

# MARCHE NORDIQUE LUNDIS et MERCREDIS SEPTEMBRE 2025

**Consulter régulièrement le SITE du "SENIORS CLUB DOMERAT" et surveiller vos SMS**

Les participants se retrouvent directement au départ de la randonnée,

**LES HORAIRES SONT IMPERATIFS**

En fonction des conditions atmosphériques ou tout autre problème, le ou les animateur(s) peuvent décider unilatéralement de la modification du parcours ou de l'annulation de la sortie

**Référent marche nordique : Christian VLERICK 06.74.74.07.47**

Date	Intitulé de la randonnée	Km	Lieu de Départ de la randonnée	Cartothèque	Heure du départ	Animatrice Animateur
<b>LUNDI 8 septembre 2025</b>	La croix des Molles	11,2	Parking Stade de Quinssaines	285	9 h	Jacques
<b>MERCREDI 10 septembre 2025</b>	Nordic	11	Parking plage de Sault	276	9 h	Christian V
<b>LUNDI 15 septembre 2025</b>	La croix des Oyardoux	11,5	Place de l'église Prémilhat	283	9 h	Gilles
<b>MERCREDI 17 septembre 2025</b>	La Catherine	11,7	Parking de la Pérelle	291	9 h	Bernard
<b>LUNDI 22 septembre 2025</b>	Les Moutons de Bramefaim	11,5	Place Saint-Jean Coursage	44	9 h	Roselyne
<b>MERCREDI 24 septembre 2025</b>	La ronde de Mauchamps	11,7	Stade de la Vallée	325	9 h	Bernard
<b>LUNDI 29 septembre 2025</b>	La brande des Malvaux	12,6	Parking sortie Ricros (en venant de Domérat)	126	9 h	Christian V

# MARCHE NORDIQUE LUNDIS et MERCREDIS OCTOBRE 2025

**Consulter régulièrement le SITE du "SENIORS CLUB DOMERAT" et surveiller vos SMS**

Les participants se retrouvent directement au départ de la randonnée,

**LES HORAIRES SONT IMPERATIFS**

En fonction des conditions atmosphériques ou tout autre problème, le ou les animateur(s) peuvent décider unilatéralement de la modification du parcours ou de l'annulation de la sortie

**Référent marche nordique : Christian VLERICK 06.74.74.07.47**

Date	Intitulé de la randonnée	Km	Lieu de Départ de la randonnée	Cartothèque	Heure du départ	Animatrice Animateur
<b>MERCREDI 1 octobre 2025</b>	Les Coupances	12	Parking foyer des Coupances	296	9 h	Gilles
<b>LUNDI 6 octobre 2025</b>	Entre marche et Bourbonnais	10	Place de l'église Lamais		9 h	Daniel D
<b>MERCREDI 8 octobre 2025</b>	La Mazerolle	12	Parking Château de Quinssaines	189	9 h	Jacques
<b>LUNDI 13 octobre 2025</b>	Nordic éoliennes	11,5	Parking Stade de Quinssaines	287	9 h	Francine
<b>MERCREDI 15 octobre 2025</b>	Le grand huit	11,7	Parking de la Pérelle		9 h	Bernard
<b>LUNDI 20 octobre 2025</b>	Le moulin de Lyon	13	Parking collège Huriel	307	9 h	Marie-Jo Christian V
<b>MERCREDI 22 octobre 2025</b>	Autour du canal (variante)	12,5	Parking mairie de Vaux		9 h	Roselyne
<b>LUNDI 27 octobre 2025</b>	La ronde de Ricros	10	Parking de la Pérelle	70	9 h	Maurice R
<b>MERCREDI 29 octobre 2025</b>	La croix des Oyardoux	11,5	Place église de Prémilhat	283	9 h	Gilles



# MARCHE NORDIQUE LUNDIS et MERCREDIS NOVEMBRE 2025

**Consulter régulièrement le SITE du "SENIORS CLUB DOMERAT" et surveiller vos SMS**

Les participants se retrouvent directement au départ de la randonnée,

**LES HORAIRES SONT IMPERATIFS**

En fonction des conditions atmosphériques ou tout autre problème, le ou les animateur(s) peuvent décider unilatéralement de la modification du parcours ou de l'annulation de la sortie

**Référent marche nordique : Christian VLERICK 06.74.74.07.47**

Date	Intitulé de la randonnée	Km	Lieu de Départ de la randonnée	Cartothèque	Heure du départ	Animatrice Animateur
<b>LUNDI</b> <b>3 novembre 2025</b>	La Vernoëlle	11	Parking chemin des étangs (4 voies) Lamais	293	9 h	Daniel D
<b>MERCREDI</b> <b>5 novembre 2025</b>	La vallée de Sault	11,3	Parking stade de la vallée	73	9 h	Christian V
<b>LUNDI</b> <b>10 novembre 2025</b>	Randomérat 10	12,5	Parking de la Pérelle		9 h	Nicole
<b>MERCREDI</b> <b>12 novembre 2025</b>	Communaux de Coursage	11,5	Place église de Prémilhat	30	9 h	Roselyne
<b>LUNDI</b> <b>17 novembre 2025</b>	Nordic Sault	10	Parking plage de Sault	276	9 h	Marie-Jo
<b>MERCREDI</b> <b>19 novembre 2025</b>	Nordic éoliennes	11,5	Parking Stade de Quinssaines	287	9 h	Jacques
<b>LUNDI</b> <b>24 novembre 2025</b>	La Bartillate	10,5	Place de l'église Lamais	134	9 h	Gilles
<b>MERCREDI</b> <b>26 novembre 2025</b>	Liaison La Vallée/La Pérelle	12	Parking stade la Vallée	73	9 h	Maurice R



## MARCHE NORDIQUE LUNDIS et MERCREDIS DECEMBRE 2025

**Consulter régulièrement le SITE du "SENIORS CLUB DOMERAT" et surveiller vos SMS**

Les participants se retrouvent directement au départ de la randonnée,

**LES HORAIRES SONT IMPERATIFS**

En fonction des conditions atmosphériques ou tout autre problème, le ou les animateur(s) peuvent décider unilatéralement de la modification du parcours ou de l'annulation de la sortie

**Référent marche nordique : Christian VLERICK 06.74.74.07.47**

Date	Intitulé de la randonnée	Km	Lieu de Départ de la randonnée	Cartothèque	Heure du départ	Animatrice Animateur
<b>LUNDI</b> <b>1 décembre 2025</b>	Autour de Domérat	10	Stade de la Vallée	76	9 h	Daniel D
<b>MERCREDI</b> <b>3 décembre 2025</b>	Les Coupances	12	Parking foyer des Coupances Domérat	296	9 h	Roselyne
<b>LUNDI</b> <b>8 décembre 2025</b>	Le bois de Sou Long	11,4	Place de l'église Lamais	135	9 h	Bernard
<b>MERCREDI</b> <b>10 décembre 2025</b>	La Catherine	11,7	Parking de la Pérelle	291	9 h	Jacques
<b>LUNDI</b> <b>15 décembre 2025</b>	Le peu de la Chaux	12	Parking Stade de Quinssaines	190	9 h	Roselyne
<b>MERCREDI</b> <b>17 décembre 2025</b>	La nordique de Noël	13	Parking stade de la vallée		9 h	Christian V