



## RANDONNEES PEDESTRES MARDI ET JEUDI

**RANDO : 5 à 7 km 3,5 km/h    RANDO : 7 à 11 km 4 /4,5 km/h    RANDO : 11 à 15 km 5/5,5 km**

**Rendez-vous pour départ groupé/covoiturage place de l'Orée du bois à Quimiac :**

- à 14 h 00 les mardis

- à 13 h 30 les jeudis

**L'heure effective de départ de la randonnée du jeudi est est fixée à :**

- 14 h 00 pour un départ hors Quimiac

- à 13h 30 pour un départ place de l'Orée du Bois,

<b>Mardi 3 mars 2026</b>	La Turballe :Trescalan/Le fan : boris et chemins romains 6 km, départ: parking de Kerhué	<b>MC</b>
<b>Jeudi 5 mars 2026</b>	St Nazaire, St Marc 11,6 km, départ église de St Marc	<b>AL</b>
<b>Mardi 10 mars 2026</b>	Piriac : pointe du Castelli, 6km , départ : pkg du marché	<b>BC</b>
<b>Jeudi 12 mars 2026</b>	Le Pouliguen côte sauvage pointe de Penchâteau 8,9 km, départ : pkg du port	<b>MR</b>
<b>Mardi 17 mars 2026</b>	Quimiac bourg de Mesquer 6,1km, départ : place de l'Orée du Bois	<b>HR</b>
<b>Jeudi 19 mars 2026</b>	Piriac : le tombeau d'Almanzor 10 km, départ : pkg du marché	<b>MR</b>
<b>Jeudi 26 mars 2026</b>	Piriac Castelli Brandu St Sébastien : 11km , départ place du marché	<b>EDV</b>
<b>Lundi 30 mars 2026</b>	Quimiac : randonnée « énergie » 5,2 km, départ place de l'Orée du Bois. Hervé vous invite à une randonnée alliant marche et exercices simples d'entretien	<b>HR</b>
<b>Mardi 31 mars 2026</b>	Assérac patrimoine : Crahé, Le Plessis, Faugaret , départ : parking terrain multisport du moulin 7,4 km	<b>MC</b>
<b>Jeudi 2 avril 2026</b>	Arzal circuit des côteaux Lantiern 13,4 km, départ : église d 'Arzal	<b>AL</b>
<b>Mardi 7 avril 2026</b>	St Lyphard Kerhinet 6 km, départ bourg de Kerbourg	<b>BC</b>
<b>Jeudi 9 avril 2026</b>	Quimiac - Kerguilloté - Port aux loup 11,9km, départ place de l'Orée du Bois :13h30	<b>CDG</b>
<b>Mardi 21 avril 2026</b>	St. Molf: Ranzérat , Kifistre, départ: parking de la Mairie 7 km	<b>MC</b>
<b>Mardi 28 avril 2026</b>	Mesquer Le Lany-Trévigale, 6,7 km , départ : Place de l'Orée du Bois	<b>HR</b>
<b>Jeudi 30 avril 2026</b>	Camoël entre vilaine et pont de fer, 11km, départ : pkg à 30 m de l'église	<b>HD</b>

## MARCHES NORDIQUES MERCREDI

**Départ à 8 h40 salle de l'Artymès pour covoiturage ou Rdv à 9 h 00 au point de départ de la Marche**

**Contacts : 06 63 81 37 67 – 06 76 98 42 24**

<b>Me 4 mars 2026 Port aux loups 8 km</b>	<b>Me 8 avril 2026 Mesquer Quimiac Toulport 9,2 km</b>
<b>Me 11 mars 2026 Pen Bé dunes de Pont Mahé 9 km</b>	<b>Me 15 avril 2026 Pen Bron la pointe 8,5 km</b>
<b>Me 18 mars 2026 La Turballe marais et plages 9,4 km</b>	<b>Me 22 avril 2026 Herbignac chemin des potiers 11 km</b>
<b>Me 25 mars 2026 Guérande Kercabus 11,9 km</b>	<b>Me 29 avril 2026 Pont Mahé Pointe du Bile 10 km</b>
<b>Me 1<sup>er</sup> avril 2026 Pénestin la mine d'or 8 km</b>	

Site internet : <https://www.captonicmesquer.fr>

Courriel : [captonicmesquer@gmail.com](mailto:captonicmesquer@gmail.com) (à enregistrer dans vos contacts)

