



Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique

NOVEMBRE 2025

Dicton du mois: "le sport n'est pas seulement un jeu, c'est une manière de vivre"

Dates	Horaires		Circuits	IBP *	Dist.	D+	Animateurs*
Jeudi 06/11	08:30	<u>2</u>	Foret Raphèle	41	8,8	107	Patrick 06 66 35 84 70
			Patrick sera accompagné de Maryse dans le cadre de sa formation				
Mardi 11/11	08:15	<u>3</u>	La Lieutenante-Les Abeilles	49	10,8	182	Annie 06 25 51 02 64
Jeudi 13/11	08:30	<u>4</u>	Le Muy - Palayson - Les Flacs	44	10,2	130	Claire 06 61 20 57 73
	08:30	<u>5</u>	Le Muy - Palayson - Les Flacs	39	8,1	94	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 18/11	08:15	<u>6</u>	Malpey - Charretiers - Roche Noire	75	13,1	353	Annie 06 25 51 02 64
Jeudi 20/11	08:30	<u>7</u>	Terres Gastes (gazoduc bis) - Forêt de Raphèle	41	10,3	110	Claire 06 61 20 57 73
	17:30		REUNION MENSUELLE Maison des Associations à St Raphael				
Mardi 25/11	08:15	<u>8</u>	Le Ruel-Castel Diou-Les Combes	59	11,8	297	Patrick 06 66 35 84 64
covoiturage 3,5			Patrick sera accompagné d'Annie dans le cadre de sa formation				
Jeudi 27/11	08:15	<u>9</u>	MF du Malpey - Tour du Mont Vinaigre	51	9,6	232	Maryse 07 87 95 80 46

Equipements: Batons de "Marche Nordique" avec gantelets (Prets possibles pour tester)
Chaussures tiges basses avec amortis et semelle "Grip"

Animateurs **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

0 à 25

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