



ASRY

MARCHE NORDIQUE 2021-2022



SÉANCES DU 20 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE 2021

Lundi, mardi et Jeudi de 9 h 30 à 11 h

Compte tenu de la répartition des groupes sur différents sites, nous vous remercions de vérifier régulièrement le planning avant de vous déplacer sur site.

	LIEUX	Encadrants responsables
Lundi 20/09	G1 : Moulin Papon - Parking du barrage	<u>Gérard</u> / <u>Christian</u>
d°	G2 : d°	<u>Élisabeth</u> / <u>JCP</u>
d°	G3 : Alluchon - parking impasse Marengo	Antoinette / <u>Marika</u>
Mardi 21/09 * (nouveaux)	Beaupuy - Mouilleron le Captif - parking de la Longère	Antoinette / <u>JCP</u> / <u>Christian</u>
Jeudi 23/09	G1 : Moulin Papon - Parking du barrage	<u>JCP</u> / <u>Christian</u>
d°	G2 : d°	<u>Pierre</u> / <u>Jeannette</u>
d°	G3 : Alluchon - parking impasse Marengo	<u>Sylvie</u> / <u>Elisabeth</u>
d°	G4 : d°	<u>Marika</u> / <u>JCB</u>
Lundi 27/09	G1 : Alluchon - parking impasse Marengo	<u>JCB</u> / <u>Renée</u>
d°	G2 : d°	<u>Marie</u> / <u>Gérard</u>
d°	G3 : Moulin Papon - Parking du barrage	Antoinette / <u>Yves</u>
Mardi 28/09 *	Beaupuy Mouilleron le Captif - parking de la Longère	<u>JCP</u> / <u>Christian</u>
Jeudi 30/09	G1 : Alluchon - parking impasse Marengo	<u>Christian</u> / <u>Gérard</u>
d°	G2 : d°	<u>Jeannette</u> / <u>JCP</u>
d°	G3 : Moulin Papon - Parking impasse Marengo	<u>Françoise</u> / <u>Georges</u>
d°	G4 : d°	<u>Marika</u> / <u>Sylvie</u>
Lundi 04/10	G1 : Alluchon parking impasse Marengo	<u>Gérard</u> / <u>Alain</u>
d°	G2 : d°	<u>Marie</u> / <u>Daniel</u>
d°	G3 : Moulin Papon - Parking du barrage	Antoinette / <u>JCP</u>
Mardi 05/10 *	Beaupuy Mouilleron le Captif - parking de la Longère	<u>Élisabeth</u> / <u>Christian</u> / <u>JCP</u>
Jeudi 07/10	G1 : Alluchon parking - impasse Marengo	<u>Claude</u> / <u>Christian</u>
d°	G2 : d°	<u>Gérard</u> / <u>Jeannette</u>
d°	G3 : Moulin Papon - Parking du barrage	<u>Pierre</u> / <u>Jacques</u>
d°	G4 : d°	<u>Marika</u> / <u>JCP</u>
Lundi 11/10	G1 : Vallée Verte - parking MQ des Jaulnières	<u>Daniel</u> / <u>Christian</u>
d°	G2 : d°	<u>Renée</u> / <u>Élisabeth</u>
d°	G3 : Val d'Ornay - MQ La Généraudière	<u>Marika</u> / <u>Jacques</u>

Mardi 12/10 *	Malboire - parking de la salle d'expo des Oudairies	Antoinette / Christian / <u>JCP</u>
Jeudi 14/10	G1 : Vallée Verte - MQ Les Jaulnières	<u>JCB</u> / Claude
d°	G2 : d°	Marie / <u>JCP</u>
d°	G3 : Val d'Ornay - MQ La Généraudière	Sylvie / <u>Yves</u>
d°	G4 : d°	<u>Bernard Ge.</u> / <u>Françoise</u>
Lundi 18/10	G1 : Vallée Verte - parking MQ Les Jaulnières	<u>Gérard/Renée</u>
d°	G2 : d°	<u>Élisabeth/Bernard Gem.</u>
d°	G3 : Val d'Ornay - MQ de Val d'Ornay - La Généraudière	<u>JCP/ Pierre</u>
Mardi 19/10*	Malboire - parking de la salle d'expo des Oudairies	Antoinette/ <u>JCP</u>
Jeudi 21/10	G1 : Vallée Verte - parking MQ Les Jaulnières	Christian/Bernard Gem.
d°	G2 : d°	<u>JCP/ Claude</u>
d°	G3 : Val d'Ornay - MQ de Val d'Ornay - La Généraudière	<u>Françoise/Jeannette</u>
d°	G4 : d°	<u>Marika/-----</u>
Du 25 octobre au 8 novembre - vacances scolaires : pas de sorties encadrées par les bénévoles de l'ASRY		
Lundi 08/11	G1 : Val d'Ornay - parking MQ de la Généraudière	<u>Renée</u> / Daniel
d°	G2 : d°	Gérard / <u>Christian</u>
d°	G3 : Vallée Verte - MQ Les Jaulnières	<u>Marika</u> / <u>Élisabeth</u>
Mardi 09/11 *	Vallée Verte - parking de la MQ des Jaulnières	JCP / Antoinette
Lundi 15/11	G1 : Val d'Ornay - parking MQ de la Généraudière	JCB / <u>Christian</u>
d°	G2 : d°	Gérard / <u>JCP</u>
d°	G3 : Vallée Verte - parking de la MQ des Jaulnières	<u>JCA/ Maurice</u>
Mardi 16/11*	Vallée Verte - parking de la MQ des Jaulnières	Antoinette/ Christian / <u>JCP</u>
Jeudi 18/11	G1 : Val d'Ornay - parking MQ de la Généraudière	<u>Bernard Ge/ Claude</u>
d°	G2 : d°	Antoinette / <u>Gérard</u>
d°	G3 : Vallée Verte - parking de la MQ des Jaulnières	<u>Pierre</u> / Sylvie
d°	G4 : d°	<u>Marika</u> / Maurice
Lundi 22/11	G1 : La Riallée - MQ du Bourg sous la Roche	JCB / <u>Alain</u>
d°	G2 : d°	<u>Yves</u> / marie
d°	G3 : Galipaud » RV parking face au stade de Saint André d'Ornay	<u>Marika</u> / Jacques
Mardi 23/11 *	Nic à Chat - RV parking face au stade de Saint André d'Ornay	Antoinette / <u>JCP</u> / Christian
Jeudi 25/11	G1 : La Riallée - MQ du Bourg sous la Roche	Claude / <u>Christian</u>
d°	G2 : d°	Jeannette / <u>JCP</u>

Jeudi 25/11	G3 : Galipaud » RV parking face au stade de Saint André d'Ornay	Jacques / Pierre
d°	G4 : d°	Marika / <u>Antoinette</u>
Lundi 29/11	G1 : La Riallée - Parking de la MQ du Bourg sous la Roche	<u>Gérard</u> / JCB
d°	G2 : d°	<u>Georges</u> / Gilbert
d°	G3 : Val d'Ornay - La Généraudière	<u>Françoise</u> / JCA
Mardi 30/11 *	Nic à Chat - RV parking face au stade de Saint André d'Ornay	Antoinette /Christian /JCP
Jeudi 02/12	G1 : La Riallée - MQ du Bourg sous la Roche	Claude / <u>Christian</u>
d°	G2 : d°	Georges / <u>Jeannette</u>
d°	G3 : Galipaud » RV parking face au stade de Saint André d'Ornay	<u>Bernard Ge.</u> / JCA
d°	G4 : d°	Gilbert / <u>Sylvie</u>
Lundi 06/12	G1 : Galipaud » RV parking face au stade de Saint André d'Ornay	<u>Renée</u> /Daniel
d°	G2 : d°	Jacques / <u>JCP</u>
d°	G3 : La Riallée - parking de la MQ du Bourg sous la Roche	<u>Yves</u> /JCB
Mardi 07/12 *	La Riallée - parking de la MQ du Bourg sous la Roche	Antoinette / <u>JCP</u> / Christian
Jeudi 09/12	G1 : Galipaud » RV parking face au stade de Saint André d'Ornay	<u>Bernard Ge.</u> /Christian
d°	G2 : d°	Jacques / <u>JCP</u>
d°	G3 : La Riallée - parking de la MQ du Bourg sous la Roche	<u>Marie</u> / Maurice
d°	G4 d°	Antoinette / JCB
Lundi 13/12	G1 : Galipaud » RV parking face au stade de Saint André d'Ornay	Gilbert / <u>Françoise</u>
	G2 : d°	Georges / <u>Élisabeth</u>
	G3 : La Riallée - parking de la MQ du Bourg sous la Roche	JCA / <u>Pierre</u>
Mardi 14/12 *	La Riallée - parking de la MQ du Bourg sous la Roche	Antoinette / <u>JCP</u> / Christian
Jeudi 16/12	G1 : Galipaud » RV parking face au stade de Saint André d'Ornay	JCB / <u>Christian</u>
d°	G2 : d°	<u>Georges</u> / Gilbert
d°	G3 : La Riallée - parking de la MQ du Bourg sous la Roche	<u>Sylvie</u> / JCA
d°	G4 d°	Françoise / <u>JCP</u>
Vacances scolaires de fin d'année - pas de sorties encadrées par les bénévoles de l'ASRY		
Lundi 03/01	G1 : Malboire - parking de la salle d'expo des Oudairies	<u>Christian</u> / Renée
d°	G2 : d°	Jeannette / <u>Daniel</u>
d°	G3 : Beaupuy - Mouilleron le Captif - parking de la Longère	<u>Marie</u> / JCB

Jeudi 06/01	G1 : Malboire - parking de la salle d'expo des Oudairies	Gérard / Christian
d°	G2 : d°	Jeannette / JCP
d°	G3 :Beaupuy - Moulleron le Captif - parking de la Longère	JCA / Sylvie
d°	G4 d°	JCB / Marie

IMPORTANT :

* Les séances du mardi sont exclusivement réservées aux marcheurs débutants.

Les groupes du lundi et du jeudi évoluent sur des sites différents (G1/G2 et G3/G4)
 Vous avez la possibilité de choisir un groupe en fonction de vos possibilités habituelles de progression en marche nordique ou de votre forme du moment, et de rejoindre un autre groupe la fois suivante.

A titre indicatif :

- Groupe 1 - marche soutenue (plus de 6 km/h)
- Groupe 2 - entre 5,5 et 6 km/h
- Groupe 3 - ≈ 5 km/h
- Groupe 4 - marche modérée (ex zen) (*le jeudi uniquement*)

NB : Nous pouvons être amenés à modifier un lieu de rendez-vous, ou à annuler une séance, au dernier moment, en raison de la météo ou de l'état des chemins. Dans ce cas, vous en serez informés le plus rapidement possible (parfois le matin même) par mail. Il est donc important de surveiller votre messagerie régulièrement, notamment en cas de mauvais temps. En cas d'alerte météo orange les séances sont annulées sans préavis.

Prévoyez de l'eau, si nécessaire un petit en-cas, ainsi que votre carte ICE (*infos personnelles : personne à prévenir, traitement médical etc.*)

Nous vous remercions de tenir compte des mesures sanitaires en vigueur (masque, distanciation)

Pour tous renseignements : Jean-Claude PONS tél. 06.89.05.06.94 - jclpons26@gmail.com -

Marches dynamiques de 2 heures le mercredi, réservées aux marcheurs expérimentés, contacter : Alain CABEL 02.51.37.43.91 pour le groupe marche soutenue « Les Chevreuils » ou Jean-Claude PONS (2ème groupe - « Les Écureuils »)

Bonne saison sportive !

