







## Randonneurs de l'Est Varois

[www.rev83.org](http://www.rev83.org)

### Programme Marche Nordique AVRIL 2023

Dates	Horaires*	Circuits	IBP *	Dist. D+	Animateurs*
Mardi 04	8h30	Malpasset - Ambon - Peyrière	IBP 76	12 km 327m	Alain 06 01 76 72 36
Jeudi 06	8h30	La Colle Rousse	IBP 46	8,3 km 191m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 07	8h30	Gargalon	IBP 76	13,7 km 403m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Mardi 11	8h30	La gaillarde - Les 4 Vents	IBP 70	9,9 km 316m	Maryse 07 87 95 80 76
Mercredi 12	6h30	 <b>Île de Port-Cros</b> Inscription auprès de Graziano 06 15 13 59 82			
		Fort de l'Eminence - La Sardinière - Fort de Port Man ( AR )	IBP 60	11,6 km 322m	
Jeudi 13	8h30	La Lieutenante - Les Lauriers - Griotte	IBP 42	8,2 km 135m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 14	9h30	Malpasset - Magail - Reyran <b>Pique nique</b>	IBP 114	20,3 km 570m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Mardi 18	8h30	Aspée - Jardins de Diane	IBP 72	11 km 320m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 20	8h30	Les Ferrières	IBP 43	8,6 km 159m	Maryse 07 87 95 80 76
	17h15	 <b>RÉUNION MENSUELLE</b> Maison des Associations (Rue de la Soleillette à St Raphaël)			
Vendredi 21	8h30	Belle Barbe-Perthus-Grosse Vache-Ecureuil	IBP 60	14 km 270m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 25	8h30	Malpey-Charretier-Malavalette-Esuyadou-Porfait	IBP 83	14,6 km 320	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 27	8h30	Le Blavet - Bayonne	IBP 45	7,4 km 197m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 28	8h30	Les Campons - L'Escaillon	IBP 62	9,6 km 293	Maryse 07 87 95 80 76

**Equipement :** Bâton de "Marche Nordique" avec gantelets (Prêts possibles pour test)  
Chaussures tiges basses avec amortis et semelle "Grip"

**Animateurs\* Inscription impérative, au plus tard la veille avant 18h, auprès de l'animatrice(eur).**

**Horaires\*** Départ à l'heure précise (Parking "Le Fréjus Plage" Rue A. Schweitzer)  
Covoiturage : 2,50 € par personne à chaque séance.

IBP \*

Pour chaque circuit apparait un indice qui correspond à son niveau de difficulté selon la classification officielle de la Fédération Française de la Randonnée,

**0 à 25**

**Facile**, La Marche Nordique est sans difficulté physique particulière, Randonnée " Douce " accessible aux marcheurs débutants

**26 à 50**

**Assez facile**. La Marche Nordique présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond à de petites marches.

**51 à 75**

**Peu difficile**. La Marche Nordique nécessite un certain engagement physique. Ce niveau correspond à des marches modérées.

**76 à 100**

**Assez Difficile**. La Marche Nordique présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des marches soutenues

**101 et +**

**Difficile**. La Marche Nordique présente des difficultés et demande un engagement physique important. Ce niveau correspond à des marches très soutenues.

## Séjour Longe Côte et Marche Nordique

### Agde

Du 30 mai au 2 juin 2023

Inscription : Alain CANAVESIO

[alain@canavesio.org](mailto:alain@canavesio.org)

06 85 65 76 20