



# Randonneurs de l'Est Varois

## Fréjus - Saint-Raphaël

### PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE



## Septembre 2018

**Équipement :** Bâtons de marche nordique avec gantelets obligatoires, chaussures tiges basses, bien amorties, semelles « grip » (trail ou running), ceinture trail (comportant 1 bidon + une poche zippée)

**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.**

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

Date	Horaires	Site de la séance	Animateur
Jeudi 6 septembre	16 h 30 18 h 30	Base Nature	Dominique 06 14 26 14 64
Vendredi 7 septembre	18 h30 20 h30	Lac de l'Avellan	Dominique 06 14 26 14 64
Jeudi 13 septembre	8 h30 10 h30	Colle Douce	Jean Michel 07 81 71 49 76
Samedi 15 septembre	9 h00 11 h 30	Malpasset	Jean Michel 07 81 71 49 76
Mardi 18 septembre	14 h 30 17 h 00	Lieutenante	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 20 septembre	9 h 30 11 h 30	Malpasset	Dominique 06 14 26 14 64
Mardi 25 septembre	18 h 30 20 h 30	Tour du Mt Vinaigre	Dominique 06 14 26 14 64
Jeudi 27 septembre	8 h 30 10 h 30	Colle du Rouet	Maryse 07 87 95 80 76
Dimanche 30 septembre	8 h 30 10 h 30	Semaine varoise de la Rando	Maryse 07 87 95 80 76