



# Randonneurs de l'Est Varois Fréjus - Saint-Raphaël

20 ans



## PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE

### Septembre 2019

**Équipement :** Bâtons de marche nordique avec gantelets obligatoires, chaussures tiges basses, bien amorties, semelles « grip »

**Possibilité de prêt de bâtons** pour les adhérents qui n'en auraient pas encore.

**Départ des sorties pour l'heure précise :** sur le parking « le Fréjus Plage », rue A. Schweitzer

**Merci d'avertir systématiquement l'animateur de la participation aux séances.**

5 < kms < 8kms D+ < 80m Rythme tranquille, Apprentissage Débutants, Séquences de renforcements musculaires et d'étirements	7 < kms < 9kms D+ < 150m Rythme tranquille, Apprentissage et approfondissement pas Nordique, séquences de renforcements musculaires et d'étirements	8 < kms < 12kms D+ < 300m Rythme soutenu, fractionné, séquences d'étirements, Apprentissage et pratique du « pas bondissant ».	10 < kms < 20kms D+ < 600m Rythme très soutenu, fractionné, séquences d'étirements, apprentissage et pratique « pas bondissant » et technique « amortis bâtons »
---	--	---	---

(Pour toutes les séances, covoiturage : 2 €/personne)

Date		Horaires	Site de la séance	Animateur
Mercredi 4 septembre	Piqueunique rentrée	8h00 – 11h	Du cimetière de la Gaillarde à la table d'orientation	<b>Dominique</b> 06 14 26 14 64
Jeudi 5 septembre		8h – 11 h	La Colle Douce	<b>Maryse</b> 07 87 95 80 76
Jeudi 5 septembre		18h30 – 20h30	<b>respiration afghane</b>	<b>Dominique</b> 06 14 26 14 64
<b>Samedi 7 septembre</b>		8h - 11h30	<b>Malpasset: les 2 versants du Reyran</b>	<b>Jean Michel</b> 07 81 71 49 76
Mercredi 11 septembre	<b>Rando Nordique</b>	8h - 12h Rythme tranquille	<b>La Bastide Neuve depuis le col du Bougnon (Piqueunique Plage de San Peire)</b>	<b>Dominique</b> 06 14 26 14 64
Jeudi 12 septembre		8 h – 11 h	Col d'Auriasque	<b>Maryse</b> 07 87 95 80 76
Vendredi 13 septembre		18h30 – 20h30	<b>respiration afghane</b>	<b>Dominique</b> 06 14 26 14 64
Samedi 14 septembre	<i>Combiné MN/ Mac (San Peire)</i>	7h45 -10h00	Le Bois de la Gaillarde 8kms – 200m D+	<b>Dominique</b> 06 14 26 14 64
Jeudi 19 septembre		8 h – 11 h	La Colle du Rouet	<b>Maryse</b> 07 87 95 80 76
<b>Samedi 21 septembre</b>		8h - 11h30	Tour de l'Avellan	<b>Jean Michel</b> 07 81 71 49 76
Jeudi 26 septembre		8 h – 11 h	Tour du Mt Vinaigre	<b>Maryse</b> 07 87 95 80 76
Vendredi 27 septembre		17h30 – 19h30	<b>respiration afghane</b>	<b>Dominique</b> 06 14 26 14 64

