Randonneurs de l'Est Varois

Programme Marche Nordique
Décembre 2025

Dicton du mois: l "celui qui marche seul marche plus vite, mais celui qui marche avec d'autres marche plus loin."

Dates	Horaires*		Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*
Mardi 02/12	**8:30**	1	Col du Bougnon - la Bastide Neuve	**81**	**14,8**	**395**	**Annie** 06 25 51 02 64
Jeudi 04/12	**8:30**	2	Les Corbieres - Portail du Rouet - Palayson	**42**	**9,7**	**122**	**Claire** 06 61 20 57 73
Jeudi 11/12	**8:30**	3	Roussiveau - Colle Noire- Les Charretiers	**68**	**13,9**	**315**	**Annie** 06 25 51 02 64
Jeudi 11/12	**8:30**	4	La Lieutenante - la Tranchée - Terres Gastes - Les Suvières	**37**	**9,4**	**103**	**Maryse** 07 87 95 80 76
Mardi 16/12	**8:30**	5	La Maurette - l'Escaillon - Les Campons	**79**	**11,3**	**353**	**Annie** 06 25 51 02 64
Jeudi 18/12	**8:30**	6	Roquebrune - Les Campons- La Maurette (voir 618)	**47**	**8,3**	**207**	**Claire** 06 61 20 57 73
	17:30		Réunion Mensuelle Maison des Associations ST RAPHAEL				

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

Animateur: Inscription impérative, au plus tard la veille avant 18h, auprés de l'animateur

Horaires: Départ à l'heure précisée (Parking "Le Fréjus Plage" Rue A.
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 trés soutenues.