



Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme Marche Nordique

OCTOBRE 2026

Dicton du mois: "Le mouvement résout tout"

Dates	Horaires*	Covoit.	N°	Circuits	IBP *	Dist. km	D+ m	Animateurs*	Tél.anim.	
jeudi 01/10	8:30	3,00 €	220,2	1	Malpasset-Esquine-Le Fort-L'Auriasque	50	9,9	240	Claire	06 61 20 57 73
dimanche 04/10	9:30				ASSEMBLEE GENERALE du REV					
mardi 06/10	8:30	3,00 €	820	2	Le Fournel-La flûte de pan	80	12,5	365	Patrick	06 66 35 84 70
jeudi 08/10	8:30	3,00 €	607	3	Col du Logis de Paris - Font Freye - Lac de Lavellan * en formation BF Marche Nordique, tutrice Annie	53	8,8	220	Alain*	06 86 17 70 38
samedi 10/10	8:30			4	#N/A				Annie	06 25 51 02 64
mardi 13/10	8:30	3,00 €	23	5	Belle Barbe - Perthus - Grosse Vache - Mal Infernet	61	14,4	272	Patrick	06 66 35 84 70
jeudi 15/10	8:30	3,00 €	597	6	Roquebrune : Forêt de Raphèle 3	41	8,8	107	Claire	06 61 20 57 73
dimanche 18/10	8:30	3,00 €	216	7	La Lieutenante - Beaumeruine - Griotte	42	8,1	135	Claire	06 61 20 57 73
		 OCTOBRE ROSE			Don de 5€ (minimum) au profit de la lutte contre le cancer du sein. Apéritif offert					
mardi 20/10	8:30	3,10 €	600	8	Roussiveau - Colle Noire- Les Charretiers	68	13,9	315	Annie	06 25 51 02 64
jeudi 22/10	8:30	3,00 €	499	9	La Louve - Les Ponts	44	10,3	164	Annie	06 25 51 02 64
	17:30				REUNION MENSUELLE maison des associations ST RAPHAEL					
samedi 24/10	8:30	3,00 €	525	10	l'Aspé - les Jardins de Diane - par GR 653	69	9,5	301	Annie	06 25 51 02 64
mardi 27/10	8:30	3,00 €	550	11	Col du Bougnon - la Bastide Neuve * en formation BF Marche Nordique, tutrice Annie	81	14,8	395	Alain*	06 86 17 70 38
jeudi 29/10	8:30	3,00 €	617	12	Roquebrune - Les Campons- La Maurette (voir 618) * en formation BF Marche Nordique, tutrice Annie	47	8,3	207	Alain*	06 86 17 70 38

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

Nb sorties

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,

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

0

0 à 25

5

26 à 50

4

51 à 75

2

76 à 100

0

101 et +