



MARCHE VIVE

Treilliéraine de Randonnée pédestre

www.marchevive.fr

Saison
2025
-
2026



L'association MARCHE VIVE vous invite à pratiquer la **MARCHE ACTIVE**, marche à allure soutenue (6 km/h et plus de 6km/h), ou à allure modérée (5 km/h) le dimanche matin ainsi que la **MARCHE NORDIQUE** le samedi matin sur 2 distances.

Les parcours empruntent les chemins et les routes de Treillières et des environs, sur des distances entre 12 et 14 kms pour le groupe 6 et plus de 6 km/h, entre 10 et 12 kms pour le groupe 5 km/h, et entre 8 et 14 kms pour la marche nordique, pour une durée de 2h à 2h15, à raison d'une sortie toutes les 2 semaines.

Placée sous le signe de la convivialité et de la régularité, « On part ensemble, on arrive ensemble », la marche offre la possibilité de découvrir les aspects insoupçonnés de notre région et d'admirer en sortant des sentiers battus le charme discret de notre campagne.

Vous souhaitez essayer la marche nordique avant de vous équiper, 2 séances d'essai sont possibles avec prêt de bâtons sur place.

Pour toute information, n'hésitez pas à consulter notre site internet : www.marchevive.fr et/ou à contacter l'association à l'adresse suivante : contact@marchevive.fr !

Bonnes randonnées à tous et bonne saison 2024-2025 !



CALENDRIER

Saison 2025-2026



ATTENTION

Avant chaque marche, pensez à consulter notre site internet www.marchevive.fr ! Des changements peuvent avoir lieu, des marches peuvent être annulées, des lieux modifiés (selon les conditions climatiques notamment ...). Soyez vigilants !

Pour les sorties de **Marche Active**, RDV à **8h45 au parking Olympie** à Treillières et **départ à 9h pile** pour la sortie ou pour le covoiturage si un autre point de départ est indiqué. Si **sortie en extérieur départ à 9h15 du point indiqué**.

Pour les sorties de **Marche Nordique**, RDV à **8h45 au parking Olympie** à Treillières.

Pour les sorties sur Treillières, départ vers 9h, après **10 min d'échauffement**.

Pour les sorties délocalisées, covoiturage au départ de Treillières ou rendez-vous au point indiqué par mail. L'échauffement est effectué sur le site de départ.

MA = Sortie Marche Active : un groupe à 5 km/h un groupe à 6km/h et un autre à plus de 6km/h.

MN = Sortie Marche Nordique

n° : numéro du circuit du jour. Vous pouvez retrouver les circuits sur le site de Marche Vive www.marchevive.fr, onglet « Liens et Docs », et grâce à l'application OpenRunner, les télécharger sur votre smartphone pour vous laisser guider par le GPS.

Calendrier marche active :

PARCOURS	PARCOURS OPENRUNNER		Date	Sens de la marche
	5kms/h	6kms/h		
Parcours 06 Le tour de Treillières en raccourcis	22382968	12471456	14/09/25 Pot de rentrée	Horaire
Parcours 04 Château du Saz	9376934	9376925	28/09/25	Horaire
La TREILLIERAINE, circuits de 8, 12, 18 et 24km			05/10/25	
Parcours 25 Fayau / Frosnière/Chemin de la messe	9023838	9023823	12/10/25	Anti-horaire
Parcours 07 <u>Départ imprimerie Bourdeau</u>	10672157	12331057	26/10/25	Anti-horaire
Parcours 33 Mauvais tour la primaudière	20288415	20492310	09/11/25	Anti-horaire
Parcours 05 Garambeau Chambouin Station Météo	12474710	12474925	23/11/25	Horaire
Parcours 36 Grandchamp des fontaines le verger la Noe Davy	18517592	20581500	07/12/25	Anti-horaire
Parcours 27 Le Haut Roty - La Belle Etoile	12481165	12481245	21/12/25 Vin chaud	Horaire
Parcours 08 Les Hauts de l'Aulne	9815723	9815737	04/01/2026 Galette rois	Anti-horaire
Parcours 01 Fayau-Brulis-Ménardais-Garambeau	13369186	11989266	18/01/2026	Anti-horaire
Parcours 34 Treillières La bruyère Robert Le Brulis	20492597	18987421	01/02/2026	Horaire
Parcours 11 Le Tour de la Ménardais	9399412	9399379	15/02/2026	Horaire
Parcours 21 La Paquelais (<u>Départ à la Paquelais</u>)	9354006	9353998	01/03/2026	Anti-horaire
Parcours 35 Coralu / La ménardais / Le pas de la vierge	20492951	19156677	15/03/2026	Horaire
Parcours 17 Moto cross Sucé	12478119	12478189	29/03/2026	Horaire

Parcours 15 La Chapelle Sur Erdre <u>(Départ intermarché)</u>	12104627	12150041	12/04/2026	Anti-horaire
Parcours 18 Primaudière-Hunelière	12480713	12480790	26/04/2026	Horaire
Parcours 26 Sautron <u>(Départ parking de la cascade)</u>	12477762	12477855	10/05/2026	Horaire
Parcours 31 Casson <u>(Départ complexe sportif)</u>	12491160	12491096	24/05/2026	Horaire
Parcours 22 Orvault	21846392	21829867	07/06/2026	Horaire
Parcours 09 Garambeau La Bernardais	12066180	13848133	21/06/2026	Anti-horaire

Calendrier de la marche nordique :

CIRCUIT	COMMUNE	REF	KM	DATE
Bois de Gesvres / La Gréhandière / Vireloup	TREILLIERES	9206561	8,5	20/09/2025
LA MENARDAIS	TREILLIERES	20527800	7	04/10/2025
Départ Parking Les Etangs du Brossais	GDF	17513635	9,3	18/10/2025
Vireloup / Chavagne	TREILLIERES	13753980	9	01/11/2025
Ortais / Bois de Gesvres	TREILLIERES	9137825	9,39	15/11/2025
La Chapelle sur Erdre	LA CHAPELLE	21771822	9,3	29/11/2025
Les coteaux / Ortais / La Ménardais / La Poste de Gesvres	TREILLIERES	9244107	9,65	13/12/2025
Vireloup / Muzon / Bois long luc	TREILLIERES	13924667	11,2	10/01/2026
La Paquelais	LA PAQUELAIS	21771372	9	24/01/2026
Le mauvais tour la primaudière	TREILLIERES	20288415	11,83	07/02/2025
Chemin de la Houssais / le Parellais	TREILLIERES	18390355	11,94	21/02/2026
La Chapelle sur Erdre	LA CHAPELLE	21771750	10,4	07/03/2026
CM Château du Gesvres / La loeuf / Brulis / Garambeau	TREILLIERES	19156677	11,4	21/03/2026
La Bruyère Robert / le Brulis	TREILLIERES	18987421	12,4	04/04/2026
Orvault Cens	ORVAULT	9936694	11	18/04/2026
La Ménardais / La Barre / La Baclais	TREILLIERES	9222044	12,4	02/05/2026
Circuit de la Treillieraine 2025	TREILLIERES			16/05/2026
Le Gesvres / La Ménardais / Fayau / La Baclais	TREILLIERES	9222044	12,4	30/05/2026
Les Fessiers	TREILLIERES	13022468	13	13/06/2026
Primaudière - Hunelière	TREILLIERES	12480790	14	27/06/2026



Consignes de sécurité



Les marches actives et nordiques sont encadrées par des accompagnateurs bénévoles (reconnaissables à leur gilet orange), à l'avant et à l'arrière du groupe. Les équipes d'accompagnateurs se relaient sur l'année pour encadrer les groupes des marcheurs. Ils repèrent le circuit la semaine précédant la marche afin de guider sereinement.

Les marcheurs doivent rester groupés, écouter et respecter les consignes des accompagnateurs et ne pas dépasser les accompagnateurs de tête.

Le port du gilet jaune est vivement conseillé. Le marcheur est tenu de respecter le code de la route. En présence d'accotements et/ou trottoirs, le groupe les emprunte en priorité. Si besoin, le groupe pourra être scindé afin de laisser un intervalle de 50 mètres entre chaque sous-groupe.

Retrouvez ces consignes de sécurité et d'autres informations sur l'onglet « Sécurité » du site internet de Marche Vive www.marche.vive.fr !

Et si c'était vous ! le club a besoin :

de volontaires pour aider les accompagnateurs à encadrer les groupes 5 et 6 km/h, et la marche nordique ponctuellement ou sur l'année.

L'accompagnement s'apprend : vous pouvez vous y essayer lors d'une sortie en voyant directement avec les accompagnateurs du jour. Il faut des accompagnateurs en tête de marche mais aussi à la fin !

Merci à tous pour votre contribution