

Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org



Programme Marche Nordique SEPTEMBRE 2026

Dicton du mois: "On pense mieux en marchant qu'assis"

Dates	Horaires*	Covoit.	N°	Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*	Tél.anim.
samedi 05/09	9h-18H			FORUM DES ASSOCIATIONS SAINT RAPHAEL					
dimanche 06/09	9h-18H			FORUM DES ASSOCIATIONS BASE NATURE FREJUS					
mardi 08/09	08:00	3,00 €	500,2	Belle Barbe - Mistral - Grosse Vache - L'Ecureuil	54	12,6	230	Annie	06 25 51 02 64
jeudi 10/09	08:00	3,00 €	619,2	Le Muy - Palayson - Les Flacs	39	8,1	94	Claire	06 61 20 57 73
	08:00	3,00 €	619,1	Le Muy - Palayson - Les Flacs	44	10,2	130	Patrick	06 66 35 84 70
samedi 12/09	08:00			INITIATION MARCHE NORDIQUE BASE NATURE FREJUS				Annie	06 25 51 02 64
jeudi 17/09	08:00	3,00 €	513	La Lieutenante - Baumeruine - Griotte	49	10,4	193	Claire	06 61 20 57 73
mardi 22/09	08:00	3,00 €	495	Valescure-Roche-Noire-Col des sacs	62	13,5	278	Annie	06 25 51 02 64
jeudi 24/09	08:30			STAGE MARCHE NORDIQUE (complet)				Annie	06 25 51 02 64
	17:30			REUNION MENSUELLE Salle du Bateau PORT FREJUS					
samedi 26/09	08:00	3,00 €	808	Les Ferrières	45	6,1	163	Annie	06 25 51 02 64
mardi 29/09	08:00	3,00 €	510	Le Testanier - Lac de l'Avellan - Font Freyre	76	12,2	368	Annie	06 25 51 02 64

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)

Nb sorties	IBP
0	0 à 25
4	26 à 50
2	51 à 75
1	76 à 100
0	101 et +

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

Assez facile. La Marche Nordique présente peu de difficulté physique
Ce niveau correspond à de petites marches.

Peu difficile. La Marche Nordique nécessite un certain engagement physique.
Ce niveau correspond à des marches modérées.

Assez Difficile. La Marche Nordique présente des difficultés et nécessite un
engagement physique certain. Ce niveau correspond à des marches soutenues

Difficile. La Marche Nordique présente des difficultés et demande un engagement
physique important. Ce niveau correspond à des marches très soutenues.