



CACH
ATHLÉ
SANTÉ



Stage Marche Nordique Vannes-Séné-Ile d'Arz
3 jours : les 14, 15 et 16 avril 2026

- **Quoi ?** ce stage marche nordique permet d'allier la marche nordique, la découverte de nouveaux sentiers et la convivialité.
- **Où ?** Vannes, Ile d'Arz, Séné
- **Quand ?** Mardi 14, mercredi 15 et jeudi 16 avril 2026.
- **Qui ?** le stage s'adresse aux adhérents marcheurs nordiques du club en capacité de marcher toute la journée (15 à 20km).
- **Combien de places ?** 26 personnes disponibles (+ la coach) = 27 personnes
- **Encadrement** : Florence Bar
- **Hébergement et repas** : Espace Montcalm à Vannes (repas gîte, crêperie et restaurant). Prévoir personnellement le pique-nique du 1er jour.
- **Trajet** : 3 minibus du club.
- **Prévoir** ses bâtons, son sac à dos avec pique-nique pour le mardi midi, des collations, une grande gourde d'eau, une valise à roulettes avec (linge de toilette, vêtements chauds, imperméables et légers, protections solaires, chaussures de rechange, maillot de bain + serviette si vous souhaitez vous baigner, jeux de société pour les soirées). Les draps sont fournis.
- **Tarif par personne** : 215 € (à l'ordre du CAM Athlétisme)
Faire 2 chèques (le 1^{er} de 107,50 € sera encaissé à l'inscription et le 2^{ème} chèque de 107,50 € sera encaissé après le stage).
- **Contact** : Florence BAR - Tél : 06 82 67 85 51 - florencebar@free.fr
- **Dépôt des inscriptions** : à partir du 19 janvier 2026 (à remettre à Florence Bar, ou dans sa boîte aux lettres au 2 rue Eric Tabarly 53100 MAYENNE). L'inscription n'est pas effective dès que le retour des documents. S'il y a trop d'inscrits par rapport au nombre de places proposées, une priorité sera donnée à ceux qui ne sont pas déjà inscrits sur un autre stage. La liste définitive des inscrits sera communiquée le 2 février.



CACH
ATHLÉ
SANTÉ



PROGRAMME Stage Marche Nordique - Morbihan
Vannes, Séné et l'Ile d'Arz du 14, 15 et 16 avril 2026.

Mardi 14 avril 2026

- 7h30 : Départ de Mayenne direction **Séné**
- 11h00 : Marche Nordique **Séné**
- 12h30 : pause pique-nique sur le trajet (sac à dos)
- 13h30 : Marche nordique **Séné** suite
- 17h30/18h : Arrivée à l'hébergement
- 19h30 : Dîner crêperie - soirée

Mercredi 15 avril 2026

- 8h00 : petit-déjeuner (et on récupère les pique-niques)
- 9h30 : direction l'embarcadère pour l'Ile d'Arz (**sortie marche nordique à la journée sur l'Ile d'Arz 17km**)
- 17h30/18h : Retour bateau vers Vannes
- 19h15/30 : Dîner au gîte et soirée

Jeudi 16 avril 2026

- 8h00 : petit-déjeuner (et on récupère les pique-niques)
- 9h15 : bagages dans les bus
- 9h30-12h : **Visite guidée du Centre historique de Vannes**
- 12h-13h30 : Pique-Nique
- 14h à 16h30 : Marche Nordique sur **Séné**
- 17h : Retour vers Mayenne
- 20h00 : Arrivée sur Mayenne et dîner au Grand Hôtel



C  **ACH**
ATHLÉ
SANTÉ



**INSCRIPTION VANNES-ILE d'ARZ-SENE au stage marche
nordique du 14 au 16 avril 2026**

Dépôt des inscriptions : à partir du lundi 19 janvier 2026

(à remettre à Florence Bar ou au 2 rue Eric Tabarly 53100 MAYENNE).

A rendre au plus tard le 30 janvier 2026, dans la limite des places disponibles.

L'inscription n'est pas effective dès que le retour des documents.

S'il y a trop d'inscrits, les priorités seront données à ceux qui ne seront pas déjà inscrits sur un autre stage. La liste des inscrits sera communiquée le 2 février.

NOM :

Prénom :

Adresse :

.....

N° de licence :

Adresse électronique :@.....

Numéro de téléphone portable :

Allergies alimentaires s'il y en a :

.....

Règlement par chèque à l'ordre du CAM Athlétisme : 215 €

(1x 107,50€ et 1x 107,50€)

Donner les 2 chèques à l'inscription (le 1^{er} chèque de 107,50 € sera encaissé à l'inscription et le 2^{ème} de 107,50 € sera encaissé après le stage).

Date :

Signature :