

CALENDRIER 2025-26

MARCHE NORDIQUE

LUNDI PM

DEPART ACTIVITE :
14H00 - STADE FONTCOUVERTE



Respirez La Santé
Marchez !

septembre		
lundi	8	séance MN
14H00	15	séance MN
stade	22	séance MN
Fontcouverte	29	Vacances

1ère Séance

2025									
OCTOBRE			NOVEMBRE			DECEMBRE			
lundi	6	séance MN	lundi	3	séance MN	lundi	1	séance MN	
14H00	13	séance MN	14H00	10	séance MN	14H00	8	séance MN	
stade	20	séance MN	stade	17	séance MN	stade	15	séance MN	
Fontcouverte	27	Vacances	Fontcouverte	24	Vacances	Fontcouverte	22	séance MN	
							29	Vacances	
Tousnt 19/10 – 02/11						Noël 21/12 – 04/01			

2026									
JANVIER			FEVRIER			MARS			
lundi	5	séance MN	lundi	2	séance MN	lundi	2	séance MN	
14H00	12	séance MN	14H00	9	séance MN	14H00	9	séance MN	
stade	19	séance MN	stade	16	séance MN	stade	16	séance MN	
Fontcouverte	26	Vacances	Fontcouverte	23	Vacances	Fontcouverte	23	séance MN	
							30	Vacances	
Vac Fev 08/02 – 22/02									

2026									
AVRIL			MAI			JUIN			
lundi	6	séance MN	lundi	4	MN-1erMAI	lundi	1	séance MN	
14H00	13	séance MN	14H00	11	séance MN	14H00	8	séance MN	
stade	20	séance MN	stade	18	séance MN	stade	15	séance MN	
Fontcouverte	27	Vacances	Fontcouverte	25	séance MN	Fontcouverte	22	séance MN	
							29	séance MN	
Pâques 05/04 – 19/04						Vac Été 05/07			

Les Moniteurs

ALDO BARBISAN 06 52 82 73 92

LYDIE MERCIER 06 70 52 38 27

Le calendrier n'est que théorique. Il est susceptible de changements pour des raisons d'indisponibilité du moniteur ou en raison du mauvais temps. Temps, (alerte orange orage, alerte orange chaleur.)

S'il pleut à l'heure de départ la séance est annulée.

Le lieu de rassemblement se situe au stade de Fontcouverte (parking en herbe) Départ 9h00. Covoiturage, (8H30 en AVRIL)

Les lieux des séances seront définis courant du mois. Ils peuvent varier en fonction de la météo, de l'état du terrain voire du nombre de participants.

Les circuits répertoriés, préparés et reconnus se situent sur les communes de Fontcouverte, La chapelle des pots, Vénérand, Le douhet, St Bris/St Césaire, St Vaize, Port d'envaux, Crazanne, ...

Des demi-journées peuvent être programmées sur les sites de Saint Georges de Didonne (Pte de Suzac), La côte de Royan-St Palais, le Phare de La Coubre, ou l'Île d'Oléron

Les séances de Marche nordique sont déconseillées aux personnes souffrant d'un traumatisme articulaire ou de douleurs musculaires.

L'animateur doit disposer des moyens de communications nécessaires (net et portable).

La tenue conseillée : Vêtements de sport adaptés au moment – Chaussures de rando sans tige haute, ou chausse de sport running ou trail.

Un sac à dos avec des effets de pluie ou de froid et **UN litre d'eau minimum.**