



PLANNING d'OCTOBRE 2026

	rapide		moyenne				nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30 (1h)	14h30	9h
Jeudi 1	Jean	Francis	Alain P.	Josette	Anny	Philippe	
Vendredi 2	PETITE MARCHÉ NORDIQUE : 5 km						Monique
Samedi 3						Yannick	
Dimanche 4	Alzira						
Lundi 5							Monique
Mardi 6	Daniel	Eric	José	Alain R.		Brigitte	
Jeudi 8	André	Gisèle	Alain P.	Josette	Anny	Philippe	
Samedi 10						Yannick	
Dimanche 11	Alzira						
Lundi 12							Monique
Mardi 13	Jean	Eric	Patrick O.	Patrick V.		Monique S.	
Jeudi 15	Daniel	Francis	Marc	Josette	Anny	Philippe	
Samedi 17						Yannick	
Dimanche 18	Alzira						
Lundi 19							Monique
Mardi 20	Jean	Eric	Alain P.	Alain R.		Brigitte	
Jeudi 22	André	Gisèle	Marc	Josette	Anny	Monique S.	
Samedi 24						Yannick	
Dimanche 25	LIBRE						
Lundi 26							Monique
Mardi 27	Daniel	Eric	Patrick O.	Patrick V.		Monique S.	
Jeudi 29	Alzira	Francis	Alain P.	Josette	Anny	Brigitte	
Samedi 31						Yannick	

■ **Marche moyenne** : environ 1h00 mardi et jeudi - rendez-vous à 9h30 sur le parking du LAC BLEU à Léognan.

■ **Marche moyenne** : environ 1h00 jeudi - rendez-vous à 14h30 place du marché.

- **Marche moyenne** : 4 km/h - 8 à 10 km - environ 2h00 : mardi, jeudi (matin et après-midi) et samedi (après-midi).

- **Marche rapide** : 5 à 5,5 km/h - 10 à 12 km - environ 2h00 : mardi, jeudi (matin et après-midi) et dimanche matin.

■ **Marche rapide** si présence d'1 seul animateur ; possibilité d'un groupe **marche rapide+** si 2 animateurs présents.

- **Marche nordique** : 5,8 km/h - environ 2h00 (exercices compris). Comme toute séance sportive, la marche nordique doit respecter des phases d'échauffement, une « montée en puissance » puis des phases d'étirement, de récupération et de retour au calme : en clair une séance d'échauffement avant la marche et une séance de stretching après la marche.