

# MARCHE NORDIQUE

## MARDI AM

**DEPART ACTIVITE :**  
09H00 - STADE FONTCOUVERTE



*Respirez La Santé  
Marchez !*

septembre		
mardi	9	séance MN
9H00	16	séance MN
stade	23	séance MN
Fontcouverte	30	Vacances

1ère Séance

2025								
OCTOBRE			NOVEMBRE			DECEMBRE		
mardi	7	séance MN	mardi	4	séance MN	mardi	2	séance MN
9H00	14	séance MN	9H00	11	séance MN	9H00	9	séance MN
stade	21	séance MN	stade	18	séance MN	stade	16	séance MN
Fontcouverte	28	Vacances	Fontcouverte	25	Vacances	Fontcouverte	23	Vacances

Tousnt 19/10 – 02/11

Noël 21/12 – 04/01

2026								
JANVIER			FEVRIER			MARS		
mardi	6	séance MN	mardi	3	séance MN	mardi	3	séance MN
9H00	13	séance MN	9H00	10	séance MN	9H00	10	séance MN
stade	20	séance MN	stade	17	séance MN	stade	17	séance MN
Fontcouverte	27	Vacances	Fontcouverte	24	Vacances	Fontcouverte	24	séance MN
							31	Vacances

Vac Fev 08/02 – 22/02

2026								
AVRIL			MAI			JUN		
mardi	7	séance MN	mardi	5	séance MN	mardi	2	séance MN
9H00	14	séance MN	9H00	12	séance MN	9H00	9	séance MN
stade	21	séance MN	stade	19	séance MN	stade	16	séance MN
Fontcouverte	28	Vacances	Fontcouverte	26	séance MN	Fontcouverte	23	séance MN
							30	séance MN

Pâques 05/04 – 19/04

Vac Eté 05/07

### Les Moniteurs

**ALDO BARBISAN 06 52 82 73 92**

**PATRICK THEILLET - / 06 07 86 71 30**

Le calendrier n'est que théorique. Il est susceptible de changements pour des raisons d'indisponibilité du moniteur ou en raison du mauvais 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 chaus de sport running ou trail.

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