



SAMEDI ÇA MARCHÉ Au MIGRON

**L'évènement sport santé plein air
des clubs EPGV de Loire Atlantique**

SAMEDI 11 AVRIL 2026

Le long du canal de la Martinière

Le Migron, 44320 Frossay

Base départementale de loisirs du Quai Vert



Rando



PLAN ACCUEIL

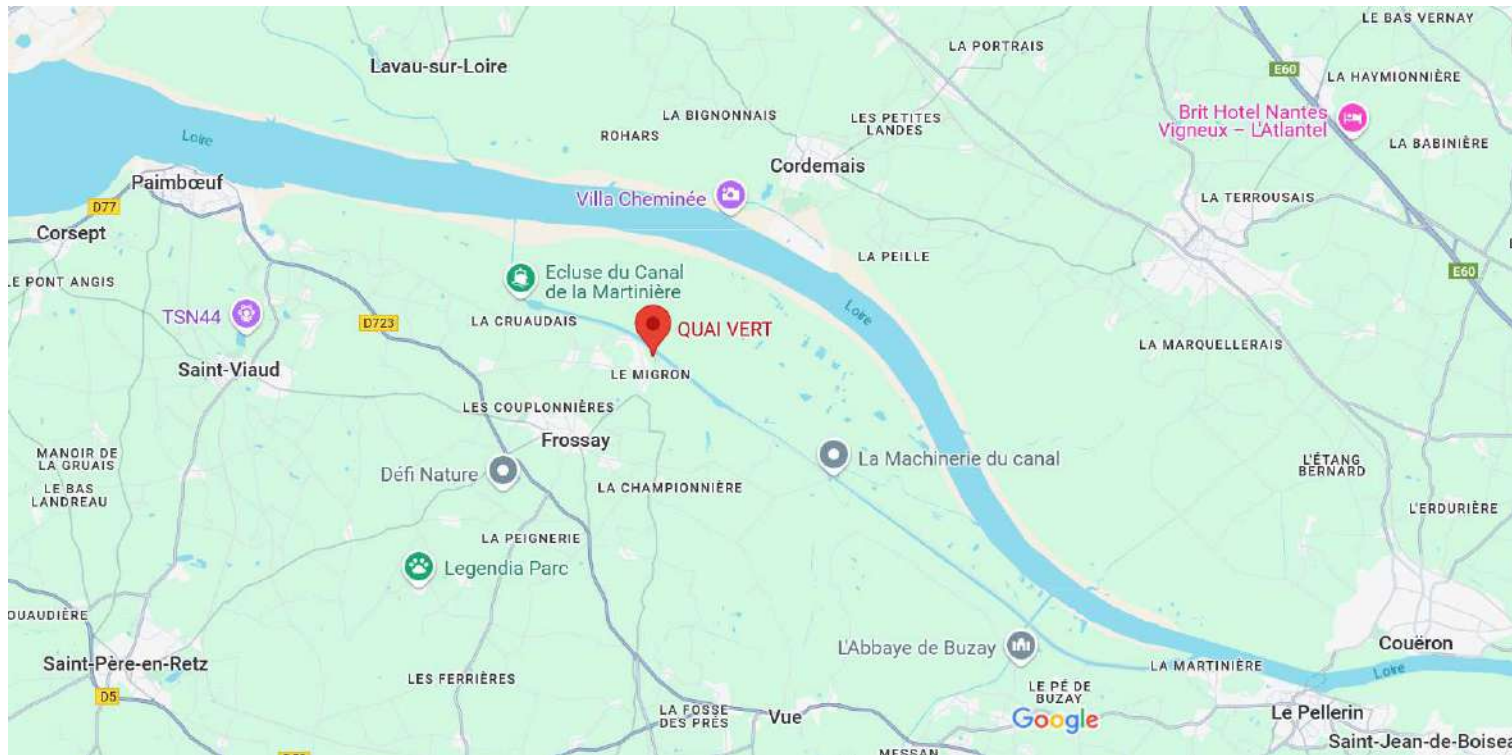
rdv Base de loisirs du Quai Vert - les Carris- Le Migron – 44320 FROSSAY

(se garer le long du canal de la Martinière)

Le Migron, 44320 Frossay

Lien Google Maps

<https://maps.app.goo.gl/sZi5HUz33R3RiTou5>



Au programme



Matin : randonnée

- Randonnée marche traditionnelle ouverte à tous boucle de 6 ou 9 km
- Randonnée marche nordique et bungee pump boucle de 6 ou 9 km pour marcheurs pratiquant déjà cette activité, chacun apporte ses bâtons.
- Parcours marche adaptée avec ou sans bâton (personnel) 4 km (parcours aller-retour)
- Organisation par groupes de 20 personnes pour un éducateur sportif et 2 accompagnateurs serre-files.
- Accueil et départ : 9h30 parcours 9 km
9h45 parcours 6 km
10h00 parcours 4 km
- Regroupement et échauffement avant de partir - séquence récup au retour
- Retour des randos prévus de 11h15 à 12h15 avec stand d'animations
 - Pack Sport Santé EPGV
 - Groupama - Sensibilisation bonnes pratiques et protection de l'environnement -

Verre de l'amitié offert par EPGV 44 à partir de 12h

- Chacun peut apporter son pique-nique

Après-midi:

- **Marche Active avec Bungee Pump** (bâtons à effet rebond)
vidéo sur <https://youtu.be/bzHhCZq4Kcc?si=urMLR1yHWVuaHSza>
de 14h15 à 15h30

Prêts de bâtons pour le Bungee Pump

- **Découverte du petit village du Migron :**

parcours libre
non encadré
en suivant
les panneaux
indicateurs
installés
par la commune



- Vous pouvez profiter de l'espace loisirs du **Quai vert** qui propose
 - o Locations kayaks, paddle, pédalo
 - o Bar et Petite restauration -
 - o Réservation par vos soins à faire impérativement directement à contact@quai-vert.com ou 02 28 53 51 62.
 - o <https://www.quai-vert.com/>

D Départ et arrivée à proximité de la base de loisirs du Quai Vert

Le parcours 9km
circuit du Carnet _____

Le parcours 6 km
circuit du Carnet
raccourci par l'étang des
Perrines

Le parcours marche adaptée 3
à 4 km
AR jusqu'à la maison des Carris
(observatoire)



Samedi ça Marche : REGLES DE BONNE CONDUITE



Tenue de sport adaptée à la météo, chapeau, lunettes de soleil, protection solaire, bonnes chaussures de marche.

Penser à prendre un petit sac à dos avec de l'eau (50 cl).
Préférer une gourde à la bouteille plastique—une pomme et un biscuit seront fournis à l'accueil par l'organisateur à emporter dans votre sac.

Participants aux randos de marche nordique ou de bungee pump: pensez à prendre vos bâtons

En chemin on reste en groupe et on respecte :

- l'itinéraire prévu par l'éducateur sportif, qui guide le groupe.
- les 2 accompagnateurs "serre-files".
- les autres membres du groupe et/ou les autres utilisateurs des sentiers.
- les rassemblements lors de la traversée de routes /rues sécurisées par 2 accompagnateurs serre-files.
- la marche à droite sur les voies partagées avec des véhicules ou vélos.

On emporte ses déchets jusqu'à la prochaine poubelle.

Pour le verre (sans alcool) de l'amitié, vous pouvez apporter votre gobelet.

Pour le pique-nique, tiré du sac,
on évite les emballages plastiques, ou autre matière difficilement recyclable



RENSEIGNEMENTS INSCRIPTIONS

•Renseignements

auprès du comité d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire de Loire Atlantique

Tél: **02 40 40 03 76** ou mail : loireatlantique@comite-epgv.fr

•Inscriptions ouvertes à tous licenciés, non licenciés, amis et parents – GRATUIT!

•Réservation INSCRIPTION VIA HELLOASSO

<https://www.helloasso.com/associations/comite-departemental-d-education-physique-et-de-gymnastique-volontaire/evenements/inscription-sam-dei-ca-marche-au-migron>

Ou flasher le QR Code



Avant le 1er avril 2026 —places limitées

Belle journée!

Evitons les impressions de papier, nous communiquons les infos par mail

