

Programme de marche nordique

2e trimestre 2023

Président : Alain POUTHAS
apouthas.rsn@outlook.fr

Responsables de l'activité :

Christian LEPINE

chrislepine@rsnogent.fr

Pascal VU

pascalvu@gmail.com

Animateurs fédéraux



Nadine BACLET
Pascal VU
Gérard BOURSON
Sylvie DUUSSART

Marie-Chantal BERNARD
Christian LEPINE
Alain VENOT
Catherine D'HERT
Jean Claude KITA

Nos séances se déroulent habituellement le jeudi matin de 9h30 à 11h30 dans le Bois de Vincennes, le lieu de RdV: esplanade de la Porte Jaune route de Nogent face à l'entrée du chalet de la porte jaune à 9h15

Le lundi même rendez-vous, mais à 8h45

Pour les séances du lundi : inscription pour chaque séance le vendredi précédant la séance avant 15h' auprès de Christian LEPINE ou Pascal VU

Pour les séances du jeudi : inscription pour chaque séance le mercredi précédant la séance avant 15h' auprès de Christian LEPINE ou Pascal VU

Pour les séances du mercredi : inscription pour chaque séance le lundi précédent avant 15h puis même heure et point de rendez-vous que le jeudi

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	Nombre d'adhérents maxi	Nb anim. m.	Observations
		Niveau	Groupe rapide					
Lundi 03 avril	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	8h 45	24	2	Inscription vendredi précédant la séance avant 15h
Mercredi 05 avril	Bois de Vincennes			Porte Jaune	9h 15	24	2	Séance initiation et Technique mercredi inscription le lundi précédant la séance avant 15h
Jeudi 06 avril	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	9h 15	72	6	Inscription le mercredi avant 15h
Lundi 10 avril	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	8h 45	36	3	Inscription vendredi précédant la séance avant 15h
Jeudi 13 avril	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	9h 15	84	7	Inscription le mercredi avant 15h

