



Les Randonneurs des Sables du Born Programme novembre 2026

INFORMATIONS IMPORTANTES :

- 08 NOVEMBRE : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CLUB 09h30 : Salle ST EXUPÉRY à Biscarrosse.
Elle sera clôturée par un pot de l'amitié et notre repas traditionnel.

MARCHE RÉCRÉATIVE ET ANIMÉE

SAMEDI 14 : BISCARROSSE

Rendez vous 1 : Départ **09h40** parking Intermarché Parentis en Born

Rendez vous 2 : Départ **10h00** parking Latécoère Biscarrosse

Circuit 5 km environ pour un parcours - exercices- jeux

Merci d'envoyer un SMS à la responsable : Sabine GUINGNIER -

RANDO DOUCE

(Pour les 1/2 journées, boucle de 8 km environ à allure modérée)

MARDI 03 : MIMIZAN « Mimizan place Cabane ZEN »

Rendez-vous 1 : **13h25** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : **13h45** parking Intermarché Parentis en Born

Départ de la rando : **14h20** parking de l'Office du Tourisme Mimizan

Responsables : Fabienne BRUGNET - - Serge HUET -

MARDI 10 : PARENTIS EN BORN « Chaîne des puits »

Rendez-vous 1 : Départ **13h45** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **14h00** parking Intermarché Parentis en Born

Départ de la rando **14h15** Pendre direction Pontenx les Forges RD652 à environ 3km

d'Intermarché prendre à droite vers Gastes - environ 500m, prendre à droite au panneau Port Vermillion REP puis suivre la piste goudronnée sur 1300 m jusqu'à la station de pompage et grand carrefour de 5 pistes et stationner les voitures à droite de l'aire de la station de pompage.

Responsable : André PIOCH -

MARDI 17 : MIMIZAN « Jardin Fleuri »

Rendez-vous 1 : Départ **13h45** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **14h00** parking Intermarché Parentis en born

Départ de la rando **14h15** parking de la Promenade Fleurie de Mimizan

Responsable : Michel BESNARD -

MARDI 24 : PARENTIS EN BORN « Bourdieu »

Rendez vous 1 : Départ **14h00** gare routière Biscarrosse

Rendez vous 2 : Départ **14h15** parking Intermarché Parentis en Born

Départ de la rando : **14h30** parking de Poms

Responsables : Sylvie et Gérard MÉLÉ -

RANDO CLASSIQUE

(Pour les 1/2 journées, boucle de 10 à 12 km environ à allure normale)

DIMANCHE 08 : pas de rando (assemblée générale)

DIMANCHE 15 : Journée à GAREIN et BROCAS LES FORGES

Rendez vous 1 : **07h45** gare routière Biscarrosse

Rendez vous 2 : **08h00** parking Intermarché Parentis en Born – Organisation covoiturage

Descriptif de la journée joint

Responsables : Sylvie et Gérard MÉLÉ -

DIMANCHE 22 : LABOUHEYRE « Lagunes dans les bois »

Rendez-vous 1 : Départ **13h45** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **14h00** parking Intermarché Parentis en Born

Départ de la rando : **14h30** parking de l'église St Jacques rue Marc Mougnyères Labouheyre

Responsable : Alain COCHET -

DIMANCHE 29 : PARENTIS EN BORN « Poms »

Rendez vous 1 : Départ **13h30** gare routière Biscarrosse

Rendez vous 2 : Départ **13h45** parking Intermarché Parentis en Born

Départ de la rando : **14h00** parking Poms

Responsable : Serge HUET -

VENDREDI RANDO PIQUE-NIQUE

VENDREDI 27 : Journée à GARROSSE

Rendez vous 1 : **07h45** gare routière Biscarrosse

Rendez vous 2 : **08h00** parking Intermarché Parentis en Born

Descriptif de la journée joint

Responsable : Viviane BOULESTEIX -

MARCHE NORDIQUE



Responsable référent J-Yves DESCHATRE
Responsable référent Sylvie LEROY
Responsable Bertrand PERRIN
Responsable Alain WIRTH
Responsable Armand NODIN

Vous débutez la marche nordique ?

Vous pratiquez déjà et souhaitez améliorer votre technique ?

Jean-Yves et Sylvie, référents Marche Nordique, ainsi que Bertrand, sont à votre disposition pour vous accompagner.

Des ateliers techniques d'environ 1 heure pourront être proposés à la demande :

• le Lundi à **09h15** et le Jeudi à **18h15**

Ces ateliers sont l'occasion de travailler, selon vos besoins :

- la posture et la coordination
- l'équilibre
- l'utilisation des bâtons
- la respiration et la gestion de l'effort
- la propulsion
- les techniques en montée et en descente

Vous avez une question, une difficulté ou simplement envie de progresser ? N'hésitez pas à nous solliciter et à nous contacter !

Un atelier personnalisé, à votre rythme, pour mieux profiter des bienfaits de la marche nordique.

INSCRIPTIONS SUR INTERNET OBLIGATOIRES : <https://xoyondo.com/u/5488>
pour les séances des mercredis et samedis matin à 09h15.
Séance annulée à moins de 5 personnes la veille 20h00

Mercredi 04 : SANGUINET – plage de Caton – Responsable Sylvie

Rendez-vous 1 : Départ **08h45** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **08h45** parking Intermarché Parentis en Born

Départ de la marche : **09h15** parking plage de Caton

Samedi 07 : PONTENX LES FORGES – Plaine des Sports – Responsable Bertrand

Rendez-vous 1 : Départ **08h45** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **09h00** parking Intermarché Parentis en Born

Départ de la marche : **09h15** plaine des Sports

Samedi 14 : PARENTIS EN BORN – Autour de POMS – Responsable Armand

Rendez-vous 1 : Départ **08h45** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **09h00** parking Intermarché Parentis en Born

Départ de la marche : **09h15** Poms

Mercredi 18 : BISCARROSSE – Cugnes – Responsable Alain

Rendez-vous 1 : Départ **08h45** parking Intermarché Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **09h00** gare routière Biscarrosse

Départ de la marche : **09h15** parking de Cugnes

Samedi 21 : PARENTIS EN BORN - Le Pierron – Responsable Jean-Yves

Rendez-vous 1 : Départ **08h45** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **09h00** parking Intermarché Parentis en Born

Départ de la marche : **09h15** du Pierron

Mercredi 25 : BISCARROSSE – Le Vivier – Responsable Jean Yves

Rendez-vous 1 : Départ **08h45** parking Intermarché Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **09h00** gare routière Biscarrosse

Départ de la marche **09h15** parking du Vivier

Samedi 28 : BISCARROSSE – Tour du Petit Lac – Responsable Sylvie

Rendez-vous 1 : Départ **08h45** parking Intermarché Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **09h00** gare routière Biscarrosse

Départ de la marche : **09h15** parking du cimetière

BÂTONS DYNAMIQUES

INSCRIPTIONS INTERNET OBLIGATOIRES SUR : <https://xoyondo.com/u/5488>

Pour 9 participants maximum par séance avec prêt des bâtons dynamiques

Responsable : Armand NODIN -

Départ des marches : 09h15

Le MARDI : BISCARROSSE « Latécoère »

Rendez-vous 1 : Départ **08h45** parking Intermarché Parentis en Born

Rendez-vous 2 : **09h00** parking Latécoère face au musée de l'Hydravation

JEUDI 05 : BISCARROSSE « Trappe »

Rendez-vous 1 : Départ **08h45** parking Intermarché Parentis en Born

Rendez-vous 2 : **09h00** parking du cimetière

JEUDI 12 : BISCARROSSE « Latécoère »

Rendez-vous 1 : Départ **08h45** parking Intermarché Parentis en Born

Rendez-vous 2 : **09h00** parking Latécoère face au musée de l'Hydravation

JEUDI 19 : SANGUINET « plage de Caton »

Rendez-vous 1 : Départ **08h40** parking Intermarché Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **08h40** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 3 : **09h00** parking plage de Caton

JEUDI 26 : PARENTIS EN BORN « Poms »

Rendez-vous 1 : Départ **08h30** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **08h45** parking Intermarché Parentis en Born

Rendez-vous 3 : **09h00** Poms

MARCHE AQUATIQUE

LUNDI	14h30 PLAGE DE NAVARROSSE BISCARROSSE	14h30 PLAGE DE CATON SANGUINET
MERCREDI	14h30 PLAGE DE NAVARROSSE BISCARROSSE	
JEUDI		17h15 PLAGE DE CATON SANGUINET
VENDREDI	14h30 PLAGE DE NAVARROSSE BISCARROSSE	14h30 PLAGE DU PIAOU PARENTIS EN BORN
SAMEDI	10h00 PLAGE DE CATON SANGUINET	
DIMANCHE	10h00 PLAGE DU PIAOU PARENTIS EN BORN	10h00 PLAGE DE NAVARROSSE BISCARROSSE

*Ceci ne sont que des prévisions, la validation apparaît le dimanche à S-1 sur
<https://xoyondo.com/u/5488> **INSCRIPTIONS SUR INTERNET OBLIGATOIRES***

CONTACT ANIMATEURS :

- Ⓟ **SABINE ***
- Ⓟ **J-P**
- Ⓟ **ALAIN W**
- Ⓟ **MARGIT ***
- Ⓟ **BERTRAND**
- Ⓟ **CHRISTIAN ***
- Ⓟ **MAÏTÉ**
- Ⓟ **ALAIN L**
- Ⓟ **MARCELINE**
- Ⓟ **SÉVERINE ***