

NOUS AVONS BESOIN DE **BENEVOLES**

ÉVÉNEMENTS REALISES EN OCTOBRE



NOS REALISATIONS

MAROC



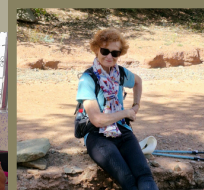
JOURNEE NATIONALE DE LA MARCHE NORDIQUE



Le 1er octobre, nous avons vécu une magnifique journée de partage à l'occasion de la Journée Nationale de la Marche Nordique.

Avec le club de Marche Nordique de Toulouse, nous avons profité d'une randonnée de 8 km autour du lac de Villeneuve-de-la-Raho, suivie d'une grillade conviviale à la paillote de l'ASPTT.

L'après-midi, nous avons poursuivi avec la découverte de Perpignan, dans une ambiance chaleureuse et amicale.
 Merci à tous pour ces belles rencontres et cette journée pleine de sourires.



SEJOUR AU MAROC



avec de jolis sourires et un bon appétit

Elles étaient 7, prêtes à relever le défi !

Direction le Maroc, pour une aventure exceptionnelle dans les montagnes de l'Atlas.

Entre effort, rires et émerveillement, ce fut un séjour plein de magie et d'émotions.

Un immense merci à Mohamed, notre guide passionné, et à Christophe, pour sa bienveillance et son soutien tout au long du voyage 🌞

🙏 Merci aussi aux enfants rencontrés, pour leurs sourires et leur douceur, ainsi qu'aux habitants, pour leur accueil chaleureux autour d'un thé et de délicieux gâteaux.

Quelle belle leçon de courage, d'humanité et d'amitié ❤️



NOS PROJETS

2025-2026

Loisirs

16 Novembre 2025 : Garon 9.5 km
11 Janvier 2026 : Narbonne 10 km
1er Février 2026 : Co-organisation ASPTT Marche Nordique et St Féliu (d'Amont et d'Aval)

Compétitions FFA

16 Novembre 2025 : Championnat d'Occitanie à Garon
11 Janvier 2026 : Narbonne
8 Février 2026 : Aubagne
22 février 2026 : Cavaillon
8 Mars 2026 : Championnat de France
7 Juin 2026 : Castries

**25 Novembre 2025 9h30 Lac du Soler
Nordic Walking Scrabble -**

ÉVÉNEMENTS À VENIR

RAPHAELLE



09 Novembre 2025 : MONTAURIOL
7 Décembre 2025 : BELESTA
18 Janvier 2026 : SOREDE
15 Février 2026 : LE BOULOU
22 Mars 2026 : VINCA
12 Avril 2026 : VALMY

6 DECEMBRE 2026 SOIREE DE GALA



🔥 C'EST PARTI ! 🔥

Les entrées sont disponibles sur HelloAsso

Ambiance garantie : musique, rires et convivialité !

Ne ratez pas la soirée de l'année 🎉

SÉJOUR MN CORSE

🔥 C'est officiel : direction la Corse du 11 au 18 avril 2026

Un séjour exceptionnel dans la Balagne, entre plages de rêve et sommets grandioses 🌅🏔️

Préparez-vous à une semaine pleine de sport, d'émotions et de moments inoubliables 😊

Amitié, partage et paysages à couper le souffle vous attendent !



LE PLANNING

HEBDOMADAIRE SECTION MARCHÉ NORDIQUE SAISON 2025 - 2026

LUNDI	9h - 11 h MN pour tous Serra d'en Vaquer - Canal RDV Boulanger Parking Auchan		18h30 - 20 h MN Performance Lac de la Raho RDV Parking plage 18h25	18h30 - 20h MN pour tous Lac de la Raho RDV Parking plage 18h25
MARDI	10h -12 h ENDURANCE + MN pour tous Lac de Villeneuve de la Raho RDV Parking de la Plage			
MERCREDI	9H - 11H Durée 2 H MN pour tous Secteur Lac de la Raho RDV Parking de la plage 8h55 1er mercredi du mois Séance Performance avec Christophe	11h - 11h30 Découverte MN Lac de la Raho	18h30 - 20 h MN Performance Lac de la Raho RDV Parking plage 18h25	18h30 - 20h MN pour tous Lac de la Raho RDV Parking plage 18h25
JEUDI	9h - 10h MN - Cours débutants - Apprentissage Technique Secteur de Corbère ou Corbère les Cabanes	10h - 12 h Marche Nordique Sportive (Initiés et Confirmés) Secteur de Corbère ou Corbère les Cabanes	18h30 - 20 h Séance MN Renfo & technique ASPTT Canohès	
VENDREDI	9h -10 h30 Nordic Fit Lac du Soler			
SAMEDI	9h - 10h MN - Cours débutants - Apprentissage Technique Secteur de Corbère ou Corbère les Cabanes	10h - 12 h Marche Nordique Sportive (Initiés et Confirmés) Secteur de Corbère ou Corbère les Cabanes	WEEK-END LOISIRS ET FFA : 16 Novembre - Garon Journée Raphaëlle 9 Novembre : Montauriol	

Débutants / Découverte	MN entre 4.5 et 6 km/h ENDURANCE +	MN Performance + 6 km/h	Marche Nordique et Sportive - Nordic Fit
-----------------------------------	---	--	---

Christophe CHEVAL - Gérard MORALES - Raphaëlle COURBON - Christine FORASTE-
 07 64 27 34 38 - 07 81 07 43 49 - 06 33 53 92 74 - 06 17 04 09 35
Olivier SALLES - Claude TOQUEVILLE - Patricia CASTET - Régine FOURNIER
 06 07 69 28 72 - 06 30 92 01 29 - 06 82 44 01 60 - 06 63 15 16 90