



# Randonneurs de l'Est Varois

## Programme Marche Nordique

AVRIL 2026

Dicton du mois: "chaque pas nous rapproche de notre objectif"

Dates	Horaires*		Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*
Jeudi 02/04	8:15	<a href="#">1</a>	Les Corbieres - Portail du Rouet - Palayson	42	9,7	122	Claire 06 61 20 57 73
Mardi 07/04	8:15	<a href="#">2</a>	Valescure-Roche-Noire-Col des sacs	62	13,5	278	Annie 06 25 51 02 64
Jeudi 09/04	8:15	<a href="#">3</a>	MF du Malpey - Tour du Mont Vinaigre	51	9,6	232	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 14/02	8:15	<a href="#">4</a>	La Maurette - l'Escaillon - Les Campons	79	11,3	353	Patrick 06 66 35 84 70
Jeudi 16/04	8:15	<a href="#">5</a>	La Lieutenante - Le Blavet	45	10,8	126	Claire 06 61 20 57 73
	17:30		REUNION MENSUELLE				
Mardi 21/04	8:15	<a href="#">6</a>	Col du Testanier - Mont Vinaigre - Lavellan	82	13,4	395	Annie 06 25 51 02 64
Jeudi 23/04	8:15	<a href="#">7</a>	Malpasset - Auriasque - Esquine	49	8,1	207	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 28/04	8:15	<a href="#">8</a>	Col du Logis de Paris - Font Freye - Lac de Lavellan	53	8,8	220	Patrick 06 66 35 84 70
Jeudi 30/04	8:15	<a href="#">9</a>	Roquebrune : La Foret de Raphèle 2	46	10,1	121	Maryse 07 87 95 80 76

**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, auprès de l'animateur**

**Horaires:** départ à l'heure indiquée du Parking Fréjus Plage rue A Schweiter à Fréjus

**Covoiturag** **2,50 par personne à chaque séance**

**IBP** 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.