Fougères Marche Nordique
Programme de la saison 2025-2026

Périodes, jours et horaires :

- Pendant les périodes scolaires à compter du 8 septembre 2025
- Les matins : mardi, jeudi, samedi, 9h à 12h sauf mention contraire
- Les après-midis : lundi et jeudi, 13h30 à 16h30 sauf mention contraire

Les cas d'annulation :

- alerte orange vent ou autre météo problématique,
- terrains impraticables,
- insuffisance de participants,
- absence d'encadrants disponibles,

Sorties complémentaires

Des sorties complémentaires avec horaires variables sont organisées par les encadrants disponibles :

- sorties classiques de marche nordique
- sorties d'exploration de nouveaux itinéraires
- séances de perfectionnement à la demande d'adhérents ou conseillées par l'encadrement

En période de vacances scolaires les sorties hebdomadaires habituelles sont partiellement reprises.

Sorties longues et Défis Raoul 2

Des sorties longues sont prévues un samedi sur trois. Les distances seront croissantes de 15/20 km le 8 novembre à 50/55 km le 4 avril pour se terminer par 40/45 km le 25 avril. Cette progression constitue également la préparation optimale pour les 100 km des Défis Raoul 2 programmés les 9 et 10 mai 2026.
Les marches longues sont ouvertes aux non-adhérents (participation de 5 € pour les ravitaillements).
Lors des marches longues, la sortie régulière du samedi est maintenue en période scolaire.

Début de saison, initiations pour les débutants

La saison commence après le forum des associations du samedi 6 septembre.
Les nouveaux adhérents bénéficient de 2 séances de découverte, semaine du 8 septembre puis semaine du 15 septembre.
Ces séances sont sans engagement et avec prêt gratuit de bâtons.
Ces séances sont plus spécialement consacrées à l'initiation des nouveaux pratiquants.
Inscriptions lors du Forum des Associations du 6 septembre ou en ligne sur notre site internet.

Semaines nordiques

Des semaines de 6 jours consécutifs de nordique, à raison de 20 à 25 km par jour sont prévues semaine du 23 au 28 mars, seconde semaine en juin.
Les sorties se font sur le GR 37 qui relie le Mont Saint Michel à la presqu'île de Crozon. Après la portion Mont Saint Michel – Montauban de Bretagne parcourue en 2025, les randonnées se poursuivront vers le centre Bretagne.
Chaque jour, départ et retour sont organisés à partir de Fougères.
Pendant cette semaine nordique les sorties hebdomadaires habituelles ne sont pas assurées.

Adhésion à Fougères Marche Nordique

La cotisation annuelle est de 70 €. Elle donne accès :

- à un nombre illimité de sorties hebdomadaires,
- aux séances d'initiation et de perfectionnement organisées par le club,
- aux sorties longues, ravitaillements compris,
- à un bon de réduction sur l'achat du maillot aux couleurs du club (port obligatoire pour participer aux évènements sportifs et de randonnée).

Les inscriptions sont ouvertes à partir du 1er juillet en se connectant à son compte en ligne.
Pour les nouveaux adhérents, commencer par créer son compte.
Le règlement peut se faire en ligne au moment de l'inscription (Carte bancaire ou virement) ou en différé auprès de la trésorière du club (chèque, espèces, chèque vacances, coupons sports)

Pour nous rejoindre sur SPORTSREGIONS

- Installer puis ouvrir l'application «sportsregions ». Sur Play Store ou cliquer ici.
- Autoriser la localisation
- Sélectionner le club « Fougères Marche Nordique »
- Cliquer sur « suivre le club » puis
- S'inscrire en remplissant le formulaire

Si vous avez déjà un compte sur « www.100km-marche-nordique-fougeres.fr » vous connecter avec identifiant (mail) et mot de passe habituels.

SPORTSREGIONS au quotidien

- Chaque sortie est publiée la veille et dé-publiée le lendemain.
- L'indication du lieu de départ et du nom de l'encadrant confirme la sortie.
- Les adhérents confirment leur présence en cochant « présent » (ne rien cocher en cas d'absence)
- En cas d'annulation, une sortie hebdomadaire régulière est publiée avec la mention « annulée ».

Calendrier 2025-2026

septembre 2025	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
36	1	2	3	4	5	6	7
37	8	9	10	11	12	13	14
38	15	16	17	18	19	20	21
39	22	23	24	25	26	27	28
40	29	30					
0							

octobre 2025	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
40			1	2	3	4	5
41	6	7	8	9	10	11	12
42	13	14	15	16	17	18	19
43	20	21	22	23	24	25	26
44	27	28	29	30	31		
0							

novembre 2025	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
44						1	2
45	3	4	5	6	7	8	9
46	10	11	12	13	14	15	16
47	17	18	19	20	21	22	23
48	24	25	26	27	28	29	30
0							

décembre 2025	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
49	1	2	3	4	5	6	7
50	8	9	10	11	12	13	14
51	15	16	17	18	19	20	21
52	22	23	24	25	26	27	28
1	29	30	31				
0							

janvier 2026	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	
0							

février 2026	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	
0							

mars 2026	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

avril 2026	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			
0							

mai 2026	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31
0							

juin 2026	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					
0							

juillet 2026	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		
0							

août 2026	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

01 nov. 2025	Toussaint
11 nov. 2025	Armistice de 1918
25 déc. 2025	Noël
	Vacances scolaires

01 janv. 2026	Premier de l'An
05 avr. 2026	Dimanche de Pâques
06 avr. 2026	Lundi de Pâques
	Sortie longue, semaines nordique, Défis Raoul 2

01 mai 2026	Fête du travail
14 mai 2026	Ascension
24 mai 2026	Dimanche de Pentecôte
	Sortie hebdomadaire régulière

25 mai 2026	Lundi de Pentecôte
14 juil. 2026	Fête Nationale
15 août 2026	Assomption

www.calendrier-imprimer.fr

Fougères Marche Nordique
2 rue Anne de Bretagne
35300 Fougères

contact@100km-marche-nordique-fougeres.fr
06 66 23 01 12 **(sms ou messagerie)**
www.100km-marche-nordique-fougeres.fr