








# Randonneurs de l'Est Varois

[www.REV83.org](http://www.REV83.org)

## Programme Marche Aquatique Septembre 2023

Dates	Lieux	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Niveaux	Animateurs*
Vendredi 01/09	Saint Raphaël	8h30	8h45	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 02/09	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h à 18h		Forum des Associations à Saint Raphaël Jardin Bonaparte et Bord de Mer		
Dimanche 03/09		9h à 18h		Forum des Associations à Fréjus Base Nature		
Lundi 04/09	Saint Raphaël	8h30	8h45	INITIATION + LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
		9h45	10h00	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 05/09	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Vendredi 08/09	Saint Raphaël	8h30	8h45	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 09/09	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 11/09	Saint Raphaël	8h30	8h45	INITIATION + LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
		9h45	10h00	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 12/09	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Vendredi 15/09	Saint Raphaël	8h30	8h45	SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 16/09	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		12h00		Pique nique partagé à la Base Nature Inscription par SMS auprès de Catherine au 06 31 07 07 96		
Lundi 18/09	Saint Raphaël	8h30	8h45	INITIATION + LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
		9h45	10h00	TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 19/09	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 21/09	Saint Aygulf	8h30	8h45	LOISIR + TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
		17h15		Réunion Mensuelle Maison des Associations à Saint Raphaël		
Samedi 23/09	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		8h30	8h45	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Mardi 26/09	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82

Jeudi 28/09	Saint Aygulf	8h30	8h45	LOISIR + TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 30/09	Saint Aygulf	8h45	9h00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9h30	9h45	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9h30	9h45	INITIATION + LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
 <p>OCTOBRE ROSE</p> <p>Pour ces 3 séances participation de 5€ au profit de la lutte contre le cancer du sein.</p>						

#### Lieux\*

Saint Aigulf : Plage des Esclamandes

Saint Raphaël : Plage du Veillat

#### Stationnement

Saint Raphaël

Saint Aygulf

En zone bleue : gratuit pendant 1h30

Jusqu'au 30/09 : payant 8h/18h

#### Séance\*

**BALADE** Balade en aller et retour dans une ou plusieurs anses  
Durée de la séance (selon les conditions météc 60' à 90')

**INITIATION** Assouplissements. Échauffements 10'  
Apprentissage du "Pas du Longeur" 45'  
Récupération 5'

**LOISIR** Assouplissements. Échauffements 10'  
**Endurance + Exercices "Cardio"** 40' + 5'  
Récupération 5'

**TONIC** Assouplissements. Échauffements 10'  
**Endurance + Exercices "Cardio"** 35' + 10'  
Récupération 5'

**SPORT** Assouplissements. Échauffements 10'  
**Endurance + Exercices "Cardio"** 30' + 20'  
Récupération 5'

#### Port obligatoire de :

- Chaussons aquatiques ou chaussures type "Trail"
- Chasuble fournie par le club au prix de 3,00€

#### RV\*

Heure d'arrivée

#### Animateur\*

Inscription impérative auprès de l'animateur, **au plus tard la veille avant 16h** par SMS  
(groupe de 20 participants maximum).