

CLUB RANDO BON PIED, BON ŒIL

Marche Bâtons
Etang du CORRA

Dimanche 29 Novembre 2026

Animateur : Alain ou Laurent

PROGRAMME

Deux heures de marche nordique incluant 10 mn d'échauffement en début de séance, 10 mn d'étirements en fin de séance. Boucle de 8 km environ, la plupart du temps à plat.

RENDEZ-VOUS

A partir de 9h30, pour débuter à 10h00, à l'étang du Corra.
Se garer sur le parking, où vous trouverez de la place, car le dimanche matin c'est bien fréquenté !

ACCES PAR ROUTE

Par la N184, entre Conflans Ste Honorine et Achères, sortir à l'étang du Corra, sortie clairement indiquée.

ACCES PAR TRAIN

Déconseillé. Prévenir les animateurs pour un éventuel ramassage.

HABILLEMENT-EQUIPEMENT, léger, sportif

- Chaussures imperméables, de raid, ou de jogging, ou de marche tiges basses de préférence, avec semelles épaisses, antidérapantes et souples.
- Habillement sport, décontracté, adapté à la météo.
- Petit sac à dos étroit **et léger** (ou sac banane) avec de l'eau, des barres énergétiques.
- Et, **vos bâtons de Marche Nordique,** si vous n'en possédez pas contactez les animateurs qui vous équiperont.

Merci de contacter un des animateurs pour confirmer votre participation.

Contacts : **Laurent** **06 30 94 01 41**
Alain **06 80 51 44 96**