














Randonneurs de l'Est Varois

www.REV83.org

Programme Longe Côte FÉVRIER 2025

Dates	Lieux	RV*	Séance	Profils des Séances	Nivx	Animateurs*
Samedi 01/02	Saint Aygulf	9:45	10:00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9:45	10:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 03/02	Saint Raphaël	10:00	10:15	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 04/02	Saint Aygulf	9:45	10:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9:45	10:00	COMPÉTITION		Daniel 06 75 37 36 03
Mercredi 05/02	Saint Raphaël	10:00	10:15	LOISIR		Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 06/02	Saint Aygulf	9:45	10:00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 07/02	Saint Raphaël	10:00	10:15	SPORT Tuteur : Alain C.		Françoise 06 01 71 39 51
Samedi 08/02	Saint Aygulf	9:45	10:00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9:45	10:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 10/02	Saint Raphaël	10:00	10:15	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 11/02	Saint Aygulf	9:45	10:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9:45	10:00	COMPÉTITION		Daniel 06 75 37 36 03
Mercredi 12/02	Saint Raphaël	10:00	10:15	INITIATION et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 13/02	Saint Aygulf	9:45	10:00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 14/02	Saint Raphaël	10:00	10:15	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 15/02	Saint Aygulf	9:45	10:00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9:45	10:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 17/02	Saint Raphaël	10:00	10:15	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 18/02	Saint Aygulf	9:45	10:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9:45	10:00	COMPÉTITION		Daniel 06 75 37 36 03
Mercredi 19/02	Saint Raphaël	10:00	10:15	INITIATION et TONIC		Alain 06 85 65 76 20

Jeudi 20/02	Saint Aygulf	9:45	10:00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
		17:30		RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations à Saint Raphaël 		
Vendredi 21/02	Saint Raphaël	10:00	10:15	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 22/02	Saint Aygulf	9:45	10:00	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9:45	10:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 24/02	Saint Raphaël	10:00	10:15	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 25/02	Saint Aygulf	9:45	10:00	COMPÉTITION		Daniel 06 75 37 36 03
		9:45	10:00	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mercredi 26/02	Saint Raphaël	10:00	10:15	INITIATION et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Jeudi 27/02	Saint Aygulf	9:45	10:00	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 28/02	Saint Raphaël	10:00	10:15	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20

Stationnement

Saint Raphaël

Saint Aygulf

En zone bleue : gratuit pendant 1h30

Parking gratuit

Séance*

BALADE

Balade en aller et retour dans une ou plusieurs anses
Durée de la séance 60' à 90'

INIT.

Initiation possible à chaque séance sauf "Compétition"

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'

COMP.

Préparation au Championnat Régional

Port obligatoire de :

- Chaussons aquatiques ou chaussures type "Trail"

- Chasuble fournie par le club

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).