



# Randonneurs de l'Est Varois

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

## Programme Marche Nordique Avril 2025

Dates	Horaires*		Circuits	IBP *	Dist.	D+	Animateurs*
Mardi 01/04	8:15	<u>1</u>	Malpasset - Ambon - Peyrière	75	11,6	325	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 03/04	8:30	<u>2</u>	La Lieutenante - Baumeruine - Griotte	49	10,4	193	Maryse 07 87 95 80 76
	8:30	<u>3</u>	La Lieutenante - Baumeruine - Griotte	42	8,1	135	Claire 06 61 20 57 73
Jeudi 10/04	8:30	<u>4</u>	ESTEREL - EST - La Louve - Les 4 Ponts - Colle Douce -	44	10,3	110	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 15/04	8:15	<u>5</u>	Belle Barbe - Perthus - Grosse Vache - Mal Infernet	61	14,4	272	Annie 06 25 51 02 64
Jeudi 17/04	8:30	<u>6</u>	Col du Testanier- Mont Vinaigre	61	11,2	282	Maryse 07 87 95 80 76
	8:30	<u>7</u>	MF du Malpey-Tour du Mont Vinaigre	50	9,6	232	Claire 06 61 20 57 73
	17:30		<b>RÉUNION MENSUELLE</b> Maison des Associations à St Raphaël				
Jeudi 24/04	8:30	<u>8</u>	La Lieutenante-La Trachée-Terres Gastes-Les Suvrières	37	9,4	103	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 29/04	8:15	<u>9</u>	La Lieutenante-Bayonne-Pierre du Coucou	84	14,3	375	Maryse 07 87 95 80 76

### Equipement :

Baton de "Marche Nordique" avec gantelets (Prets possibles pour teste)  
Chaussures tiges basses avec amortis et semelle "Grip"

### Animateur\*

Inscription impérative, au plus tard la veille avant 18h, auprès de l'animateur

### 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.

