

Les rendez-vous de Marche Nordique : Saison 2026-2027-1er cycle

- **Lundi** : 8h30-10h niv 1-2 et 10h15-12h niv 2 et 3
- **Mercredi**: 15h - 16h30 - niv 1-2- 3
- **Jeudi** 18h45- 20h15-niv 1-2-3
- (gilet fluo et Lampe frontale obligatoire le jeudi !)
- **Vendredi** : 9h-10h30 niv 1-2
- **et** 10h -11h30 (**NOUVEAU**: marche douce)

* **Mardi et jeudi** : 15h30-16h30 MN Santé (Autre planning)

Contacts entraîneurs de marche nordique

• Mickael Morillon	:06.21.54.56.28
• Maillard Mathis	:06.40.09.86.56
• Marie France Genty	:06.81.22.36.05
• Jean François Forget	:06.85.29.69.31
• Pascal Bouquet	:06.29.49.55.54
• Françoise Jeanneteau	:06.30.64.45.48
• Jean Pierre Abelard	:06.86.50.68.02
• Christine Boré	:06.80.03.95.12
• Alain Sourice	:07.69.53.40.43
• Lise Réthoré	:06.03.53.74.76
• Denis Gaudin	:06.95.78.16.95
• Bernard Baudouin	:06.78.44.66.19

Dates	Villes	Lieux de départ
Du 7 au 13 septembre	Champtocé sur Loire	Boire de Champtocé (à l'entrée de la boire près de la voie de chemin de fer) <i>Séance de Reprise avec Ateliers Techniques</i>
Du 14 au 20 septembre	Montjean sur Loire <i>Entre Loire & prairie</i>	Parking à Drt après Pont de Montjean côté Champtocé (pret du massif de vigne)
Du 21 au 27 septembre	Chalonnnes Sur Loire <i>Pont de L'alleud</i>	Parking à l' entrée du camping) (route de Rochefort ..avant la base de kayak)
Du 28 sept Au 4 oct	La Pommeraye Semaine Nationale de La Marche nordique	Parking des Terrains de Tennis <i>Portes ouvertes pour tous</i>
Du 5 oct au 11 oct	Villemoisan <i>Parcours A (La Foret)</i>	Parking du Stade de foot Route du Louroux Béconnais
Du 12 au 18 oct	ST Laurent du Mottay	Parking de la salle de sport <i>Fête les anniversaires juillet-Aout-Sept-oct</i>

Vacances de la Toussaint 17 oct au 2 nov 2026

La reprise se fera le 3 nov 2026



**COACH
ATHLÉ
SANTÉ**

- Niveau 1: marche de 4 à 5 km/ h
- Niveau 2 : marche de 5 à 6 km/h
- Niveau 3 : marche de 6 à 9 km/ h

ENVIRONNEMENT

7 domaines pour faire la différence :

1. Bien manger
2. Optimiser sa consommation d'énergie.
3. Se déplacer autrement.
4. Réduire ses déchets.
5. Réduire son empreinte numérique.
6. Choisir ses matériaux de construction & ameublement.
7. Mieux gérer sa consommation d'eau..

