



Assemblée Générale MAB-Crouy

6 février 2026 Salle Lewis Price 02880 Crouy



BUREAU 02

TOUT POUR LE BUREAU PRÈS DE CHEZ VOUS



Crouy le 6 février 2026 Assemblée Générale Extraordinaire du MAB-Crouy

Mesdames, Messieurs,
Chers membres,

Je vous remercie d'être présents aujourd'hui pour cette Assemblée Générale Extraordinaire, convoquée conformément à nos statuts.

Si nous sommes réunis ce jour, c'est pour statuer sur deux points qui nécessitent une décision des membres.

Le premier point concerne la modification de nos statuts, et plus précisément l'ajout du paragraphe 9.4 relatif au bénévolat des membres du bureau.
Cette modification dans un souci de conformité réglementaire vise à clarifier le cadre dans lequel les membres du bureau exercent leurs fonctions à titre bénévole.

Le second point à l'ordre du jour concerne **l'élection d'un nouveau membre du bureau**, en remplacement d'Isabelle, qui a récemment présenté sa démission pour des raisons personnelles. Nous tenons à la remercier pour son engagement et le travail accompli au sein de notre association.
Cette élection est nécessaire afin d'assurer la continuité de nos actions et le bon équilibre de notre bureau.

Au cours de cette assemblée, chaque point sera présenté, discuté, puis soumis au vote à mains levées à la majorité simple.

Je déclare donc ouverte l'Assemblée Générale Extraordinaire et vous propose de passer au premier point de l'ordre du jour.

François CAUDRON

Marche nordique Activités nature et Bien-être
N° Club FFRandonnée : 10600
Mairie 1 place de la Mairie – 02880 CROUY
<https://www.mab-crouy.fr>
marche.nordique.mab@gmail.com
François Caudron : 06.73.94.12.73

RNA : W024005067 - Siret : 90226076900010

Premier point : Ajout du paragraphe 9.4 des statuts.

9.4. Principe de la non-rémunération des membres du Bureau

Les fonctions des membres du Bureau sont exercées à titre bénévole.

Les membres du Bureau ne perçoivent aucune rétribution en raison de leur fonction.

Toutefois, les frais et débours occasionnés par l'accomplissement de leur mandat peuvent leur être remboursés au vu des pièces justificatives. Celles-ci sont vérifiées par le Président ou l'administrateur qu'il aura mandaté à cet effet.

Vote : La modification des statuts est adoptée, je vous remercie.

Deuxième point : Election d'un nouveau membre du bureau.

Nous proposons l'élection de Ludovic Lefèvre au bureau de l'association.

Ludovic dit « LUDO » est un membre actif, impliqué et passionné de marche nordique, il fait preuve d'un réel esprit associatif, nous vous le recommandons.

Vote : Ludovic Lefèvre est élu au bureau du MAB.

François CAUDRON

Marche nordique Activités nature et Bien-être

N° Club FFRandonnée : 10600

Mairie 1 place de la Mairie – 02880 CROUY

<https://www.mab-crouy.fr>

marche.nordique.mab@gmail.com

François Caudron : 06.73.94.12.73

RNA : W024005067 - Siret : 90226076900010



Assemblée Générale du MAB-Crouy le 06/02/2026

Le mot du président.

Bienvenue à tous chers membres et chers amis.

C'est avec un immense plaisir que je vous souhaite la bienvenue à l'assemblée générale annuelle de notre association MAB-Crouy.

C'est très chaleureusement que j'accueille ici M. Gillot maire-adjoint chargé des associations, M. Jean Bernard Marchal 1^{er} Adjoint et Président d'Honneur du MAB-Crouy, Me Aurélie Decarnelle Adjointe, M. Lenoble Adjoint, M. Jean Michel Gervaise conseiller Municipal, M. Jérôme Delalieu conseiller Municipal, Jean Pierre Fontaine Président du comité de l'Aisne de la FFRando.

Notre association poursuit son développement avec une ambition constante : proposer une pratique sportive accessible, encadrée, conviviale et bénéfique pour la santé et le bien-être de toutes et tous.

Grâce à l'engagement de nos animateurs et bénévoles, nous sommes aujourd'hui en mesure d'offrir un large panel de séances, adaptées aux différents niveaux et attentes de chacun.

Cette dynamique a été officiellement reconnue par l'obtention du label Santé, une distinction qui valorise notre engagement en faveur du bien-être et de la prévention par l'activité physique.

Par ailleurs, nous poursuivons notre développement par des prestations extérieures, nous avons organisé des séances dans le cadre des dispositifs « Bouger en ruralité » et « Coaching vers l'emploi » cela nous a permis de rencontrer une quarantaine de personnes.

Nous avons engagé, ces dernières années, des efforts financiers et humains importants pour renforcer la formation des animateurs ; Jean Marie Dupuis, Bruno Baudoin vont passer le diplôme d'Entraîneur de Marche Nordique, Jean Marc Poyard suivra la formation pour obtenir le Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité, Jean François Thory la formation Correspondant Tourisme, une dizaine d'animateurs vont suivre une formation Lecture de cartes & numérisation et se former aux Premiers Secours Citoyen. Je tiens à saluer l'engagement de l'ensemble des animateurs et entraîneurs, ainsi que de toutes les personnes qui contribuent à cet effort au service de notre club.

En début de saison, à l'initiative de la Mairie de Crouy nous avons participé au Forum des associations, à cette occasion Pierre Peltier le marcheur le plus âgé du MAB a été honoré, M. Gillot lui a remis un bon d'achat offert par la Mairie de Crouy.

Merci à vous chers marcheuses et marcheurs pour votre assiduité aux diverses séances proposées, sans vous, rien ne serait possible.

Merci à vous généreux donateurs et partenaires, Auto Pièces Roady, Ardennes Fermetures, la Boucherie Longuet, Bureau 02 et le conseil départemental votre soutien précieux à permis de donner vie à nos projets.

Un grand merci à la Mairie de Crouy pour son soutien financier et logistique.

Merci au Comité Départemental de la Fédération Française de Randonnée pour son soutien technique et la confiance qu'il nous accorde.

Je terminerai mon intervention en ayant une pensée pour les membres qui nous ont quittés depuis notre dernière assemblée, Dominique, Marc votre attachement au club a compté pour nous tous, nous adressons une pensée sincère à Nadine et Isabelle.

Aussi nous n'oublions pas tous nos membres blessés, malades confrontés à des difficultés physiques, émotionnelles ou familiales, nous pensons à vous.

Je vous souhaite une belle assemblée générale.

François CAUDRON

MARCHE NORDIQUE ACTIVITES NATURE & BIEN-ETRE

« M A B »

Compte de résultat au 31/12/25

ACTIF MAB au 31/12/2025

			2025	2024	
ACTIF CIRCULANT					
<i>Titres :</i>					
Parts sociales			154,50	151,50	
<i>Stocks marchandises :</i>			360,00	476,00	
<i>Créances :</i>					
Avance location Sortie MOUTHE Janvier 2026 (ARTMO)		.	348,00	360,00	
<i>Disponibilités :</i>			12625,36	8058,35	
- Banque			12 033,75	7 474,23	
- Livret A			539,24	527,87	
- Caisse			52,37	56,25	
TOTAL.....			13487,86	9045,85	

PASSIF MAB au 31/12/2025

			2025	2024	
CAPITAUX PROPRES			10862,86	8592,35	
Capital			8 592,35	5 398,39	
Résultat de l'exercice			2 270,51	3 193,96	
DETTES					
Avance adhérents Séjour MOUTHE Janvier 2026			2625,00	453,50	
TOTAL			13487,86	9045,85	

COMPTE DE RESULTAT au 31/12/25

PRODUITS D'EXPLOITATION			2025	2024	
1/ VENTES MARCHANDISES			566,00	220,00	
T.Shirts, casquettes, embouts...					
2/ COTISATIONS ADHERENTS			7170,00	5610,00	
3/ REMBOURSEMENTS :			9709,00	6339,80	
- Repas Lycée Hôtelier			2 030,00	750,00	
- Dragon Boat			270,00	755,00 Longe côte	
- Séjour Baie de Somme			4 830,00	4 395,00 Matignon	
- Barbecue Fin de Saison			390,00	439,80	
- Séjour Jura			2 189,00		
4/ DONS			500,00	500,00	
- AUTOPIECES			200,00		
- Sarl LONGUET			100,00		
- ARDENNES FERMETURES			200,00		
5/ SUBVENTIONS			1229,67	1282,33	
- Mairie de CROUY			600,00	600,00	
- Conseil départemental « soutien aux clubs »			112,00	682,33	
- Association FFRandonnées			155,06		
- FFRandonnées Hauts de France			362,61		
6/ INTERETS			15,60	18,20	
7/ TROP VERSE Séjour				362,46	
8/ RESCRIT FISCAL			1534,48		
TOTAL			20724,75	14332,87	

COMPTE DE RESULTAT au 31/12/2025

CHARGES D'EXPLOITATION			2025	2024	
1/ ACHATS MARCHANDISES :			950,65	671,45	
- Variation stock			116,00	84,00	
- DEPORVILLAGE, CAMPANA, ONE DIRECT			834,65	587,45	
2/ COTISATIONS :			3803,14	3052,59	
- FFRandonnées			3 620,80	2 870,25	
- Domaine Internet WIX			182,34	182,34	
3/ FORMATION :			248,37	184,04	
- PSC1 François CAUDRON			60,00	93,00 f.santé	
- Frais déplacements			188,37	91,04	
4/ RECEPTIONS :			1036,41	859,09	
- Boulangerie			8,40	19,80	
- A.G. du 7/2/2025			28,25		
- Hauts de France			25,74	20,48	
- Réunion MAB Bureau			93,84		
- Pot Acy 3/05/25			27,62		
- Pot Mt St Père 1/5/2025			40,30		
- Repas FFR AG Aisne			128,00		
- FFRandonnées Réunion			61,71		
- Barbecue fin de saison			196,49	347,08	
- « After Marche » Beaujolais			354,08	331,54	
- Repas « auberge espagnole » fin d'année			71,98	64,32	
- Divers				75,87	

COMPTE DE RESULTAT au 31/12/2025

CHARGES D'EXPLOITATION			2025	2024	
5/ DIVERS			618,06	96,02	
- Bureau 02			127,04	44,64	
- Leclerc			14,57		
- Carrefour			54,99	51,38	
- Monoprix			10,99		
- La Poste			4,72		
- Fleurs			116,00		
- Weldom			14,50		
- Savarin			46,00		
- Pharmacie (trousses secours)			229,25		
6/ FRAIS BANCAIRES			13,00		
- Virement François CAUDRON			5,00		
- Virement ARTMO (Camping MOUTHE 2026)			5,00		
- Souscription CLCAM			3,00		
7/ REMBOURSEMENTS :			260,00	217,50	
- Annulations Repas Lycée Hôtelier			70,00		
- Annulation Séjour Baie de Somme			150,00		
- Annulation Repas S/Valéry Sur Somme			30,00		
- Annulation longe côte Séjour Baie de Somme			10,00		
8/ SORTIES :			9990,13	6058,22	
- Repas Lycée Hôtelier			1 960,00	1 350,00	

COMPTE DE RESULTAT au 31/12/2025

CHARGES D'EXPLOITATION			2025	2024	
- Séjour « Baie de Somme »			5 164,03	4 136,14	Matignon
Camping			2 222,50		
Restaurant + Pourboire			750,00		
Club Rando			270,00		
Parc MARQUENTERRE			615,60		
Boulangerie (sandwichs)			190,00		
restaurant ST VALERY SUR SOMME			864,00		
Grillades			251,93		
- DRAGON BOAT :			392,70	5 782,98	Fort Mahon
Location bateau			150,00		
Grillades			242,70		
- SEJOUR JURA :			2 473,40		
Camping			1 055,68		
Guide			900,00		
Super U			249,98		
Chèque remb. François			67,74		
Avance Dépenses François			200,00		
9/ RESCRIT FISCAL			1 534,48		
TOTAL.....			18 454,24	11 138,91	
RESULTAT			2 270,51	3 193,96	
TOTAL GENERAL			20 724,75	14 332,87	

ANALYSE EXERCICE COMPTABLE MAB-CROUY au 31/12/25

L'exercice comptable de l'année 2025 présente un excédent de **2270,51 €**

Il est à noter

- 1/ Une nombre de **licenciés** en hausse, ce qui implique une augmentation
 - sur les produits avec les adhésions,
 - mais aussi sur les charges avec les prélèvements de la Fédération Française de Randonnées.
- 2/ Un **stock « accessoires »** en hausse avec notamment l'achat de casquettes, répercussion là aussi
 - sur les produits (achats adhérents),
 - et sur les charges (achats fournisseurs)
- 3/ En hausse également le poste « **Formation** »
 - former des moniteurs devient crucial pour pouvoir bien encadrer un nombre grandissant de licenciés, et proposer des activités complémentaires
- 4/ En hausse aussi le poste « **Réceptions** » et « **Sorties** »
Plus de licenciés, plus d'évènements conviviaux

Concernant les **Dons et les Subventions**, ils sont équivalents à l'année précédente, un grand **merci aux « commerciaux » qui me ramènent les chèques et les virements !!!**

C'est un exercice bien sûr **très satisfaisant pour notre jeune club.**

Ce succès est dû

aux adhérents,

aux donateurs,

et bien sûr à **tous les membres du bureau** qui s'impliquent sans compter (jour et nuit s'il le faut) pour que cette association soit dynamique, évolutive et surtout qu'elle puisse créer un lien de convivialité entre tous !!!

MERCI ET BRAVO A TOUS !!!

Yvette LEFEVRE

RAPPORT DU VERIFICATEUR AUX COMPTES
de l'exercice clos le 31/12/2025 du MAB-CROUY

En exécution de la mission qui m'a été confiée, j'ai procédé en date du 23 Janvier 2026 au contrôle des comptes annuels de l'Association MAB-CROUY pour la période du 1er Janvier 2025 au 31 Décembre 2025.

Madame Yvette LEFEVRE, trésorière, était présente.

J'ai eu à ma disposition tous les documents comptables (justificatifs des dépenses et des recettes, relevés de compte bancaires, talons de chèques, caisse...) qui m'ont permis de contrôler

- la conformité des montants en dépenses et en recettes, et de ne relever aucune anomalie importante.

- La conformité des intérêts du livret A sur lequel ont été placés des fonds disponibles, ainsi que ceux des parts sociales.

Je certifie donc que les comptes sont réguliers, sincères et fidèles au résultat de l'exercice écoulé.

Mr Jean-Emmanuel FERNANDES,

Rapport d'activité saison 2024/2025

Pour rappel, MAB Crouy a été créé en **mai 2021**, soit bientôt 6 ans déjà.

Son objectif : proposer à ces adhérents de la Marche nordique, des Activités nature et Bien-être.

Bonne humeur et convivialité sont le crédo du club.

Quelques moments forts organisés par le club en 2025 :

En janvier 2025 : Sortie hivernale dans le Jura à Saint Laurent en Grandvaux.

En mars 2025 : Opération Hauts-de-France Propres à Crouy.

En mai 2025 : Dragon Boat et pique-nique à Pommiers.

En juin 2025 : Week-end marche aquatique et randonnée à Cayeux.

En septembre/octobre 2025 : « Bouger en ruralité » dispositif organisé par le CCAS de Soissons et financé par la CAF. Plusieurs communes ont répondu présentes.

En novembre 2025 : Séance découverte de marche nordique dans le cadre du programme « Coaching vers l'emploi ».

En novembre 2025 : Sortie Marche Nordique avec le club de Château Thierry, à Fère en Tardenois.

Adhésions :

MAB Crouy compte **103 licenciés à la date du 06/02/2026**, dont 25 créations (nouveaux adhérents).
Pour rappel : 92 la saison précédente ; 71 pour 2023/2024 ; 67 pour 2022/2023. Soit une progression de presque 45% depuis la création du club.

Avec une répartition suivante : 67 femmes et 36 hommes

Pour une moyenne d'âge de 63 ans (63.4)

Doyen : 85 ans (Pierre)

Benjamine : 25 (Julia)

2 licences proposées au prix identique à celui de la saison passée :

65€ pour la licence **IRA (licence individuelle avec Responsabilité civile + Accident corporel)** / **99 licences.**

75€ pour la licence **IMPN (licence individuelle Multi loisirs avec Responsabilité civile + Accident corporel)** / **4 licences.**

Le MAB c'est 5 créneaux proposés :

- **Mardi matin**/ Marche Nordique Douce
- **Mardi soir**/ Marche Active
- **Jeudi soir**/ Marche Nordique Rapide
- **Samedi matin**/ Marche Nordique Loisir
- **Une fois par mois**/ Marche Nordique Endurance

C'est grâce à vous chers adhérents, Monsieur le Maire, Mesdames et Messieurs les donateurs, que notre club peut :

- Proposer plusieurs créneaux dans la semaine, garantis par un bon encadrement ;
- Financer les sorties, les équipements ;
- Financer les formations de nos coachs et de pouvoir former de nouveaux entraîneurs au vu du nombre croissant de licenciés.

Laurence Léger

ProjetsBonsoir à toutes et à tous.

PROJETS D'ACTIVITÉS 2026

- Le 13 Mars 2026 : **Repas au Lycée Hôtelier Le Corbusier à SOISSONS**
Repas gastronomique 35€.

- Avril 2026 : **Date à confirmer**

L'INATTENDUE Grand Rendez-Vous de Marche Nordique à Vieux-Moulin, organisé par la VGA Compiègne. Réservations directement sur le site. Pour les intéressés un covoiturage sera organisé avant le départ. Comme chaque année un pique-nique sera pris en commun à l'issue de la randonnée.

Week-end du 12 au 15 Juin 2026 **Proposition de Séjour en Baie de Somme**

- Samedi 13 Juin 2026

10h30 Sortie pirogues « Les prés salés » à St Valéry sur Somme .

Durée 1h30

<https://www.kayak-baiedesomme.com/contact/>

Pique-Nique sur place

16h00 Retour à Cayeux pour une sortie Longe Côte.
Soir Repas au camping Plancha ou autre suivant le temps.

- Dimanche 14 Juin 2026

Le matin Aqua gym avec Didier ou randonnée ?

12h00 repas au camping pris en commun

13h30 Petit train de la Baie de somme et traversée de la Baie

Nous avons rendez-vous à 14h devant l'entrée de la gare du Crotoy.
Nous prenons le train du Crotoy à Saint Valery de 14h30 à 15h30, puis nous traversons la baie avec un guide (de Saint Valéry au Crotoy) de 16h à 19h.

Soir 20h00. Repas au Restaurant

- Lundi 15 Juin 2026

Restitution des mobil Home pour 10h00.

Dernière séance prévue le 27 Juin 2026, en projet Pique-Nique au camp de Margival avec visite du musée.

Mi-novembre participation aux marches nordiques loisir et compétition « La Capétienne » à Senlis.

Jean François Thory

RAPPORT DES ENTRAÎNEMENTS – SAISON 2024-2025

Bonjour à tous.

La saison 2024-2025 a été marquée par le succès des deux séances supplémentaires proposées aux licenciés au cours de la saison précédente :

- Le mardi matin, dédiée à la marche douce,
- Le mardi soir, consacrée à la marche rapide sans bâtons.

Ces ajouts ont permis une augmentation du nombre de séances effectuées cette saison, le portant à 150.

Cela représente un parcours cumulé de 23 909 km, soit l'équivalent de près de 60 % du tour de la Terre.

Fréquentation et distances

- **Mardi matin** : en moyenne **19 marcheurs par séance**, avec des pics allant jusqu'à **32 participants**.

Distance moyenne parcourue : **6 km en 1 h 30**.

- **Mardi soir** : en moyenne **9 marcheurs**, parfois jusqu'à **12 participants**.

Distance moyenne : **7 km en 1 heure de marche**.

- **Jeudi** : en moyenne **9 marcheurs par séance**, avec un maximum de **15 participants**.

Parcours moyen : **8,6 km en 1 h 30**.

À noter : **6 séances ont été annulées** en raison de mauvaises conditions météorologiques.

- **Samedi** : la séance la plus fréquentée, avec une moyenne de **31 marcheurs**, et jusqu'à **45 participants**.

Parcours moyen : **12,1 km en 2 h 30**.

Participation des licenciés

- **80 %** des licenciés ont participé aux séances du **samedi**,
- **31 %** aux séances du **jeudi**,
- **29 %** aux séances du **mardi matin**,
- **15 %** aux séances du **mardi soir**.

Par ailleurs, **66 % des marcheurs** ont participé à **au moins deux séances de marche**.

Enfin, il convient de saluer l'investissement de **11 marcheurs** qui ont réalisé **40 parcours de reconnaissance** en préparation des séances du samedi — un engagement précieux pour la qualité et la sécurité des sorties. Ils sont François, Jean Claude, Evelyne, Eric, Martine, Jean Michel, Ludovic, Jean Marc P., Freddy, Florence P., Isabelle T.

Je vous remercie pour votre attention et pour votre implication tout au long de cette belle saison.

QUYNH ANH TAING

LA MARCHÉ ACTIVE

Chers amis

Notre petite troupe se compose d'une quinzaine de membres dont une dizaine de participants réguliers à nos séances de marche active du mardi soir au départ de la passerelle de Cuffies,

Nous parcourons environ 7 km en une heure en milieu urbain ; notre activité ; à la différence de la marche nordique, se déroulant essentiellement sur le bitume,

C'est avec plaisir que je retrouve un groupe motivé, impatient de se défouler dans les rues du soissonnais sous le regard parfois admiratif des passants,

Je voudrais adresser une mention particulière à notre mascotte « la p'tite Yvette » qui nous prouve à chaque séance que les ans et les petits problèmes de santé n'entament en rien la belle énergie dont elle fait preuve dès que la mécanique est à température,

Bref, c'est un bonheur d'accompagner ce groupe , alors, n'hésitez pas à nous rejoindre pour des séances toniques en profitant de l'émulation qui s'en dégage pour faire des progrès rapides ,,

Jean Claude DEGREMONT

La petite entreprise du mardi matin

Bien sûr monsieur le président, chers membres du directoire il y a les chiffres que notre data analyste vient de nous rappeler.

Je les rappelle en quatre points essentiels

- a. 3500 km parcourus une progression nette de 10 %
- b. 6,2 km parcouru par séances soit une augmentation de 3 %
- c. 19 marcheurs en moyenne par séance c'est-à-dire 4 points en plus versus 2024
- d. Une perspective de nouveaux clients en 2026

C'est pourquoi je propose l'embauche dans les jours qui viennent d'un ou d'une data analyste junior ++ avec un contrat de travail d'une demi-heure par semaine.

Une augmentation généralisée pour Me Nadine Delplanque, Mr François Thory et Mr Jean Emanuel Fernandez pour les services rendus pendant notre activité du mardi matin. Augmentation que je laisse entièrement à votre discrétion.

Cependant ces bons chiffres ne reflètent pas la réalité Mr le président, chers membres du directoire.

Pendant les séances du mardi matin, bavardages, recettes de cuisines, voir même des blagues sont échangées. A mon grand regret l'ambiance est décontractée. Imaginez, Mr le Président, chers membres du directoire, lorsque je propose une nouvelle séquence de renforcement musculaire j'entend parler de nouveaux jeux.

De la même manière que j'ai demandé une généreuse augmentation pour les trois personnes que j'ai précédemment citées je vous demande des sanctions exemplaires pour les auteurs de troubles.

Coach second degré

Jean Marc POYARD

La marche nordique d'endurance

C'est d'abord Éric et Jean Michel qui ont commencé, ils sont allés pique-niquer à AXOPlage au départ de Bucy-le-Long avant de terminer leur sortie au parc de l'Ailette. Puis il y a eu Soissons (le bain des Lacs) - Pierrefonds (le château) nous étions 5 cette journée-là. Depuis tous les mois ont fait une sortie Marche Nordique à la journée parfois avec une météo plaisante comme Villers Cotterêts (lagare) - Pierrefonds (le château) Ou une météo exécrable comme Chacrise-Coincy.

La dernière en date c'est Crouy Soupir via le GR12, -29 kms - 620 m de dénivelé. On était 8 au départ à 9h30, après avoir craint la pluie du côté de Ostel on a terminé avec quelques rayons de soleil dans la descente vers soupir. Il était 16h00.

La prochaine se sera certainement Soupir Amifontaine toujours via le GR12 -35-36 Kms - 600 m de dénivelé. J'ai vérifié il y a un bar à Amifontaine pour le pot à l'arrivée.

On s'organise pour le covoiturage ou l'utilisation du train, l'allure a environ 6 km/h n'est pas un objectif en soit l'objectif c'est plutôt de sortir un peu de notre zone de confort. Maintenant que ces sorties sont au calendrier du MAB Crouy on est régulièrement une dizaine et il y a plein d'idées pour de futurs parcours.

Les participants.

Célia, Glady, Yvette, Evelyne, Bruno B, Éric, Jean Emanuel, Jean Michel, Ludovic, Jean Claude, Jean Bernard, Bruno F, Fredy, Jean Marc et Gérard.

Merci à tous

Coach Jean Marc

Séance de marche nordique loisir.

Les séances de marche nordique loisir se déroule principalement le samedi dans un rayon d'une vingtaine de kilomètres autour de Crouy .

Après une reconnaissance en début de semaine le choix du circuit est fait le jeudi, le lieu de rendez-vous est inscrit sur l'agenda du MAB, nous mettons un lien qui vous guidera jusqu'au lieu de rendez-vous.

Le groupe est composé d'environ 35 participants aux niveaux variés, les animateurs et entraîneurs s'organisent pour garantir des séances réalisés dans les meilleurs conditions possibles en respectant la nature et les consignes de sécurité, nous sommes toujours à la recherche du meilleur circuit possible ; de 9 à 13 km en évitant au maximum l'urbanisation.

- ✚ Favoriser l'activité physique par l'exécution rigoureuse de la technique de la marche nordique.
- ✚ Renforcer le lien social.
- ✚ Offrir un moment agréable en pleine nature.

Cette séance remplit pleinement ses objectifs !

Séance de marche nordique rapide

Une séance que nous vous invitons à découvrir !

L'objectif est de parcourir environ 8km en 1h30 sur un parcours le plus souvent plat et semi-urbain, c'est Jean Marc qui manage cette séance, Quynh Anh et Jean-Claude peuvent le remplacer. En période hivernale nous nous éclairons à la lampe frontale.

La séance se déroule le jeudi soir de 18h15 à 19h45.

Vous pourrez côtoyer notre spécialiste et compétiteur en marche nordique rapide Freddy, qui une nouvelle fois s'est aligné sur une manche du championnat de France à Senlis

N'hésitez pas, venez faire un essai, la plupart des marcheurs du samedi peuvent le faire, nous pourrions même vous prêter une lampe frontale !