

GMG – Groupe de marche Genève

Planification des entraînements/activités

Etat au 10 janvier 2024

- 1 -

Quando* Jour et date	Quid, ubi & quanto*	Quomodo & quis*	Dignatio*
Di 07.01.2024	Entraînement 15km, La Marche des Rois	Civil	-
Di 14.01.2024	Entraînement 15km	Civil	
Di 21.01.2024	Entraînement 15km	Civil	Raclette à l'issue de la marche
Sa 27.01.2024	2. Gründungsmarsch, 15km, Zurich, Association des anciens Gardes suisses pontificaux	TAZ	Médaille + repas ; Les intéressés s'annoncent à John pour les infos
Di 28.01.2024	Entraînement 15km	Civil	CSSD Josefov (sur invitation)
Di 04.02.2024	Entraînement 15km	Civil	-
Di 11.02.2024	Entraînement 15-20km	Civil	-
Di 18.02.2024	Entraînement 15-20km	Civil	-
Di 25.02.2024	Entraînement 20km	Civil	-
Ve 01.03.2024	40 ^e Marche du 1 ^{er} Mars, Le Locle ou Môtiers - Neuchâtel	TAZ	
Di 03.03.2024	Entraînement 20km	Civil	CSSD 50 ans GIGN
Di 10.03.2024	Entraînement 20-25km	Civil	-
Di 17.03.2024	Entraînement 20-25km	Civil	-
Di 24.03.2024	Entraînement 20-25km	Civil	-
Ve 29.03.2024	La Marche des Lapins, 15-20km	Civil	-
Lu 01.04.2024	Des œufs ou des poissons ? 15-20km	Civil	-
Di 07.04.2024	Entraînement 25-30km	TAZ	-
Sa 13.04.2024 – Di 14.04.2024	Marche de deux jours CSSD, secteur Verdun (FRA) (dates à confirmer)	Civil	
Di 14.04.2024	Entraînement 25-30km	TAZ	-
Di 21.04.2024	Marche test Dufour, 50km	TAZ	-
Sa 27.04.2024	MUZ – Marsch um den Zugersee 17 à 40 km	TAZ	Selon prescription de l'organisateur (UOV-ZG)
Sa 04.05.2024	Marche du Général Dufour, 50 ou 100km (date proposée, à confirmer par comité ASSO-GE)	TAZ	Badge + pin's
Di 12.05.2024	Entraînement commun avec MG Aare (20km)	TAZ	-
Lu 20.05.2024	Entraînement 15km	Civil	-
Sa 25.05.2024 – Di 26.05.2024	Bündner Zweitagemarsch (2x 20km), Coire	TAZ	Selon prescription de l'organisateur (OK)
Sa 01.06.2024 – Di 02.06.2024	Schweizerischer Zweitagemarsch (IML, 2x 40km), Berne	TAZ	Selon prescription de l'organisateur (OK 2TM)
Di 09.06.2024	Entraînement 20-25km	Civil	-
Sa 15.06.2024 – Di 16.06.2024	Genève – Annecy – Genève (2x 45km)	Civil	-
Sa 22.06.2024 – Di 23.06.2024	Marche Romande du Général Guisan	TAZ	Selon prescription de l'organisateur (ASSO Lausanne)
Di 30.06.2024	Entraînement 15km, dernier entraînement avant Nimègue	TAZ	BBQ et donnée d'ordre Nimègue à l'issue de la marche
Di 07.07.2024	Repos ou entraînement libre	Civil	-
Ma 16.07.2024 – Ven 19.07.2024	Marche IML de Nimègue, NLD (4x 40km)	TAZ	Déplacement de la délégation du samedi 13 au samedi 20 juillet
Di 28.07.2024	Décrassage post-Nimègue, 20km	Civil	BBQ après la marche

Save the date (événements à venir)

Sa 24.08.2024	Walking du Mandement, 17km	Civil	
Sa 21.09.2024	4 ^e Marche AS-SCR, 20km (Lac de Sempach)	TAZ	
Sa 19.10.2024 – Di 20.10.2024	24 heures de la Randonnée, Oberwald-Brig	Civil	
Sa 30.11.2024	66 ^e Berner Distanzmarsch, Langenthal	TAZ	
Sa 07.12.2024	Walking de l'Escalade, 8km	Civil	

* Quand ? Quoi ? Où ? Combien ? Comment ? Qui ? Distinction (en latin, comme pour les légionnaires qui marchaient)

Surligné en vert : les marches/activités planifiées/autorisées en uniforme par le SAT.

Les infos d'horaire / lieux de départ / prescriptions particulières, ainsi que des rappels seront envoyés via le groupe WhatsApp « Préparation Nijmegen 2024 ». Les personnes intéressées répondent au sondage sur le même canal ou selon les instructions.

Nous collaborons également avec d'autres groupes de marches et proposons certaines activités en commun. Des marches à l'étranger, civiles ou militaires, seront également proposées. Infos à venir sur le canal WhatsApp ou lors des entraînements.

D'autre part, afin de donner un peu de peps aux entraînements, nous participerons à diverses marches in situ organisées par le CSSD¹, sur le WE le plus proche de l'évènement : (par exemple le 11 novembre, 8 mai, 6 juin, etc...). Des informations suivront régulièrement.

Ce calendrier peut évoluer en fonction des opportunités qui se présenteront.

Nijmegen 2024 – 4 Daagse Nijmegen (NL)

La finalité de nos entraînements a deux objectifs principaux pour les marcheurs voulant participer à la 4Daagse:

- Être prêt à parcourir les 160 km à Nijmegen en formation avec le bataillon de marche Suisse ;
- Faire ces 160 km en profitant à fond de l'ambiance particulière de la "Walk of the World".

Lors des entraînements vous pourrez aussi profiter de l'expérience et des conseils de la part des personnes qui ont une ou plusieurs 4 Daagse à leur actif et ceci à plusieurs niveaux : petits trucs et astuces pour marcher plus confortablement, et éviter les cloques (tant que faire se peut). Vous entendrez parler de ce qui vous attend, de la part de personnes qui ont vécu cette expérience. La 4 Daagse est réputée pour être une des marches les plus exigeantes au monde, c'est pourquoi certains marcheurs la considèrent comme le graal des marches.

Pour cette marche, les militaires de sexe masculin et âgés de moins de 50 ans doivent porter une charge de 10kg. des entraînements, dès février nous donnerons des valeurs indicatives de poids, afin de monter graduellement en puissance.

Nous rappelons aussi qu'en fonction du nombre de places attribuées au contingent Suisse et aux différents groupes de marche, une sélection pourrait/devra être effectuée. Dans ce cas le critère principal est d'avoir effectué 300km d'entraînement avec un groupe et d'avoir participé à la marche des 2 jours de Berne (ou une marche reconnue équivalente). Secondairement, les kilomètres parcourus de janvier à mai et le nombre d'entraînements avec le groupe, ainsi que l'intégration dans le groupe (cohésion), le nombre de participations antérieures à Nijmegen ou l'âge pourraient entrer en ligne de compte.

Les personnes intéressées à participer à Nijmegen avec le bataillon de marche suisse sont priées de s'annoncer directement au col EMG Norberto Birchler, par courriel ou WhatsApp.

Un mot également pour tous ceux qui ne sont pas intéressés par Nijmegen, ou ne peuvent pas y participer cette année : vous êtes toujours les bienvenus et venez quand vous voulez/pouvez, dans la tenue et avec le poids qui vous convient le mieux

Contacts

Col EMG Norberto Birchler, 079 212 1671, colemq@protonmail.com

Col John Lingg, 079 689 9075, linggjohn@hotmail.com

¹ Cercle Sportif Sécurité Défense, www.cssd.fr