



Randonneurs de l'Est Varois

Président : Michel Delamaide (president@rev83.org)

Programme Marche Aquatique Côtière AOUT 2022

Dates	RV*	Début de Séance*	Profils des Séances	Niveaux	Animateurs*
Mardi 02/08	18h00	18h15	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 04/08	18h30	18h45	BALADE +++		Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 06/08	8h15	8h30	LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
	18h00	18h15	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 09/08	8h15	8h30	TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
	18h00	18h15	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 11/08	8h15	8h30	BALADE +++		Daniel 06 75 37 36 03
Jeudi 18/08	8h15	8h30	BALADE +++		Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 20/08	8h15	8h30	TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
	18h00	18h15	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 23/08	8h15	8h30	LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
	18h00	18h15	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Jeudi 25/08	8h15	8h30	LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
Samedi 27/08	8h15	8h30	LOISIR		Daniel 06 75 37 36 03
	18h00	18h15	BALADE		Michel 06 31 26 72 82
Mardi 30/08	8h15	8h30	TONIC		Daniel 06 75 37 36 03
	18h00	18h15	BALADE		Michel 06 31 26 72 82

Séances*

BALADE	Assouplissements et Échauffements	5'
	Balade en aller et retour dans une ou plusieurs anses	20'
	Pause "Réhydratation"	5'
	Balade en aller et retour dans une ou plusieurs anses	25'
	Récupération et étirements	5'
	Durée de la séance	60'

BALADE +++	Assouplissements et Échauffements	5'
	Aller : Balade dynamique dans les anses avec exercices en 1ère partie	20'
	Pause "Réhydratation"	5'
	Retour : Longe tranquille	20'
	Récupération et étirements	5'
	Durée de la séance	60'
LOISIR	Assouplissements et Échauffements	5'
	Exercices Ludiques au BNI (Bon Niveau d'Immersion)	20'
	Pause "Réhydratation"	5'
	Exercices "Cardio"	5'
	Longe en aller et retour dans l'anse	20'
	Récupération et étirements	5'
	Durée de la séance	60'
TONIC	Assouplissements et Échauffements	5'
	Exercices Ludiques au BNI (Bon Niveau d'Immersion)	20'
	Pause "Réhydratation"	5'
	Exercices "Cardio"	15'
	Longe en aller et retour dans l'anse	10'
	Récupération et étirements	5'
Durée de la séance	60'	

Port obligatoire de chaussons aquatiques ou chaussures type "Trail"

RV* Heure d'arrivée sur le parking des Esclamandes à St Aygulf

Début de Séance* Heure à laquelle le groupe quitte le parking pour se diriger vers la plage.

Animateur* **Inscription impérative auprès de l'animateur, au plus tard la veille avant 18h par SMS (groupe de 20 participants maximum).**

