



MARCHE VIVE

Association Treilliéraine de Randonnée pédestre

www.marchevive.fr

Saison
2024
-
2025



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, 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 8 et 14 kms pour la marche nordique, pour une durée de 2h à 2h15, à raison d'une sortie toutes les 2 semaines.

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 place.

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

Bonnes randonnées à tous et bonne saison 2024-2025 !



CALENDRIER 2024-2025



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, départ vers 9h, après **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.

Calendrier marche active :

<u>PARCOURS</u>	PARCOURS OPENRUNNER		Date	Sens de la marche
	5kms/h	6kms/h		
Parcours 04 Château du Saz	9376934	9376925	15/09/24 Pot de rentrée	Horaire
Parcours 25 Fayau / Frosnière/Chemin de la messe	9023838	9023823	29/09/24	Anti-horaire
La TREILLIERAINE, circuits de 8, 12, 18 et 24km			13/10/24	
Parcours 06 Le tour de Treillières	12471456	12471557	20/10/2024	Horaire
Parcours 07 Départ imprimerie Bourdeau	10672157	12331057	03/11/2024	Anti-horaire
Parcours 12 Guittonais-Madeleine- Gréhandière	12330894	9036944	17/11/2024	Anti-horaire
Parcours 05 Garambeau Chambouin Station Météo	12474710	12474925	01/12/2024	Horaire
Parcours 27 Le Haut Roty - La Belle Etoile	12481165	12481245	15/12/2024	Anti-horaire
Parcours 28 Launay-Guittonnais- Chavagne	12482880	12482928	22/12/2024	Horaire
Parcours 08 Les Hauts de l' Aulne	9815723	9815737	12/01/2025 Galette rois	Anti-horaire

Parcours 01 Fayau-Brulis- Ménardais-Garambeau	13369186	11989266	26/01/2025	Anti-horaire
Parcours 13 Station Météo Bernardais Garambeau	9324753	9324051	09/02/2025	Horaire
Parcours 11 Le Tour de la Ménardais	9399412	9399379	23/02/2025	Horaire
Parcours 24 Passerelle - Fayau - Frosnière	12172523	12476940	09/03/2025	Anti-horaire
Parcours 21 La Paquelais	9354006	9353998	23/03/2025	Anti-horaire
Parcours 17 Moto cross Sucé	12478119	12478189	06/04/2025	Horaire
Parcours 02 Curette	12474324	12474348	20/04/2025	Anti-horaire
Parcours 26 Sautron	12477762	12477855	04/05/2025	Horaire
Parcours 18 Primaudière-Hunelière	12480713	12480790	18/05/2024	Anti-horaire
Parcours 15 La Chapelle Sur Erdre	12104627	12066180	01/06/2025	Anti-horaire
Parcours 22 Orvault	12489805	12490316	15/06/2025	Horaire
Parcours 09 Garambeau La Bernardais	12066180	13848133	20/06/2025	Anti-horaire

Calendrier de la marche nordique :

PARCOURS	COMMUNE	OPEN RUNNER	DATE
Pas de la Vierge / Brulis / Chemin de la Houssais	Treillières	18018646	21/09/2024
Bois de Gesvres / La Gréhandière / Vireloup	Treillières	9206561	05/10/2024 Pot de rentrée
Fayau / Frosnière / Chemin de la Messe	Treillières	17957514	19/10/2024
Vireloup / Chavagne sans passer par le centre	Treillières	13753980	02/11/2024
La Brossais	GDF	13987522	16/11/2024
Ortais / Bois de Gesvres	Treillières	9137825	30/11/2024
Les coteaux / Ortais / La Ménardais / La Poste de Gevres	Treillières	9244107	14/12/2024
La Ménardais	Treillières	9180632	11/01/2025 Galette rois
Vireloup / Muzon / Bois long luc	Treillières	13924667	25/01/2025
Orvault Cens	Orvault	9936694	08/02/2025
Chemin de la Houssais / le Parellais	Treillières	18390355	22/02/2025
Muzon	Treillières	9182110	08/03/2025
La Bruyère Robert / le Brulis	Treillières	18987421	22/03/2025
La Ménardais / La Barre / La Baclais	Treillières	9222044	05/04/2025
Sautron Le Cens	Sautron	9845492	19/04/2025
CM Chateau du Gevres / La loeuif / Brulis / Garambeau	Treillières	19156677	03/05/2025
Le 12 kms de la Treillièraine 2024	Treillières	18248763	17/05/2025
Le Gesvres / La Ménardais / Fayau / La Baclais	Treillières	9222044	31/05/2025
Fayau / Ortais / La Ménardais	Treillières	13022468	14/06/2025
Sucé sur Erdre	Sucé sur Erdre	13759338	28/06/2025



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 !

Et si c'était vous ! le club a besoin :

de volontaires pour aider les accompagnateurs à encadrer les groupes 5 et 6 km/h, et la marche nordique ponctuellement ou sur l'année.
L'accompagnement s'apprend : vous pouvez vous y essayer lors d'une sortie en voyant directement avec les accompagnateurs du jour.

Merci à tous pour votre contribution