MARCHE VIVE

Association Treilliéraine de Randonnée pédestre

www.marchevive.fr

Saison 2023 - 2024

L'association MARCHE VIVE vous invite à pratiquer la **MARCHE ACTIVE**, marche à allure soutenue (6 km/h), ou à allure modérée (5 km/h) le dimanche matin ainsi que la **MARCHE NORDIQUE** le samedi matin sur 2 distances.

Les parcours empruntent les chemins et les routes de Treillières et des environs pour une durée de 2h à 2h15, à raison d'une sortie toutes les 2 semaines.
Les distances sont adaptées aux groupes :

- Marche active — Groupe 5 km/h : entre 10 et 12 kms
  Groupe 6 km/h : entre 12 et 14 kms
- Marche nordique — Groupe 1 : entre 7 et 9 kms
  Groupe 2 : entre 10 et 14 kms.

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.

De nombreux **moments de convivialité** viennent ponctuer la saison (repas des bénévoles de la Treilliéraine, week-end en Anjou, vin chaud, galette des rois, sortie à Clisson, sortie à La Roche Bernard, buffet de l'AG, …).

Vous souhaitez essayer la marche nordique avant de vous équiper, 2 séances d'essai sont possibles avec prêt de bâtons, sur réservation auprès de Christi 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 2023-2024 !

20230925

CALENDRIER 2023-2024

ATTENTION

Avant chaque marche, pensez à consulter notre site internet www.marchevive.fr ! 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 au parking Olympie** à Treillières et **départ à 9h pile** pour la sortie ou pour le covoiturage si un autre point de départ est indiqué. Si **sortie en extérieur départ à 9h15 du point indiqué**.
Pour les sorties de **Marche Nordique**, **RDV à 8h45 au parking Olympie** à Treillières.
Pour les sorties sur Treillières, à partir de 9h, **10 min d'échauffement**.
Pour les sorties délocalisées, covoiturage au départ de Treillières ou rendez-vous au point indiqué par mail. L'échauffement est effectué sur le site de départ.

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 www.marchevive.fr, onglet « Liens et Docs », et grâce à l'application OpenRunner, les télécharger sur votre smartphone pour vous laisser guider par le GPS. Si le n° n'est pas indiqué, le circuit sera prochainement sur notre site.
↻ : circuit pris dans le sens horaire / ↺ : circuit pris dans le sens anti-horaire.

SEPTEMBRE 2023			
D 17/09	MA	11↻	Le tour de la Ménardais
S 23/09	MN	14↻	Vireloup - Chavagne
OCTOBRE 2023			
D 01/10	MA	8↻	Les hauts de l'Aulne **Pot de rentrée**
S 07/10	MN	1↻	Ortais - Bois de Gesvres & **Pot de rentrée**
D 08/10			**La Treilliéraine – 8, 12 ou 18 km**
D 15/10	MA	4↺	Château du Saz
S 21/10	MN	8↻	Coteaux - Ortais - Ménardais - Poste de Gesvres
D 29/10	MA	6↺	Le tour de Treillières
NOVEMBRE 2023			
S 04/11	MN	1↻	Forêt du Gâvre Départ Rond-Point de La Belle Etoile au Gâvre
D 12/11	MA	27↻	Le Haut Roty – La belle Etoile
S 18/11	MN	2 bis↻	Ortais - Bois de Gesvres
D 26/11	MA	25↻	Fayau – Frosnière – Chemin de la messe
DECEMBRE 2023			
S 02/12	MN	11↺	Fayau - Ortais - La Ménardais
D 10/12	MA	9↻	Garambeau – La Bernardais
S 16/12	MN	41↻	Grandchamp des Fontaines - Le Brossais Départ Les étangs du Brossais

Janvier 2024			
D 07/01	MA	9↺	Garambeau La Bernardais **Galette des rois**
S 13/01	MN	17↺	La Noë Violin & **Galette des rois**
D 21/01	MA	24↻	Passerelle – Fayau - Frosnière
S 27/01	MN	9↻	La Gréhandiere - Muzon - Vireloup
FEVRIER 2024			
D 04/02	MA	13↻	Station Météo Bernardais - Garambeau
S 10/02	MN	22↺	Orvault - Le Cens Départ parking de l'Eglise à Orvault
D 18/02	MA	12↻	Guittonais – Madelaine - Gréhandière
S 24/02	MN	2	Ortais - Bois de Gesvres
MARS 2024			
D 03/03	MA	26↻	Sautron
S 09/03	MN	7↺	La Ménardais - La Barre - La Baclais
D 17/03	MA	20↺	Chavagnes Chanais Curette
S 23/03	MN	42↻	Sautron - Le Cens Départ parking du Cens à Sautron
D 31/03	MA	1↺	Fayau – Brûlis – Ménardais - Garambeau
AVRIL 2024			
S 06/04	MN	16 bis↻	Vireloup - Muzon
D 14/04	MA	21↻	La Paquelais
S 20/04	MN	43↺	Treillières - Vireloup – Muzon - Bois Long Luc
D 28/04	MA	28↻	Launay Guittonnais Chavagnes
MAI 2024			
S 04/05	MN	20↺	La Chapelle - Départ Stade du Buisson de La Grolle
D 12/05	MA	18↻	Primaudière Hunelière
S 18/05	MN	12↺	La Ménardais - La Barre - Malandré
D 26/05	MA	17↻	Moto cross Sucé
JUIN 2024			
S 01/06	MN	9 bis ↻	La Gréhandière - Muzon – Vireloup
D 09/06	MA	15↻	La Chapelle sur Erdre
S 15/06	MN	44↺	Carquefou - La Chantrerie - Départ parking Ecole de musique municipale de La Renaudière à Carquefou
D 23/06	MA	16↻	La Rousselière
S 29/06	MN	17 bis↺	La Noé Violin

Consignes de sécurité

Les marches actives et nordiques sont encadrées par des accompagnateurs bénévoles (reconnaissables 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 précédant la marche afin de guider sereinement.

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

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 « Sécurité » du site internet de Marche Vive www.marche.vive.fr !

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.
  Lors de nos marches, n'hésitez pas à contacter Michelle pour les marches actives et Christine pour la marche nordique.
  L'accompagnement s'apprend : vous pouvez vous y essayer lors d'une sortie en voyant directement avec les accompagnateurs du jour.

- un volontaire pour mettre à jour et faire vivre le site internet de marche Vive et la page Facebook, Instagram, …

Merci à tous pour votre contribution