



MARCHE NORDIQUE JANVIER FEVRIER MARS 2025

ANIMATEURS

Ghislaine 06 61 40 85 05 Jean-François 06 52 18 17 58

Ce programme n'est qu'indicatif, il est susceptible de modification.

En cas d'imprévu, la rando peut être annulée ou remplacée par une rando équivalente.

Les séances de marche nordique durent environ deux heures, précédées d'échauffements et suivies d'étirements. Au sein de Saint Cyprien Randos la marche nordique est pratiquée comme activité de loisir (pas de compétition). - - les chaussures soit des chaussures de marche nordique soit des chaussures de trail, ces deux types de chaussures sont caractérisées par des crampons plus importants que les baskets standards, à la rigueur des chaussures de randonnée taille basse et souples

- les bâtons de marche nordique sont spécifiques, monobrins (pas télescopiques) ils sont en général plus solides et plus légers (composition fibre de verre et fibre de carbone). Compte tenu du coût élevé des bâtons Saint Cyp Randos possède quelques bâtons de taille différente que l'animateur prête le temps de la séance.

Les séances ont lieu le lundi matin.

La longueur des parcours est comprise entre 8,5 km et 10 km, vitesse 5km/h à 6 km/h.

Le départ s'effectue du parking de la Prade à côté du groupe scolaire, face au laboratoire d'analyses, à 9 heures.

Arriver un peu avant surtout en cas de covoiturage.

| Date MERCREDI | Anima- teurs | Horaire départ | Covoit- turage | Lieux des randonnées et notes particulières |
|------------------|---|-------------------|-------------------|---|
| 6/4/26 | GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS | 9h | 0 € | De la Prade vers le grau de l'Etang de Canet |
| 13/4/26 | GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS | 9 h | 0 € | De la Prade vers la Lagune de Saint Cyprien |
| 20/4/26 | GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS | 9 h | 1 € | Villeneuve de la Raho |
| 27/4/26 | GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS | 9 h | 0 € | De la Prade vers le grau de l'Etang de Canet |
| 4/5/26 | GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS | 8h30 | 2 € | Du Boulou vers Saint Jean Pla de Cortis en longeant Le Tech |
| 11/5/26 | GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS | 9 h | 1 € | Du chateau de Valmy vers le Mas Christine |
| 18/5/26 | GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS | 9 h | 0 € | De la Prade vers la Lagune de Saint Cyprien |
| 25/5/26 | GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS | 9 h | 1 € | Chemin du rec del Moli à Canet village |
| 1/6/26 | GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS | 9 h | 1 € | Du chateau de Valmy vers le Mas Christine |
| 8/6/26 | GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS | 9 h | 1 € | De la Prade vers le grau de l'Etang de Canet |
| 15/6/26 | GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS | 9 h | 0 € | De la Prade vers la Lagune de Saint Cyprien |
| 22/6/26 | GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS | 9 h | 1 € | De la Prade vers le grau de l'Etang de Canet |
| 29/6/26 | GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS | 9 h | 1 € | Le canal de Perpignan à Toulouges |
| 6/7/26 | GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS | 9 h | 0 € | D'Alenya à Saint nazaire |
| 13/7/26 | GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS | 9 h | 1 € | Sainte-Marie-La Mer |