



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

20 ans



## PROGRAMME MARCHE NORDIQUE

### Octobre 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.**

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 »
---	---	--	--

Date	Horaires	Site de la séance	Animateur
Jeudi 4 octobre	8 h 30 11 h 00	Les Ferrières	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 9 octobre	9 h 00 11 h 30	Rte de Malpasset Départ piste d'Auriasque	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 11 octobre	8 h 30 11 h 00	Base Nature	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 13 octobre	8 h 30 11 h 30	Cimetière de L'Aspee	Dominique 06 14 26 14 64
Mardi 16 octobre	9 h 00 11 h 30	Lieutenante	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 18 octobre	8 h 30 11 h 00	Roussiveau	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 20 octobre	8 h 30 11 h 30	Tour du Mt Vinaigre	Dominique 06 14 26 14 64
Mardi 23 octobre	9 h 00 11 h 30	Col d'Auriasque	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 25 octobre	8 h 30 11 h 00	Colle Douce	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 27 octobre	8 h 00 11 h 30	Spéciale Malpasset	Dominique 06 14 26 14 64
Mardi 30 octobre	9 h 00 11 h 30	Forêt de Raphèle	Jean Michel 07 81 71 49 76