



Les Randonneurs des Sables du Born Programme octobre 2026

INFORMATIONS IMPORTANTES :

- **02 octobre** : Réunion du Conseil d'Administration à la Maison de la foire à Biscarrosse

Stationnement parking INTERMARCHÉ : afin de faciliter le regroupement, il est conseillé de garer vos véhicules sur le parking situé entre le Drive et Les Comptoirs de la Bio.

Marches solidaires Octobre Rose

- **04 octobre** à Biscarrosse : **LES ROSES D'OCTOBRE (VENEZ en ROSE)**

À l'Arcanson – Départ marche avec Sabine GUINGNIER à **10h00**

- **11 octobre** à Parentis en Born : **LA MARCHÉ ROSE** aux Arènes –

Marche de 5 ou 10 km à **09h30**

MARCHE RÉCRÉATIVE ET ANIMÉE

SAMEDI 10 : BISCARROSSE

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

Départ de la marche **10h00** parking Latécoère à 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 06 : PARENTIS EN BORN

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

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

Départ de la rando **14h10**

Responsable : Bruno BERNADET

MARDI 13 : BISCARROSSE PLAGE « Vivier »

Rendez-vous 1 : Départ **13h45** parking Intermarché Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **14h00** gare routière Biscarrosse

Départ de la rando **14h15** parking du Vivier à Biscarrosse plage

Responsable : Serge HUET

MARDI 20 : BISCARROSSE PLAGE « Cugnes »

Rendez-vous 1 : Départ **13h45** parking Intermarché Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **14h00** gare routière Biscarrosse

Départ de la rando **14h15** parking de Cugnes (à l'entrée de Biscarrosse plage)

Responsables : Nicole BÉCHARD

Claudine LOUET

Any VIGNAUD

MARDI 27 : BISCARROSSE « les cabanes de NARP »

Rendez-vous 1 : Départ **13h45** parking Intermarché Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **13h45** gare routière Biscarrosse

Départ de la rando **14h00** parking de la cabane de Chapuis, route de Narp

En arrivant de Biscarrosse, à gauche juste avant le Kart Center de Biscarrosse

En arrivant de Parentis-en-Born, à droite juste après le Kart Center de Biscarrosse

Responsables : Annick et Christian BRETEAU

Christian LOUET

Catherine CHAVANELLE

RANDO CLASSIQUE

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

DIMANCHE 04 : JOURNÉE CLUB LITTORAL BASQUE «DE ST-JEAN-DE-LUZ À BÉHOBIÉ »

Pour les inscrits (selon proposition rappelée en pièce jointe)

Rendez-vous 1 : Départ **06h40** gare routière Biscarrosse (covoiturage)

Rendez-vous 2 : **06h55** parking du château d'eau Parentis en Born

Départ du bus à **07h00**

Responsables :

Bruno BERNADET

Viviane BOULESTEIX

Christian LOUET

DIMANCHE 11 : BISCARROSSE « Petit Étang, Broustasse et bord du canal »

Rendez-vous 1 : Départ **13h45** parking Intermarché Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **14h00** parking cimetière de Biscarrosse (chemin de Trappe)

Départ de la rando **14h05** du cimetière de Biscarrosse

Quelques difficultés vers la Broustasse (portions de sable et/ou ...montées)

Responsable : Jean BÉCHARD

VENDREDI 16 AU DIMANCHE 18 : WEEK-END CLUB DÉCOUVERTE EN PÉRIGORD NOIR

Pour les inscrits (selon proposition rappelée en pièce jointe)

Rendez-vous 1 : Départ **06h40** gare routière Biscarrosse (covoiturage)

Rendez-vous 2 : **06h55** parking du château d'eau Parentis en Born

Départ du bus à **07h00**

Responsables :

Sylvie MÉLÉ – Annie PERRIN

Gérard MÉLÉ– Liliane et Dominique JOUHET

Claudine LUGAND-NOBLESSE

DIMANCHE 25 : RANDO PIQUE-NIQUE « Canéjan et Gradignan »

ATTENTION au changement d'heure

Rendez-vous 1 : Départ **08h15** parking Intermarché Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **08h15** gare routière Biscarrosse

Départ de la rando : **09h30** parking de l'eau Bourde à Canéjan, chemin Salvador Allende

Matinée : Coulée verte de l'eau Bourde entre Canéjan et Gradignan – 9 km

Pique-nique tiré de la voiture

Après-midi : Lac vert à Canéjan – 8 km

17 km sans difficulté avec un peu de sable par endroits

Covoiturage : 40 € aller/retour par voiture selon les règles RDSB

Responsable : Christine DI MEO

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**
- **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

Samedi 03 : SANGUINET – plage de Caton – Responsable Jean-Yves

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

Mercredi 07 : BISCARROSSE – de Latécoère au petit étang – Responsable Armand

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

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

Départ de la marche : **09h15** parking Latécoère face au musée de l'Hydravion

Samedi 10 : PARENTIS EN BORN – Saint Trosse – 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** Saint Trosse (face aux habitations)

Mercredi 14 : BISCARROSSE - Sentier botanique – 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 sentier botanique

Samedi 17 : 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 21 : 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 24 : BISCARROSSE - Le Vivier – 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 Vivier

Mercredi 28 : BISCARROSSE – Sentier botanique – 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 sentier botanique

Samedi 31 : YCHOUX – Étang – Crastes et Barats – 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** étang des Forges

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 01 : YCHOUX « étang des Forges »

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

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

Rendez-vous 3 : **09h00** étang des Forges

JEUDI 08 : PARENTIS EN BORN « Saint Trosse »

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

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

Rendez-vous 3 : **09h00** St Trosse (face aux habitations)

JEUDI 15 : BISCARROSSE « Trappe »

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

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

JEUDI 22 : 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 29 : BISCARROSSE PLAGE « Le Vivier »

Rendez-vous 1 : Départ **08h30** parking Intermarché Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **08h45** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 3 : **09h00** parking plage du Vivier

MARCHE AQUATIQUE

LUNDI	14h30 PLAGE DE NAVARROSSE BISCARROSSE	14h30 PLAGE DE CATON SANGUINET
MERCREDI	18h15 PLAGE DE NAVARROSSE BISCARROSSE SEANCE REPASSE A 14H30 AU CHGT HORAIRES	
JEUDI	17h30 PLAGE DU PIAOU PARENTIS EN BORN SEANCE ANNULEE AU CHGT HORAIRES	17h15 PLAGE DE CATON SANGUINET SEANCE ANNULEE AU CHGT HORAIRES
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 *