



## PROGRAMME DE MARCHÉ NORDIQUE

**Président :** Daniel VILLERET - 06 52 13 34 38 - **Référent MN :** Daniel ÉJARQUE : 06 76 21 00 49

**Animateurs MN :** - Dominique AUBRÉE : 06 87 21 83 47 – Michel BUSNEL : 06.87.13.52.50 - Martine CHESNAIS : 06 86 99 41 08 - Servane COUAPEL : 06 88 32 02 48  
- Daniel ÉJARQUE : 06 76 21 00 49 - Odile NOEL : 06 34 96 94 13 – Dominique ROQUET : 06 14 43 00 62

**e-mail :** [jouan.marche@gmail.com](mailto:jouan.marche@gmail.com) **Site :** [www.saintjouanenmarche.com](http://www.saintjouanenmarche.com) - **Types de parcours :** F = plutôt Facile / M = Moyen / D = Difficile (Les Km ne sont donnés qu'à titre indicatif).

**Rassemblement possible Parking du stade à ST JOUAN DES GUERETS : Départ à 09h00, afin de démarrer l'activité sur place à 09h30 au plus tard !**

\* Lorsqu'il est pratiqué au sein de l'Association, sous l'autorité et la responsabilité du conducteur qui peut imposer le port de masque dans son véhicule, il est d'usage de remettre au conducteur, une participation aux frais de transports de 2,00 € pour les déplacements jusqu'à 60 km A/R et 3,00 € si plus de 60 km A/R (délibération C.A. du 05/09/2022).

**Attention : Faute de pouvoir prévenir par SMS, les annulations éventuelles sont transmises par mail avant 08h30 (regardez votre messagerie avant de partir) !**

### NOVEMBRE 2023

Date	Lieu de la randonnée	RDV Parking	Dif	KM	ANIMATEUR PPAL et second	Code parcours
Mer 1	La Toussaint	Pas de sortie				
Lun 6	Bord de mer vers Cherruex (A/R)	Parking Eglise - VILDE LA MARINE 35120	F	9,0	ODILE dominic A	littoral A/R
	Château Richeux/campagne St Méloir		F	11,4	SERVANE martine	1298489
Mer 8	La Hisse-Chemin halage> cale petit lyvet	Parking du Lyvet (côté chemin de Halage) LA HISSE	F	9,0	DANIEL dominic R	littoral A/R
	La Hisse > Moulin Prat > La Vicomté Chatelier	ST SAMSON/RANCE 22690	M	10,0	ODILE martine	1317886
Lun 13	Circuit du Papillon – court	Parking Impasse du Clos du Marais - ST LUNAIRE 35800	M	9,0	SERVANE martine	1224581
	Circuit du Papillon - extention Le Nick		M	11,4	DOMINIQUE A odile	1222823
Mer 15	Tour des 13 clochers et du fort st père	D74 Salles Polyvalentes- ST PÈRE-MARC-EN-POULET 35430 avec reduction parcours possibles Bois Pinaut et tour du fort	F	11,8	DANIEL martine	1232307
Lun 20	Circuit poissonniers court	Parking arrière - Eglise de LANCIEUX 22770	F	9,0	DANIEL odile	1236465
	Circuit poissonniers long avec bord fremur		M	10,8	MARTINE servane	1363023
Mer 22	Circuit de la Landriais sans extension buc	Cimetière, Rue Abbé Bedel (passer devant entrée de l'église) - LE MINIHIC 35870	F	9,0	DOMINIQ R daniel	à codifier
	Le Minihic -avec extension boucle du Buc		M	10,8	DOMINIQUE A martine	1240903
Lun 27	JOURNÉE DIS-CONTINUE TRESSÉ	Restaurant. D.9 - Bas du Bourg (sous Mairie) - TRESSE 35720 Possibilité rando 1/2 journée, ou journée (20,5 kms circuit 1238613)	F	12,0	DANIEL servane martine	1238212
	boucles 12 kms matin et 8,5 après midi			8,5		1305840
Mer 29	Flourie/Pouparderie/Elier/La passagère extensible avec tour du Parc Briantais	Parking Parc de La Briantais - Rue Nogues -ST MALO 35400	F	10,7	DOMINIQUE A daniel	1252965
			M		MICHEL Odile	

**Position de circuits communs au départ, codifiés, reconnus et avec des possibilités court et long, pour animer avec 2 rythmes de pratiques selon les souhaits des participants.**

\* En cas de difficulté de dernière minute relative à une sortie, contacter en priorité l'animateur pour cette sortie.