



## MARCHE NORDIQUE SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE DECEMBRE 2024

### 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.

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
2/9/24	GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS	13 h	0 €	De la Prade vers le grau de l'Etang de Canet
9/9/24	GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS	9 h	0 €	De la Prade vers la Lagune de Saint Cyprien
16/9/24	GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS	9 h	1 €	Villeneuve de la Raho
23/9/24	GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS	9 h	0 €	De la Prade vers le grau de l'Etang de Canet
30/9/24	GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS	8h30	2 €	Du Boulou vers Saint Jean Pla de Cortis en longeant Le Tech
7/10/24	GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS	9 h	1 €	Du chateau de Valmy vers le Mas Christine
14/10/24	GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS	9 h	0 €	De la Prade vers la Lagune de Saint Cyprien
21/10/24	GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS	9 h	1 €	Sainte-Marie-La Mer
28/10/24	GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS	9 h	0 €	De la Prade vers le grau de l'Etang de Canet
4/11/24	GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS	9 h	1 €	Villeneuve de la Raho
11/11/24	GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS	9 h	0 €	De la Prade vers la Lagune de Saint Cyprien
18/11/24	GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS	9 h	1 €	Du chateau de Valmy vers le Mas Christine
25/11/24	GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS	9 h	1 €	Canet Le rec del Moli
2/12/24	GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS	9 h	0 €	D'Alenya à Saint nazaire
9/12/24	GHISLAINE CHRISTINE JEAN-FRANCOIS	9 h	1 €	Sainte-Marie-La Mer