

PLANNING DES SÉANCES DE MARCHE NORDIQUE

MARS 2023

LÉGENDE :



Parcours sans difficulté spéciale
















Parcours comportant quelques côtes



Plus difficile pour les personnes fragiles des chevilles

Date	Lieu de rendez-vous	Infos
Mercredi 1er mars 9h00	Saint Palais Parking Le Flandre	10 km environ. Je serai <u>absente</u> pour réunion professionnelle ce jour-là.
Dimanche 05 mars 9h00	Saint Palais Parking de la Grande Côte	« Le petit chemin vert » 10 km environ. Travail sur le cardio.
Mercredi 08 mars 9h00	La Tremblade Parking forestier du Gardour	Sentiers du Gardour et des Rochelais. 8/9 km environ. Des côtes !
Dimanche 12 mars 9h00	La Palmyre Suivre la route du Phare de la Coubre et s'arrêter à la ligne 26 – Tranchée de la Passe Blanche - (après le parking de la Bouverie). Se garer le long de la route. Ma voiture servira de repère !	Sentiers de la Loge + liaison + sentier des 4 Fontaines 8 km environ.
Mercredi 15 mars 9h00	La Palmyre/La Tremblade Parking du phare de la Coubre	« La baie de Bonne Anse » 10 km environ. Du tout plat mais du tout beau !
Dimanche 19 mars 9h00	Saint Palais Parking de la Grande Côte	10 km environ. Quelques côtes.
Mercredi 22 mars 9h00	Saint Palais Parking Le Flandre	Les crêtes. 10 km environ. Travail de côtes sur les Crêtes de Saint Palais.
Dimanche 26 mars 9h00	La Palmyre/La Tremblade Parking du phare de la Coubre	« La baie de Bonne Anse » 10 km environ.
Mercredi 29 mars 9h00	Saint Palais Parking Le Flandre	« Le petit chemin vert » 10 km environ. Travail sur le cardio.

AVRIL 2023

V A C A N C E S S C O L A I R E S Z O N E A	Dimanche 02 avril 9h00	Saint Palais Parking de la Grande Côte	Les crêtes. 10 km environ.   Travail de côtes sur les Crêtes de Saint Palais.
	Mercredi 05 avril 9h00	La Palmyre Parking de Bonne Anse, en face du camping SIBLU).	Sentiers des Brandes + du Requin  10 km environ.
	Samedi 08 avril 9h00 <u>En remplacement du</u> <u>dimanche 09 avril</u>	Saint Palais Parking Le Flandre	« La tour radar de Saint Augustin »   10 km environ. Nous traversons la route pour aller parmi les côtes de Saint Augustin.
	Dimanche 09 avril 9h00	ATTENTION ! Pas de séance nordique encadrée ce jour-là : l'équipe encadrante sera occupée sur la course du Pont du Diable organisée par le club. <u>N'hésitez pas à nous contacter si vous pouvez être bénévole le dimanche matin pour notre course emblématique !</u>	
	Mercredi 12 avril 9h00	La Palmyre Suivre la route du Phare de la Coubre et s'arrêter à la ligne 26 – Tranchée de la Passe Blanche - (après le parking de la Bouverie). <u>Se garer le long de la route. Ma voiture servira de repère !</u>	Sentiers de la Loge + sentier de liaison + sentier des 4 Fontaines 8 km environ. 
	Dimanche 16 avril 9h00	Saint Palais Parking de la Grande Côte	10 km environ.  Je serai <u>absente</u> pour formation marche nordique à Poitiers, ce week end-là.
	Mercredi 19 avril 9h00	Saint Palais Parking Le Flandre	« La tour radar de Saint Augustin »   10 km environ. Nous traversons la route pour aller parmi les côtes de Saint Augustin.
	Dimanche 23 avril 9h00	Saint Palais Parking de la Grande Côte	10 km environ.  En week end familial, je serai <u>absente</u> .
	Mercredi 26 avril 9h00	Saint Palais Parking Le Flandre	Les crêtes. 10 km environ.   Travail de côtes sur les Crêtes de Saint Palais.
	Dimanche 30 avril 9h00	Mornac sur Seudre Port de Mornac.	10 km environ.  Parcours sur la digue Richelieu entre claires et marais.