

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



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 POUSSETTE


 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 spécial mois de la marche

 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 MONTOISE

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

