



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

20 ans



## PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE

### Mai 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 Rytme 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
Jeudi 2 mai	14h00 16h30	Forêt de Raphèle	Jean Michel 07 81 71 49 76
Vendredi 3 mai	14h+ – 16 h	Gazoduc – respiration afghane	Dominique 06 14 26 14 64
Samedi 4 mai	8h45 11h30	Aspé 3 11 kms D+ 346m	Dominique 06 14 26 14 64
Jeudi 9 mai	9h00 12h00	Colle Rousse N°506	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 10 mai	14h – 16 h	Tranchée - respiration afghane	Dominique 06 14 26 14 64
Samedi 11 mai	8 h 45 11 h 30	Col d'Auriasque Le grand tour	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 16 mai	8 h45 10 h00	Tour des étangs de Villepey Suivi d'une séance Mac à 10h	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 17 mai	14h – 16 h	Lieutenant – respiration afghane	Dominique 06 14 26 14 64
Jeudi 23 mai	9h00 12h00	La Colle du Rouet	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 25 mai	8 h 45 11 h 30	Les Mines de Garrot N° 521 - 522	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 30 mai	9h00 12h00	La Lieutenant N°498	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 31 mai	14h – 16 h	Lieutenant – respiration afghane	Dominique 06 14 26 14 64