




# Randonneurs de l'Est Varois

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

## Programme Marche Nordique

Octobre 2024

Dates	Horaires*		Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*
Mardi 01/10	8:15	<a href="#">1</a>	La Maurette - l'Escaillon - Les Campons	79	11.3	353	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 03/10	8:30	<a href="#">2</a>	Pont d'Endre - Portail du Rouet - Paleyson	46	10.1	116	Maryse 07 87 95 80 76
	8:30	<a href="#">3</a>	Pont de l'Endre- Pradineaux-Pins pignons	44	9.6	127	Claire 06 61 20 57 73
Mardi 08/10	8:15	<a href="#">4</a>	Le Gargalon - Canté Perdrix - Esquine - Auriasque	77	14	384	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 10/10	8:30	<a href="#">5</a>	Terres Gastes (gazoduc) - Forêt de Raphèle	35	8.8	90	Claire 06 61 20 57 73
Dimanche 13/10 	8:30	<a href="#">6</a>	MF du Malpey - Tour du Mont Vinaigre	50	9.6	232	Claire 06 61 20 57 73
			Don de 5€ (minimum) au profit de la lutte contre le cancer du sein (Apéro offert)				
Mardi 15/10	8:15	<a href="#">7</a>	Col du Bougnon - la Bastide Neuve	81	14.8	395	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 17/10	8:30	<a href="#">8</a>	Malpasset-Auriasque-LeFort-Esquine	59	10	240	Maryse 07 87 95 80 76
	8:30	<a href="#">9</a>	Malpasset-Auriasque-Esquine	49	8,1	208	Claire 06 61 20 57 73
Samedi 19/10	16:00		 <b>ASSEMBLÉE GÉNÉRALE</b> Réunion Mensuelle <b>Mas de l'Estérel (ProBTP Vacances) - Agay</b> 				
Mardi 22/10	8:15	<a href="#">10</a>	Valescure - Roche Noire - Col des Sacs	62	13.5	278	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 24/10	8:30	<a href="#">11</a>	Le Bougnon - Citerne Piste Cabasse et retour	47	10	195	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 29/10	8:15	<a href="#">12</a>	La Gaillarde table d'orientation - l'Agriotier	59	9	263	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 31/10	8:30	<a href="#">13</a>	La Bouverie - Le Blavet - La Lieutenante	37	7.6	224	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.