



## **CALENDRIER** **DE L'ASSOCIATION DES RANDONNÉES DECIZOISES** **MARCHE NORDIQUE 1<sup>er</sup> SEMESTRE 2026**

**Rassemblement à 14 heures au parking**

LUNDI 12 JANVIER	LA MACHINE	Étang neuf
LUNDI 26 JANVIER	DECIZE	Île de Caqueret
LUNDI 9 FÉVRIER	AVRIL S/LOIRE	Baugy
LUNDI 23 FÉVRIER	SAINT-GERMAIN	Cimetière
LUNDI 9 MARS	CHAMPVERT	La Copine
LUNDI 23 MARS	LA MACHINE	Terrain de foot
MARDI* 7 AVRIL	LA MACHINE	Parking « Petit train »
LUNDI 20 AVRIL	SOUGY S/LOIRE	Tinte
LUNDI 4 MAI	LA MACHINE	Étang Grénétier
LUNDI 18 MAI	SAINT-LEGER	CRAPA
LUNDI 1 <sup>er</sup> JUIN	LA MACHINE	Étang neuf
LUNDI 15 JUIN	SOUGY S/LOIRE	Baobab
DIMANCHE 28 JUIN	Journée rencontre des 3 types de marches proposées par l'ARD avec pique-nique le midi	

\* En raison d'un lundi férié l'activité est reportée au lendemain

ARD - Maryse CASSIN    La Croix 58300 Saint-Germain-Chassenay  
tél : 03 86 25 17 67                      decizerando@gmail.com



## **CALENDRIER** **DE L'ASSOCIATION DES RANDONNÉES DECIZOISES** **MARCHE NORDIQUE 2<sup>eme</sup> SEMESTRE 2026**

**Rassemblement à 14 heures au parking**

LUNDI 7 SEPTEMBRE	SAINT-GERMAIN	Cimetière
LUNDI 21 SEPTEMBRE	AVRIL S/LOIRE	Baugy
LUNDI 5 OCTOBRE	DECIZE	Île de Caqueret
LUNDI 19 OCTOBRE	CHAMPVERT	La Copine
LUNDI 2 NOVEMBRE	LA MACHINE	Étang Grénétier
LUNDI 16 NOVEMBRE	SAINT-LEGER	Derrière garage Renault
LUNDI 30 NOVEMBRE	SOUGY S/LOIRE	Tinte
LUNDI 14 DÉCEMBRE	DECIZE	Île de Caqueret

Plus dynamique que la randonnée, la Marche Nordique consiste à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras à l'aide de bâtons spécifiques permettant de propulser le corps vers l'avant. Plébiscitée par le corps médical, c'est une activité ludique et accessible qui permet une dépense énergétique et calorique plus importante que la marche traditionnelle

**SPONSORS (5 du roll up cf mail)**



**FDVA**  
FONDS POUR LE  
DÉVELOPPEMENT  
DE LA VIE  
ASSOCIATIVE