

EN SEPTEMBRE

# Fête de la Marche !

UN MOIS D'ACTIVITÉS À LA CARTE !

RANDOS - BALADES

AVEC GUIDE OU COACH

NORDIQUE, AQUATIQUE ....

TOUTES LES DATES/TARIFS  
sur [www.paysdesaintjeandemonts.fr](http://www.paysdesaintjeandemonts.fr)



PAYS DE  
SAINT JEAN  
DE MONTS  
VENDEE OCÉAN

## MARCHE NORDIQUE

- 📅 Les dimanches 01, 08, 22 et 29 septembre
- 🕒 De 9h30 à 11h
- 📍 Saint Jean de Monts

Séance de marche nordique proposée par Saint Jean de Monts Vendée Triathlon Athlétisme

📌 Tarif : 5€ 

## SÉANCE SPORT SANTÉ

- 📅 Les lundis 02, 09, 16 et 23 septembre
- 🕒 De 10h à 11h30
- 📍 Saint Jean de Monts

Une marche douce et encadrée pour les débutants

📌 Tarif : 5€ 

## MARCHE NORDIQUE AU LEVER DU SOLEIL

- 📅 Les mardis 03, 10, 17 et 24 septembre
- 🕒 De 7h à 9h
- 📍 La Barre de Monts Fromentine

Prenez de la hauteur au départ du Pey de la Blet pour un réveil musculaire au lever du soleil accompagné par Fabienne

📌 Tarif : 10€ 

## MARCHE OXYGÉNANTE

- 📅 Les mardis 03, 10, 17 et 24 septembre
- 🕒 De 8h à 9h30
- 📍 Saint Jean de Monts

Accompagné par un coach adaptez votre respiration au parcours

📌 Tarif : 8€ - Résa : 02 51 59 18 18 

## NATURAL MOVEMENT LES BALADES DE CHLOË

- 📅 Les mardis 03 et 17 septembre
- 🕒 À partir de 9h30
- 📍 Saint Jean de Monts

Le natural movement est un circuit training en pleine nature accompagné d'une période de marche

📌 Tarif : 15€  
Résa : lesbaladesdechloe.fr

## MARCHE AQUA-TONIQUE LES BALADES DE CHLOË

- 📅 Les mardis 03 et 17 septembre
- 🕒 À partir de 11h
- 📍 Saint Jean de Monts

Renforcement musculaire dans l'océan avec de la marche et des ateliers

📌 Tarif : 15€  
Résa : lesbaladesdechloe.fr

## MARCHE NORDIQUE DÉBUTANTS

- 📅 Les mardis 03, 10, 17 et 24 septembre
- 🕒 De 9h30 à 10h30
- 📍 Notre Dame de Monts

Découvrez le temps d'un parcours de 5km la marche nordique encadré par des moniteurs diplômés - Club pédestre NDM

📌 Tarif : 5€ 

## MARCHE NORDIQUE

- 📅 Les mardis 03, 10, 17 et 24 septembre
- 🕒 De 9h30 à 11h30
- 📍 Notre Dame de Monts

Marche nordique avec des groupes de différents niveaux qui vont de 8 à 12 kms en 2 heures

📌 Tarif : 10€  
Résa : SMS au 06 14 43 61 17  
marchenordiquenddm@gmail.com

## RACONTE-MOI SAINT JEAN DE MONTS

- 📅 Les mercredis 04, 11, 18 et 25 septembre
- 🕒 De 9h à 12h30
- 📍 Saint Jean de Monts

De 1600 à nos jours, découvrez l'évolution de Saint Jean de Monts côté mer, ville et forêt

📌 Tarif : 8€ adulte / 4€ enfant  
Résa : 02 51 59 18 18 

## RANDO POUSETTE

- 📅 Les mercredis 04 et 18 septembre
- 🕒 De 15h à 16h30
- 📍 Saint Jean de Monts

Avec Adeline et Maël, découvrez un parcours accessible en poussette

📌 Gratuit sur présentation du pass 

## MARCHE NORDIQUE CARDIO RENFO

- 📅 Les mercredis 04, 11, 18 et 25 sept.
- 🕒 De 18h30 à 20h
- 📍 Saint Jean de Monts

📌 Tarif : 10€ 

## MARCHE NORDIQUE

- 📅 Les jeudis 05, 12, 19 et 26 septembre
- 🕒 De 9h30 à 11h30
- 📍 Notre Dame de Monts

Marche nordique avec des groupes de différents niveaux qui vont de 8 à 12 kms en 2 heures

📌 Tarif : 10€  
Résa : SMS au 06 14 43 61 17  
marchenordiquenddm@gmail.com

## MARCHE AQUATIQUE VALDYS

- 📅 Les jeudis 05, 12, 19 et 26 septembre
- 🕒 De 14h à 15h30
- 📍 Saint Jean de Monts

Cette activité allie coordination et bienfaits de l'ionisation marine

📌 Tarif : 8€ 22€  
Résa : 02 51 59 18 18 

## MARCHE NORDIQUE

- 📅 Les jeudis 05, 12, 19 et 26 septembre
- 🕒 De 9h30 à 11h30
- 📍 Notre Dame de Monts

Partez pour une marche de 10 à 12 km encadré par des moniteurs diplômés Club pédestre NDM

📌 Tarif : 5€

## MARCHE AQUATIQUE EN SOIRÉE

- 📅 Les vendredis 06, 13, 20 et 27 septembre
- 🕒 DE 18H À 19H
- 📍 Saint Jean de Monts

La marche aquatique est idéale pour améliorer l'endurance, l'équilibre et se dépenser efficacement !

📌 Tarif : 10€  
Résa : 02 51 58 00 75  
labasenautique.fr

## MARCHE NORDIQUE ET RENFO AU COUCHER DU SOLEIL

- 📅 Les vendredis 06, 13, 20 et 27 septembre
- 🕒 De 18h30 à 20h30
- 📍 Saint Jean de Monts

Renforcement musculaire au départ de la Parée Jésus et coucher de soleil au belvédère de la Buzelière

📌 Tarif : 10€ 

## MARCHE NORDIQUE VALDYS

- 📅 Les vendredis 06, 13, 20 et 27 septembre
- 🕒 De 9h à 10h30
- 📍 Saint Jean de Monts

Parcours de marche nordique à travers la pinède avec un tarif spécial mois de la marche

📌 Tarif : 8€ 22€  
Résa : 02 51 59 18 18 

## MARCHE NORDIQUE

- 📅 Les dimanches 08, 15 et 22 septembre
- 🕒 De 9h30 à 11h30
- 📍 Notre Dame de Monts

Marche nordique avec des groupes de différents niveaux qui vont de 8 à 12 kms en 2 heures

📌 Tarif : 10€  
Résa : SMS au 06 14 43 61 17  
marchenordiquenddm@gmail.com

## RANDONNÉE BALADE SANTÉ PATRIMOINE BALNÉAIRE

- 📅 Dimanche 08 septembre
- 🕒 Départ à 9h
- 📍 Saint Jean de Monts

Balade de 4 km à la découverte du quartier du Devallon et de la plage

📌 Tarif : 5€ 

## BALADE GUIDÉE PLAGE, DUNE ET FORÊT DÉCOUVERTES NATURE AVEC MARIE

- 📅 Les lundis 09, 16, 23 et le jeudi 26 septembre
- 🕒 10h les lundis | 14h le jeudi
- 📍 Notre Dame de Monts

Une balade guidée pour la découverte de la faune et flore du littoral, l'importance des dunes et leur préservation

📌 Tarif : 8€  
Résa : 06 35 16 67 43  
contact@decouvertes-nature-marie.fr

## BALADE GUIDÉE AVEC LE FORESTIER DE L'ONF

- 📅 Jeudi 12 septembre
- 🕒 De 10h à 12h
- 📍 Saint Jean de Monts

Une balade pour tout savoir sur le rôle de l'Office National des Forêts, ses missions, l'accueil des publics et la protection des zones sensibles

📌 Gratuit 

## DÉCOUVERTE DU MARAIS BRETON DÉCOUVERTES NATURE AVEC MARIE

- 📅 Le vendredi 13 et les mardis 17 et 24 septembre
- 🕒 10h
- 📍 Le Perrier

Histoire du marais, rôle des zones humides, faune et flore

📌 Tarif : 6€  
Résa : 06 35 16 67 43  
contact@decouvertes-nature-marie.fr

## BUMGY-PUMP ADAPT'FORM

- 📅 Les samedis 14 et 28 septembre
- 🕒 De 9h à 10h
- 📍 Saint Jean de Monts

Le BungyPump est une nouvelle version de la marche nordique encore plus dynamique

📌 Tarif : 10€  
Résa : adaptform.net

## LONGE-CÔTE ADAPT'FORM

Les samedis 14 et 28 septembre

De 10h30 à 11h30

Saint Jean de Monts

Le longe-côte ou marche aquatique est une activité physique destinée à tous

Tarif : 10€

Résa : adaptform.net

## RANDONNÉE SUR LE THÈME DE LA FORÊT

Samedi 14 septembre

Départ à 9h

La Barre de Monts Fromentine

Balade de 8 km à la découverte de la forêt, du Pey de la Blet et du patrimoine

Tarif : 5€

## RANDONNÉE SUR LE THÈME DE LA FORÊT

Dimanche 15 septembre

Départ à 9h

Notre Dame de Monts

Balade de 9,5 km à la découverte de la forêt, de la dune et des mares

Tarif : 5€

# En autonomie

### LES ESCAPADES DE MARIUS

Escape game en plein air à La Barre de Monts, Notre Dame de Monts et Le Perrier

-10% tout le mois de septembre sur présentation du pass

Résa : escapades-de-marius.fr

### LES BALADES LUDIQUES DE L'OFFICE

L'Enquête de La crim', Le Vol de la perle impinpin et Les Sirènes

5€ au lieu de 8€ sur présentation du pass

Résa : dans nos offices de tourisme - 02 72 78 80 80

### ESCAPE GAME EN PLEIN AIR

L'Échappée Escape Game - Saint Jean de Monts

Explor'aventure Explora Parc - Saint Jean de Monts

### 18 BOUCLES PÉDESTRES

À télécharger gratuitement sur paysdesaintjeandemonts.fr

## BALADE GUIDÉE AU PONT D'YEU DÉCOUVERTES NATURE AVEC MARIE

Le 19, 20 et 21 septembre

De 11h à 12h30

Notre Dame de Monts

Une balade guidée pour découvrir la légende du pont d'Yeu et l'estran

Tarif : 6€

Résa : 06 35 16 67 43

contact@decouvertes-nature-marie.fr

## MARCHE ÉCORESPONSABLE VALDYS

Samedi 21 septembre

De 9h30 à 12h

Saint Jean de Monts

Marche encadrée pour identifier et ramasser ce qui n'appartient pas naturellement à la plage

Gratuit sur présentation du pass

Résa : 02 51 59 18 18

## LA ROUTE DES PÊCHERIES PARCOURS TRAIL

Samedi 21 septembre

De 16h à 23h

La Barre de Monts Fromentine

Réalisez le parcours de trail «Au fil de l'eau» tout en découvrant l'événement «la Route des Pêcheries»

Gratuit - Sans réservation  
Parcours trail sur ON PISTE

## JOURNAL DE GUY TESSIER LIVRET BALADE

Samedi 21 septembre

La Barre de Monts Fromentine

6,5 km entre dune et forêt à la découverte de la vie à Fromentine

Gratuit dans nos offices de tourisme sur présentation du pass

## BALADE NATURE JOURNÉE DU PATRIMOINE

Dimanche 22 septembre

De 9h à 12h30

Saint Jean de Monts

Une balade guidée par une médiatrice nature, pour comprendre l'histoire de la forêt dunaire

Gratuit sur présentation du pass

Résa : Biotopia.fr

## MARCHE THÉMATIQUE PROTECTION DU LITTORAL

Lundi 23 septembre

De 14h à 16h

La Barre de Monts Fromentine

Partez avec un expert de la protection du littoral le long des digues de la Barre de Monts Fromentine. Il vous expliquera les actions qui sont mises en œuvre tout en profitant du panorama

Gratuit sur présentation du pass

## RANDONNÉE GOURMANDE DES MOGETTES

Dimanche 22 septembre

Départs entre 11h et 12h30

Notre Dame de Monts

10km pour découvrir la forêt de Monts et déguster des produits régionaux

Tarif : 17€ adulte / 10€ enfant

Résa : Hello Asso

## COURSE LA MONTAISE

Dimanche 29 septembre

À partir de 9h

Notre Dame de Monts

Deux circuits de Course Nature et deux circuits de Marche Nordique

Tarif : 10€ licenciés FFA / 12€ non licenciés

Résa : cpndm.fr

# Challenge 15 km

Du 1er au 30 septembre

Pays de Saint Jean de Monts



15km à pied ça use les souliers ! A l'aide des parcours balisés du Pays de Saint Jean de Monts et de l'île d'Yeu challenge toi et deviens « finisher »!

Durant le mois de septembre cumul 15 km de marche sur les parcours de trail ou de marche nordique et tente de gagner des expériences sportives et ludiques au Pays de Saint Jean de Monts.

Enregistres tes activités, prends toi en photo sur ton spot préféré et décris nous tes expériences sur l'application on piste.

Un tirage au sort sera réalisé à la fin de challenge entre les finishers pour la répartition des lots.

Participez au challenge sur l'application On Piste

