



# Randonneurs de l'Est Varois

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

## Programme Longe Côte MARS 2025

Dates	Lieux	RV*	Séance	Profils des Séances	Nivx	Animateurs*
Samedi 01/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9:15	9:30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Lundi 03/03	Saint Raphaël	10:00	10:15	LOISIR et TONIC		Alain 06 85 65 76 20
Mardi 04/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9:15	9:30	COMPÉTITION		Daniel 06 75 37 36 03
Jeudi 06/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 07/03	Saint Raphaël	10:00	10:15	TONIC et SPORT		Alain 06 85 65 76 20
Samedi 08/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9:15	9:30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 11/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9:15	9:30	COMPÉTITION		Daniel 06 75 37 36 03
Jeudi 13/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 15/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
		9:15	9:30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 18/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9:15	9:30	COMPÉTITION		Daniel 06 75 37 36 03
Jeudi 20/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
		17:30		RÉUNION MENSUELLE 213 Rue de la Soleillette à Saint Raphaël		
Samedi 22/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9:15	9:30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Lundi 24/03	Saint Raphaël	10:00	10:15	LOISIR et TONIC		Françoise ou Alain ?
Mardi 25/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9:15	9:30	COMPÉTITION		Daniel 06 75 37 36 03
Mercredi 26/03	Saint Raphaël	10:00	10:15	INITIATION et TONIC		Françoise ou Alain ?

Jeudi 27/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	LOISIR et TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
Vendredi 28/03	Saint Raphaël	10:00	10:15	TONIC et SPORT		Françoise ou Alain ?
Samedi 29/03	Saint Aygulf	9:15	9:30	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
		9:15	9:30	SPORT		Daniel 06 75 37 36 03
Dimanche 30/03				PASSAGE À L'HEURE D'ÉTÉ		
Lundi 31/03	Saint Raphaël	10:00	10:15	LOISIR et TONIC		Françoise ou Alain ?

### 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'  
recuperation 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).