



Consignes de sécurité

Les marches actives et nordiques sont encadrées par des accompagnateurs bénévoles (reconnaisables à leur gilet orange), à l'avant et à l'arrière du groupe. Les équipes d'accompagnateurs se relaient sur l'année pour encadrer les groupes des marcheurs. Ils repèrent le circuit la semaine d'avant la marche afin de guider sereinement.

Les marcheurs doivent écouter et respecter les consignes des accompagnateurs et ne pas dépasser les accompagnateurs de tête.

Les conditions sanitaires nous incitent à contrôler le pass sanitaire au moment de votre inscription ou avant le démarrage de la séance d'essai. Cela nous permettra de marcher plus sereinement sans autre contrainte. A chacun d'oser dire s'il a besoin de rester à distance des autres et à chacun de respecter les choix ou les besoins évoqués. Les horaires pourront être un peu décalés pour permettre des départs différés.

Par ailleurs, pour l'ensemble des marches, le port du gilet jaune est vivement conseillé. Le marcheur est tenu de respecter le code de la route. En présence d'accotements et/ou trottoirs, le groupe les emprunte en priorité. Si besoin, le groupe pourra être scindé afin de laisser un intervalle de 50 mètres entre chaque sous-groupe.

Retrouvez ces consignes de sécurité et d'autres informations sur l'onglet "Le Club de Rando / Sécurité des marches" du site internet de Marche Vive.

Notre club recherche :

- **Des volontaires pour aider les accompagnateurs** à encadrer les groupes 5 et 6 km/h, et la marche nordique **ponctuellement ou sur l'année.**



N'hésitez pas à contacter Michelle Mahé pour les marches actives et Christine Landais-Pipaud pour la marche nordique, lors de nos marches.

L'accompagnement s'apprend : vous pouvez vous y essayer lors d'une sortie en voyant directement avec les accompagnateurs du jour.



MARCHE VIVE

Association Treillieraine de Randonnée pédestre

SAISON
2021

-
2022



L'association MARCHÉ VIVE vous invite à pratiquer la MARCHÉ ACTIVE, marche à allure soutenue (6 km/h), ou à allure modérée (5 km/h) le dimanche matin ainsi que la MARCHÉ NORDIQUE le samedi matin.

Les parcours empruntent les chemins et les routes de Treillières et des environs, sur des distances entre 12 et 14 kms pour le groupe 6 km/h, entre 10 et 12 kms pour le groupe 5 km/h, et entre 10 et 14 kms pour la marche nordique, pour une durée de 2h à 2h30, à raison de 2 sorties par mois.

Placée sous le signe de la convivialité et de la régularité, « on part ensemble, on arrive ensemble », la marche offre la possibilité de découvrir les aspects insoupçonnés de notre région et d'admirer en sortant des sentiers battus le charme discret de notre campagne.

Vous souhaitez essayer la marche nordique avant de vous équiper, 2 séances d'essai sont possibles avec prêt de bâtons, sur réservation auprès de Christine Landais-Pipaud au 07 67 66 72 75.

Pour toute information, n'hésitez pas à consulter notre site internet : www.marchevive.fr et/ou à contacter Michelle Mahé à l'adresse suivante : contact@marchevive.fr

Bonnes randonnées à tous et bonne saison 2020-2021 !



Calendrier 2021-2022



ATTENTION

Avant chaque marche, pensez à consulter notre site internet ! Des changements peuvent avoir lieu, des marches peuvent être annulées, des lieux modifiés (selon les conditions climatiques notamment ...). Soyez vigilants !

Pour les sorties de Marche Active, RDV à 8h45 sur le parking Olympie à Treillières et départ à 9h pile pour la sortie ou pour le covoiturage si un autre point de départ est indiqué avec le respect des règles sanitaires. Si sortie en extérieur départ à 9h15 du point indiqué. Pour les sorties de Marche Nordique, les horaires de RDV sont variables en fonction du trajet (communiqué par mail aux adhérents)
MA = Sortie Marche Active : un groupe à 5 km/h et un autre groupe à 6km/h
MN = Sortie Marche Nordique

n° : numéro du circuit du jour. Vous pouvez retrouver les circuits sur le site de Marche Vive, onglet Liens et Docs, et grâce à l'application OpenRunner, les télécharger sur votre smartphone pour vous laisser guider par le GPS. Si pas de n° indiqué, c'est que ce circuit n'est pas encore sur le site, il le sera en cours d'année.
* : circuit pris dans le sens horaire / ↻ : circuit pris dans le sens anti-horaire.

SEPTEMBRE 2021

S 04/09 *Forum des associations de 9h -13h*

OCTOBRE 2021

S 02/10 MN n°1 ↻ Ortais – Bois de Gesvres

D 10/10 MA n°1 ↻ Fayau-Brulis- Ménardais

S 16/10 MN n°8 ↻ Coteaux – Ortais - Ménardais - Poste de Gesvres

D 24/10 MA n°9 ↻ Garambeau- Bernardais

S 30/10 MN ↻ Le Gâvre - Forêt du Gavre n°1 - Départ Rond-Point de la Belle Etoile au Gâvre

NOVEMBRE 2021

D 07/11 MA n°24 ↻ Passerelle - Fayau - Frosnière

S 13/11 MN n°2 bis ↻ Coteaux - Ortais - Bois de Gesvres

D 21/11 MA n°21 ↻ La Paquelais – Départ parking salle municipale

S 27/11 MN ↻ Carquefou – La chantrerie sud – Départ parking de l'école de musique municipale de la Renaudière à Carquefou

DECEMBRE 2020

D 05/12 MA n°11 ↻ Le Tour de la Ménardais

S 11/12 MN n°11 ↻ Fayau - Brulis - Ménardais

D 19/12 MA n°13 ↻ Station Météo - Bernardais - Garambeau

Janvier 2022

S 08/01 MN n°17 ↻ La Noë Violin

D 16/01 MA n°8 ↻ Les Hauts de l'Aulne

S 22/01 MN n°9 ↻ Vireloup – Muzon - La Gréhandière

D 30/01 MA n°23 ↻ Sucé sur Erdre - Départ parking derrière mairie

FEVRIER 2022

S 05/02 MN La Chapelle sur Erdre

D 13/02 MA n°16 ↻ La Rousselière

S 19/02 MN n°2 ↻ Ortais - Bois de Gesvres

D 27/02 MA n°14 ↻ Grandchamp des Fontaines

MARS 2022

S 05/03 MN n°7 ↻ Ménardais - Barre – Baclais

D 13/03 MA ↻ n°18 La Primaudière- Hunelière

S 19/03 MN ↻ Orvault - Le Cens - Départ parking de l'Eglise

D 27/03 MA n°4 ↻ Château du Saz

AVRIL 2022

S 02/04 MN n°16 bis ↻ - Vireloup - Muzon

D 10/04 MA n°6 ↻ Le tour de Treillières

S 16/04 MN ↻ Sautron Le Cens - Départ parking du Sens à Sautron

D 24/04 MA n°22 ↻ Orvault – Départ parking derrière l'église

MAI 2022

D 08/05 MA n°17 ↻ Moto cross Sucé sur Erdre

D 22/05 MA n°28 ↻ Le tour de la Ménardais

S 28/05 MN ↻ Vireloup – Muzon

JUIN 2022

D 12/06 MA n°31 ↻ Casson – Départ parking Casson

S 18/06 MN ↻ Vireloup – Muzon – Gréhandière - Bois de Gesvres

D 26/06 MA n°2 ↻ Curette