



# T'Athée Souliers



Association de Randonnées Pédestres et de Marches Nordiques

<https://tatheesouliers.wixite.com/tatheesouliers>

## SAISON 2025-2026

Date de reprise Septembre 2025	Lundi 15 Sept	Mercredi 17 Sept	Samedi 20 Sept
PLANNING	Lundi à 8h45	Mercredi à 13h45	Samedi à 8h15
	Entre 7 kms et 15 kms 1 seul groupe au départ puis 2 en cours de parcours si besoin	Plusieurs groupes avec plusieurs distances	2 groupes (débutants et confirmés)
LES OFFRES	<b>Option N°1</b> Rando découverte	<b>Option N°2</b> Rando bien être	<b>Option N°3</b> Marche Nordique
Tarif pour 1 seule option au choix	37 €	37 €	55 €
Tarif pour 2 options au choix	Lundi + Mercredi = 55 € Lundi + Samedi = 55 € Mercredi + Samedi = 55 €		
Tarif pour les 3 options	60 €		
<p><b>Pas de randonnées pendant les vacances scolaires, les jours fériés et en cas d'alerte météo</b>            Point de rassemblement à Athée/Cher sur le parking covoiturage face au terrain de football en herbe            Les lieux des randonnées et les horaires de RDV pour les rassemblements seront spécifiés sur le site, ils peuvent être modifiés en cas d'aléas divers... Pensez à le vérifier systématiquement  <b>Possibilité de faire 2 séances d'essais gratuites.</b></p>			

### Détail des offres

**Option N°1 – Rando Découverte** – T'Athée Souliers proposera le lundi matin à 8h45 la découverte du patrimoine et de ses différentes anecdotes, tout en travaillant l'endurance au niveau de la marche – la distance des randonnées augmentera progressivement au cours de la saison. Cette option vise un public capable dès Septembre de marcher à environ 4 km/heure et pendant 2h30 minimum dans un seul et même groupe.

**Option N°2 – Rando pédestre + Bien être** – T'Athée Souliers proposera le mercredi après-midi à 13h45, plusieurs groupes avec différentes distances sur un même lieu – Dans la mesure du possible et suivant la disponibilité des animateurs, 3 groupes pourront être proposés :

**1 groupe en marche rapide** environ 5 à 6,5 kms/heure - Distance entre 8 et 15 kms

**1 groupe en marche moyenne** pour une distance de 5 et 10 kms

**1 groupe en marche bien être** pour une distance de 2 à 6 kms (réservé aux personnes convalescentes, en perte d'autonomie ou souffrant d'une pathologie etc...) avec objectif de se réadapter en douceur dans un esprit convivial et sans jugement.

**Option N°3 – Marche Nordique** – T'Athée Souliers proposera le samedi matin à 8h15, 1 groupe de débutants pour marche nordique bien être et 1 groupe de confirmés sur une distance de 12 kms maxi sur un même lieu – Les exercices de technicité se feront simultanément avec les 2 groupes, et ensuite les groupes seront séparés pour la marche afin que le groupe de débutants puisse avoir le temps nécessaire d'assimiler et de mettre en œuvre les différentes techniques apprises et que le groupe de confirmés puisse monter en puissance au niveau rapidité et technicité.

## LES DATES A RETENIR

ACTIVITES	DATES
Marche ouverte à tous traditionnelle et nordique	Dimanche 30 Novembre 2025 à 8h30 et 9h00
Repas de fin d'année (Adhérents et Conjoints)	Jeudi 9 Décembre 2025
Galette des Rois pour tous	Courant Janvier 2026 (après chaque rando hebdo)
Randonnée Nocturne 2026 et Soirée Couscous	Samedi 20 Juin 2026 à 18h00
Sortie de fin d'année (Transhumance)	Du 21 au 25 Mai 2026 à LAGUIOLE dans l'Aubrac
Assemblée Générale 2026	30 Juin 2026 à 18h30 à Athée/Cher Salle L'Abbé LACOUR

## L'ÉQUIPEMENT MINIMUM DU RANDONNEUR

\*1 **Chaussures**



\*2 **Sac à dos**



**Chapeau/Casquette**



**Tenue de pluie**



**Eau**



1 – Pour la marche nordique, il est nécessaire d'avoir des chaussures basses pour éviter l'inflammation du tendon releveur du pied

2 – Pour le sac à dos, privilégier 2 sangles (abdominale et ventrale) afin d'assurer un bon maintien du sac à dos pour soulager le dos et les épaules



**Gilet Haute visibilité**

