



*PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE  
PREMIER SEMESTRE 2025*

# PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE

8/02

**SORTIE  
DANS LES  
ALENTOURS**  
( Peyrolles,  
Saint Marc...)



22/03

**SORTIE  
BORD  
DE MER**  
( lieu à  
définir)

6/04

**COMPÉTITION  
SIX FOURS  
LES PLAGES**  
12,8KM  
7,3KM



13/04

**COMPÉTITION  
NORDIC  
'CALANQUAISE**  
12 KM  
310D+

Du  
17 au 18/05

**WE RANDO  
MONTAGNE**



Du  
13 au 15/06

**EURO  
NORDIC WALKIN'  
ALBI**



# LES COURSES

Compétition de MN sur un circuit de 3,200m à effectuer :

4 fois pour les compétiteurs,  
2 fois pour les loisirs.

Les bâtons spécifiques Marche Nordique sont obligatoires

**LA NORDIQUE DE SIX-FOURS & DE LA SEYNE**

ÉTAPE DU CHALLENGE MNT  
ÉTAPE DU CHALLENGE MNC RÉGION SUD PACA  
CHAMPIONNAT DU VAR MNC  
OPEN

**Loisirs / OPEN**  
6,4 km (2 boucles) - départ 09h15

**Compétition**  
12,8 km (4 boucles) - départ 10h30

**DÉPART ARRIVÉE**  
Forêt de Janas  
La Seyne-sur-Mer

**Dimanche 6 avril 2025**

ATHLETISME  
SIX-FOURS

Infos sur : [athletisme-six-fours.athte.com](http://athletisme-six-fours.athte.com)

**INSCRIPTION sur [kms.fr](http://kms.fr) jusqu'au vendredi 4 avril 2025 - 00h00**  
**INSCRIPTION sur place si dossard disponible**

Logo: **ATHLETISME SIX-FOURS**

Logo: **REGION SUD PACA**

Logo: **CHALLENGES RUNNING #LIGER REGION SUD**

Logo: **COMITE DU VAR FEDERATION FRANCAISE D'ATHLETISME**

Logo: **LA SEYNE-SUR-MER**

# LES COURSES

A Partir de 9h Départ Salle Paul Lombardi  
Parking plage du Rouet OUVERT ! (500 Places)  
INSCRIPTIONS sur **KMS**

**DIMANCHE 13 AVRIL 2025**  
10<sup>e</sup> édition  
Côte bleue

**Trail LA CALANQUAISE**  
& Marche Nordique

15KM/350 D+ TRAIL LA CALANQUAISE  
7,3KM/230D+ Mini-TRAIL LA CALANQUAISE  
12KM/310D+ NORDIC CALANQUAISE Chrono  
7,3KM/230D+ VIREE MARCHE Loisir

## \* **NORDIC' CALANQUAISE 12 km**

Une épreuve chronométrée, sportive et exigeante avec 310m D+, comportant une succession de côtes et descentes techniques.  
Une épreuve qui s'adresse aux Nordic'Walkeurs(es) entraînés(ées) et en bonne forme physique.

**Pour des raisons de sécurité Barrières horaire** au 5ème km (rappel art.8 du règlement): Tout concurrent au delà de 1h, devra retirer son dossard et sera redirigé, sous l'encadrement de l'organisation, vers l'arrivée sur le circuit de 7.3km.

Les bâtons utilisés sur cette épreuve doivent être homologué Marche Nordique.

ATTENTION, ne prenez pas le départ avec des bâtons si c'est la première fois que vous en utilisez .

Ceux ci peuvent devenir un outil dangereux, pour vous et pour les autres, si vous n'avez pas acquis les bons réflexes.

## \* **VIREE MARCHE LOISIR 7.3 km**

Une épreuve sportive non chronométrée, sans classement et sans aucune notion de compétition

Cependant l'organisation attire l'attention sur la distance de 7.3 km et ses 230m de dénivelé positif qui nécessite un minimum de condition physique, une bonne forme et un bon état de santé !

**EQUIPEMENT OBLIGATOIRE** : Chaussures de Randonnée ou de Running/Trail !

EURO  
NORDIC WALK IN  
ALBI

13 AU 15 JUIN  
13<sup>E</sup> ÉDITION 2025



LE RASSEMBLEMENT EUROPÉEN  
DE LA MARCHÉ NORDIQUE

[www.euronordicwalk.com](http://www.euronordicwalk.com)

***DU 13 au 15 JUIN à ALBI  
3 jours d'animations !***

## **VENDREDI 13 JUIN – PLACE DU VIGAN, ALBI CENTRE**

---

- **14 h – 20 h** : Salon de la Marche Nordique® et retrait des dossards
- **21 h 30** : Marche Nordique Nocturne

## **SAMEDI 14 JUIN – PLACE DU VIGAN, ALBI CENTRE**

---

- **9 h – 18 h** : Salon de la Marche Nordique® & retrait des dossards
- **10 h** : Marche Nordique Chronométrée – 10 km – Base de loisirs de Pratgraussals (2 km du lieu du Salon)
- **14 h** : Marche Nordique Albigeoise – 11 km
- **18 h – 20 h** : Festivités : Chorégraphie festive, Défilé des Régions & Pays, Apéritif géant, Prix de l'Ambiance, Foodtruck et DJ (sans réservation, ouvert à tous)

## **DIMANCHE 15 JUIN – AÉRODROME D'ALBI – LE SÉQUESTRE**

---

- **6 h 30 – 10 h** : Retraits des dossards
  - **7 h 30** : Marche Nordique, Parcours Noir – 23 km
  - **8 h 30** : Marche Nordique, Parcours Rouge – 19 km
  - **9 h 30** : Marche Nordique, Parcours Bleu – 15 km
  - **10 h** : Marche Nordique, Parcours Vert – 10 km
  - **10 h – 15 h** : Salon de la Marche Nordique® et arrivées des marcheurs
-