

PLANNING DES SÉANCES DE MARCHE NORDIQUE

LÉGENDE :



Parcours sans difficulté spéciale



Parcours comportant quelques côtes






Plus difficile pour les personnes fragiles des chevilles ou en cardio






NOVEMBRE 2024

Date	Lieu de rendez-vous	Infos
Mercredi 06 novembre - 9h00	<u>Parking de l'Office du Tourisme La Palmyre</u>	10 km environ. <i>Parcours guidé par Fabrice.</i>
Dimanche 10 novembre - 9h00	La Tremblade Parking forestier du Gardour	(Parcours B) 8/9 km environ. <i>Parcours guidé par Séverine.</i> Sentiers du Gardour et des Rochelais. Quelques côtes.
Mercredi 13 novembre - 9h00	<u>Base nautique, lac de Saint Palais</u>	 10 km <i>Parcours guidé par Jean-Marie Touret</i> Reconnaissance du parcours randonnée du trail Sable et Forêt qui aura lieu le 1 ^{er} décembre.
Dimanche 17 novembre - 9h00	La Palmyre Parking La Lède	(Parcours A) 10 km environ. <i>Parcours guidé par Séverine.</i> Après un départ du parking de La Lède, nous parcourrons la forêt jusque derrière le zoo de La Palmyre puis finirons par la plage jusqu'à notre point de départ.
Mercredi 20 novembre - 9h00	Saint Palais Parking du Requin : au grand rond-point de La Palmyre, prendre la route qui mène au Phare de La Coubre. Juste après le parking SIBLU de Bonne Anse, se garer sur le parking qui est sur la gauche -il y a des tables de camping -) Pensez au covoiturage possible.	 10 km environ. <i>Parcours guidé par Fabrice, en présence de Séverine.</i> Le Requin – La Chapelle – Plage

Dimanche 24 novembre - 9h00	Parking du Restaurant Le Petit Poucet – La Grande Côte – Saint Palais	 10 km environ. (Parcours H) <i>Parcours guidé par Séverine.</i> Grande Côte - Le Flandre – Ligne 17
Mercredi 27 novembre - 9h00	La Palmyre Parking La Lède	 10 km environ. (Parcours A) <i>Parcours guidé par Séverine.</i> Après un départ du parking de La Lède, nous parcourons la forêt jusque derrière le zoo de La Palmyre puis finirons par la plage jusqu'à notre point de départ.

Décembre 2024

Dimanche 1^{er} décembre	<b style="color: red;">ATTENTION ! Pas de séance nordique encadrée ce jour-là : l'équipe encadrante sera occupée sur le Trail Sable et Forêt Patrick Fougère du club. En revanche, ceux qui le souhaitent peuvent nous accompagner la veille, samedi 30 novembre, à 14h00 au lac de Saint Palais à la base nautique pour le parcours de balisage de la randonnée.	
Mercredi 04 décembre - 9h00	Saint Palais Parking Le Flandre, en face du restaurant du même nom.	 10 km environ. (Parcours E) <i>Parcours guidé par Séverine.</i> Travail de côtes et de cardio sur <u>les Crêtes</u> de Saint Palais.
Dimanche 08 décembre – 9h00	Saint Palais Parking Le Flandre, en face du restaurant du même nom.	 10 km environ. (Parcours i) <i>Parcours guidé par Séverine.</i> Départ Flandre pour un chemin sympa à travers la forêt des Combots.
Mercredi 11 décembre - 9h00	Saint Palais Parking Restaurant Le Petit Poucet – La Grande Côte – Saint Palais	 10 km environ. (Parcours H) Grande Côte - Le Flandre – Ligne 17

<p>Dimanche 15 décembre – 9h00</p>  	<p>Port des Barques : Départ parking de la Passe aux Bœufs, avenue de l'Île Madame.</p> <p>PS : Du covoiturage peut être mis en place sur WhatsApp pour le bien de la planète et de notre porte-monnaie !</p> <p>PS2 : Temps estimé St Palais – Port des Barques : <u>53 minutes</u> environ d'après Via Michelin.</p>	<p>L'embûche de Noël ! 8 km </p> <p><i>Parcours guidé par Séverine.</i></p> <p>Marche nordique avec bonnet de Noël ou costume de fête pour ceux qui veulent ... et vin chaud à l'arrivée (+ autres douceurs amenées par les participants qui le souhaitent pour une « auberge espagnole » conviviale et amicale), ainsi qu'une spécialité de Noël « made in Séverine » pour fêter les vacances à venir ! Les conjoints ou amis peuvent nous accompagner ☐ ☐</p> <p>Les <u>coureurs du club</u> sont invités à venir faire le parcours en marche ou en course pour un bel entraînement et un bon moment de convivialité.</p>
<p>Mercredi 18 décembre - 9h00</p>	<p>La Tremblade Parking forestier du Gardour</p>	<p> 8/9 km environ. (Parcours B)</p> <p>Sentiers du Gardour et des Rochelais. Quelques côtes.</p>
<p>Dimanche 22 décembre - 9h00</p>	<p>Saint Palais Parking de la Grande Côte</p>	<p> 10 km environ. (Parcours J)</p> <p><i>Parcours guidé par Séverine.</i></p> <p>« La tour radar de Saint Augustin » 10 km environ. Après un peu de plage, nous irons par la forêt rejoindre la tour radar de Saint Augustin, nous traverserons la route puis retrouverons la plage.</p>

Nous ne savons pas encore si des sorties seront organisées pendant cette période de vacances.



Alors surveillez et échangez sur whatsapp !

Le club AC Saint Palais souhaite à tous et toutes de bonnes fêtes de fin d'année et de vous retrouver en janvier en pleine forme !