



Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique MARS 2026

Dicton du mois: "un homme qui marche ne laisse pas de traces"

Dates	Horaires		Circuits	IBP *	Dist.	D+	Animateurs*
Mardi 03/03	08:15	<u>1</u>	Roussiveau - Colle Noire- Les Charretiers	68	13,9	315	Patrick 06 66 35 84 70
Jeudi 05/03	08:30	<u>2</u>	La Lieutenante - Baumeruine - Griotte	49	10,4	193	Claire 06 61 20 57 73
Mardi 10/03	08:15	<u>3</u>	Col du Bougnon - la Bastide Neuve	81	14,8	395	Annie 06 25 51 02 64
Jeudi 12/03	08:30	<u>4</u>	Le Dramont	47	5,2	220	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 17/03	08:15	<u>5</u>	Belle Barbe - Mistral - Grosse Vache - L'Ecureuil	54	12,6	230	Annie 06 25 51 02 64
Jeudi 19/03	08:30	<u>6</u>	Le Muy - Palayson - Les Flacs	44	10,2	130	Maryse 07 87 95 80 76
	08:30	<u>7</u>	Le Muy - Palayson - Les Flacs	39	8,1	94	Claire 06 61 20 57 73
	17:30		REUNION MENSUELLE Maison des Associations St RAPHAEL				
Mardi 24/03	08:15	<u>8</u>	Malpasset - Ambon - Peyrière	75	11,6	325	Annie 06 25 51 02 64
Jeudi 26/03	08:30	<u>9</u>	Valescure - Pont de Cabre (AR)	43	9,8	155	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 31/03	08:15	<u>10</u>	Malpey - Charretiers - Roche Noire	75	13,1	353	Patrick 06 66 35 84 70

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.