



Marche nordique : Automne 2021

- *Mardi **Expert** 14h30-16h30 : Benoît*
- *Jeudi **Intermédiaire** 9h30-11h : Aurore*
- *Samedi 10h15-11h45 ou 12h15 (alternance de propositions) : Anne-Solène*

Benoît 0660396867,

Aurore 0688809760,

Anne-Solène 0669285653.

→ **Les groupes sont constitués de 12 pers max.**

→ **Pour chaque marche prévoir : une bouteille d'eau, de bonnes chaussures et de quoi se couvrir pour la pluie ou le froid.**

→ **En cas de mauvais temps : Nous annulons un cours uniquement en cas d'orage ou vents violents. Nous attendons toujours 10mn avant le départ pour prendre la décision d'annuler.**

Classification des sorties Marche Nordique

Les sorties MN sont classées par thème. Selon votre condition, vos envies, nous vous proposons :

- **Mise à niveau débutant** : pour les débutants par groupe de 4, au parc Montjuzet ou au Cerey: Durée 1h. **Obligatoire avant d'accéder à une autre sortie.**
- **Intermédiaire** : pour les personnes souhaitant se perfectionner et valider leur maîtrise de la technique à un bon rythme. Elle est également possible pour toutes celles et ceux qui souhaitent se remettre en forme. Durée 1h30.
- **Expert** : pour les personnes maîtrisant parfaitement la technique et pouvant profiter de la Marche nordique à une intensité élevée. Durée 2h.
- **Stage** : pour les personnes souhaitant découvrir ou redécouvrir la Marche Nordique ainsi qu'une autre discipline. Durée 2h30 : Marche 1h30 avec arrêt de 45min pour pratiquer l'activité couplée.

➤ Septembre

- **Le Mardi 7**
Départ parking Col des Goules : après la Fontaine du Berger.
- **Le Jeudi 9**
RDV parking des sources à Volvic.
- **Le Samedi 11 Intermédiaire 10h15-11h45**
Départ du parking sur le plateau de la Bade dans le village des Mauvaises.
Il se situe tout en haut de la rue du puy Robert.
- **Le Mardi 14**
Départ de l'église du village de Manson.
- **Le Jeudi 16**
RDV parking col des Goules, après la Fontaine du Berger.
- **Le Samedi 18 : Mise à niveau**
10h15 Montjuzet Clermont-Fd
11h45 Cerey Riom.
- **Le Mardi 21**
Départ du parking à côté de l'auberge de Charade, à l'entrée du village.
- **Le Jeudi 23**
RDV au château de Tournoël.
- **Le Samedi 25 Expert 10h15-12h15**
RDV Beaune le Chaud, parking dans le village vers l'abri bus.
- **Le Mardi 28**
Départ du parking du stade de foot à Châteauguay.
- **Le Jeudi 30**
RDV sur le parking en face du restaurant la clé des champs à Montrodeix
(route de Laschamps, après le rond point du Puy de Dôme).

➤ Octobre

- **Le Samedi 2 Intermédiaire 10h15-11h45**
RDV parking du complexe sportif à Blanzat.
- **Le Mardi 5**
Départ du stade de foot de Chanat la Mouteyre, à côté de la salle des fêtes de la Salesse.
- **Le Jeudi 7**
RDV parking de la cheire de Côme, au rond point de Vulcania suivre Mazayes sur environ 1,5km ;le parking se situe sur la droite dans un virage sur la gauche.
- **Le Samedi 9 *Stage Marche Nordique et Gym De Gasquet* 10h15-12h45**
RDV sur le parking juste avant le golf d'Orcines.
- **Le Mardi 12**
Départ du parking au bord de la D52 route de Beaune environ 1km après la sortie du village de Laschamps.
- **Le Jeudi 14**
RDV parking Manoir de Veygoux.
- **Le Samedi 16 *Mise à niveau***
10h15 Montjuzet Clermont-Fd
11h45 Cerey Riom
- **Le Mardi 19**
Départ du Parking à gauche en montant l'Avenue du Paradis à Royat.
- **Le Jeudi 21**
RDV parking du parcours de santé de Ceyrat : prendre la route de Berzet puis tourner à droite dans le chemin direction parcours de santé, roulez 400m.

- **Le Samedi 23 Expert 10h15-12h15**
RDV parking des Gorges de l'Artière à Ceyrat.
- **Le Mardi 26**
Départ du parking sur le plateau de la Bade dans le village des Mauvaises.
Il se situe tout en haut de la rue du puy Robert.
- **Le Jeudi 28**
Départ du parking au bord de la D52 route de Beaune environ 1km après la sortie du village de Laschamps.
- **Le Samedi 30 Intermédiaire : 10h15-11h45**
RDV au restaurant sur le plateau de Gergovie.

➤ Novembre

- **Le Mardi 2**
Départ du parking au bout du plateau de Gergovie à côté du restaurant.
- **Le Jeudi 4**
Au Vauriat (sur D943 direction Pontgibaud), tourner à gauche sur la D576 : Départ du parking de rando à gauche au bord de la route en direction de Beauregard.
- **Le Samedi 6 Expert 10h15-12h15**
RDV parking des sources à Volvic.
- **Le Mardi 9**
Départ du parking des Gorges de Ceyrat.
- **Le Samedi 13 Intermédiaire 10h15-11h45**
RDV parking de l'accrobranche à Charade.
- **Le Mardi 16**
Départ du panoramique des Dômes, le parking tout en haut.
- **Le Jeudi 18**
RDV parking du cimetière à Nadaillat.

- **Le Samedi 20** *Stage Marche Nordique et Yoga De Gasquet* 10h15-12h45
RDV sur le parking juste avant le golf à Orcines.
- **Le Mardi 23**
Départ du parking à l'entrée du village de Beaune le Chaud, à côté de l'arrêt de bus.
- **Le Jeudi 25**
RDV parking au pied du puy Chopine, au rond point de Vulcania suivre Chanat se garer sur le parking à gauche 500m plus loin.
- **Le Samedi 27 Intermédiaire 10h15-11h45**
RDV parking du château de Tournoël.
- **Le Mardi 30**
Départ du parking du cimetière à Nadaillat.

➤ Décembre

- **Le Jeudi 2**
RDV parking du donjon au Crest.
- **Le Samedi 4 Mise à niveau**
10h15 Montjuzet Clermont-Fd
11h45 Cerey Riom
- **Le Mardi 7**
Départ du parking à l'entrée du village de Opme à côté de la salle des fêtes.
- **Le Jeudi 9**
RDV parking aire de camping car à Paugnat, sur la D90 après le rond point direction St Georges de Mons.
- **Le Samedi 11 Intermédiaire 10h15-11h45**
RDV parking de covoiturage au rond point avant Cournon sur la D212.

- **Le Mardi 14**
Départ du stade de foot de Chanat la Mouteyre, à côté de la salle des fêtes de la Salesse.
- **Le Jeudi 16**
RDV parking aire de covoiturage sur la droite, juste après avoir pris la sortie Aydat sur la N89.
-
- **Le Samedi 18 Expert 10h15-12h15**
RDV parking de la statue à Veyre-Monton.
- **Le Mardi 21**
Départ du parking avant l'entrée du Golf d'Orcines.
- **Le Jeudi 23**
RDV au cratère sur le parking en terre sur la D943 direction Sayat.
- **Le Mardi 28**
Départ du parking du stade du colombier à Chamalières.
- **Le Jeudi 30**
RDV parking de l'arboretum à Royat.

Infos/Tarifs :

- Accessibilité avec les Cartes Pass ou à l'unité: 12€.
- Stage 2h30 : 20€
- accueil@beoforme.fr ou **0669285653**.

Si vous possédez déjà un abonnement au club pour d'autres activités, souscrivez une Carte Pass Avantage !!