

Programme de marche nordique

Mois de septembre 2021 et 4^e trimestre 2021

Président : Pierre FERNANDEZ
rsn.pf.94003@orange.fr

Responsable de l'activité : Christian LEPINE
Tél. : chrislepine@rsnogent.fr



Animateurs fédéraux
Nadine BACLET
Marie-Chantal BERNARD
Gérard BOURSON
Christian LEPINE
Alain VENOT
Pascal VU

Nos séances se déroulent habituellement le jeudi matin de 9h30 à 11h30 dans le Bois de Vincennes.
Lieu de RdV : esplanade de la Porte Jaune, route de Nogent, face à l'entrée du chalet de la porte jaune à 9h15
Inscription pour chaque séance le mercredi précédant la séance avant 12h30' auprès de Christian Lépine.

La séance dure 2 heures. Elle comprend une phase d'échauffements de 10 minutes, 1h40 de marche soutenue et une phase d'étirements de 10 minutes

Nature de la séance	Tous niveaux	Allure de 4,5 à 6,5 km/heure - Marche entrecoupée de pauses techniques pour la pratique d'exercices pédagogiques
	Groupe rapide	Allure soutenue constante et supérieure à 6 km/heure

Date	Lieu de la séance	Nature de la séance		Lieu du RdV	Heure du RdV	Animation	Nb anim.	Observations
		Niveau	Groupe rapide					
Mercredi 08 septembre	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	9 h 15		0	Accueil Nouveaux adhérents et séance technique
Jeudi 09 septembre	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	9 h 15		2	
Jeudi 16 septembre	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	9 h 15		3	
Jeudi 23 septembre	Bois de Vincennes	Tous niveaux	OUI	Porte Jaune	9 h 15		3	
Jeudi 30 septembre	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	9 h 15		3	
Mercredi 06 octobre	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	9 h 15		2	Accueil Nouveaux adhérents et séance technique
Jeudi 07 octobre	Bois de Vincennes	Tous niveaux	OUI	Porte Jaune	9 h 15		4	
Jeudi 14 octobre	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	9 h 15		4	

Jeudi 21 octobre	Yerres - Mont Griffon	Tous niveaux		Mairie de Nogent	8h30'		6	Départ covoiturage à 8h30 à la mairie de Nogent – Retour à Nogent vers 12 h 00 - Inscription le 22/10 avant 19h auprès de C.LEPINE
Jeudi 28 octobre	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	9 h 15		3	Vacances scolaires du 23/10 au 08/11
Mercredi 03 novembre	Bois de Vincennes	Tous niveaux	OUI	Porte Jaune	9 h 15		3	Accueil Nouveaux adhérents et séance technique
Jeudi 04 novembre	Bois de Vincennes	Tous niveaux	OUI	Porte Jaune	9 h 15		4	Vacances scolaires du 23/10 au 08/11
Jeudi 11 novembre	Bois de Vincennes	Tous niveaux	OUI	Porte Jaune			5	
Jeudi 18 novembre	Bois de Vincennes	Tous niveaux	OUI	Porte Jaune	9 h 15		5	
Jeudi 25 novembre	Bois de Vincennes	Tous niveaux	OUI	Porte Jaune	9 h 15		4	
Mercredi 01 Décembre	Bois de Vincennes	Tous niveaux	OUI	Porte Jaune	9 h 15		4	Accueil Nouveaux adhérents et séance technique
Jeudi 02 décembre	Bois de Vincennes	Tous niveaux	OUI	Porte Jaune	9 h 15		4	
Jeudi 09 décembre	Bois de Vincennes	Tous niveaux	OUI	Porte Jaune	9 h 15		4	
Jeudi 16 décembre	Bois de Vincennes	Tous niveaux	OUI	Porte Jaune	9 h 15		4	
Jeudi 23 décembre	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	9 h 15		2	Vacances scolaires du 18/12 au 03/01
Jeudi 30 décembre	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	9 h 15		2	Vacances scolaires du 18/12 au 03/01