

Programme de marche nordique

4^e trimestre 2023

Président : Alain POUTHAS
apouthas.rsn@outlook.fr

Responsables de l'activité :

Christian LEPINE
chrislepine@rsnogent.fr
Tel : 06 48 16 63 41

Pascal VU
pascalvu@gmail.com
Tel : 06 21 16 09 58

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 début séance 09h30

Le lundi même rendez-vous mais à 8h45 début séance 09h fin séance 11h

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 deux 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						

	Lieu de la séance	Nature de la séance		Lieu du RdV	Heure du RdV	Nombre d'adhérents maxi	Nb animateurs	Observations
		Niveau	Groupe rapide					
Lundi 2 octobre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	Bois de Vincennes	3	
Mercredi 4 octobre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	Bois de Vincennes	1	Accueil Nouveaux adhérents et séance technique
Jeudi 5 octobre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	Bois de Vincennes	3	
Lundi 9 octobre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	Bois de Vincennes	2	

Jeudi 12 octobre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	Bois de Vincennes	3	
Lundi 16 octobre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	Bois de Vincennes	4	
Jeudi 19 octobre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	Bois de Vincennes	5	
Lundi 23 octobre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	Bois de Vincennes	2	
Jeudi 26 octobre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	Bois de Vincennes	4	
Lundi 30 octobre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	Bois de Vincennes	2	
Mercredi 1 nov.	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	Bois de Vincennes	1	Accueil Nouveaux adhérents/séance technique
Jeudi 2 novembre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	Bois de Vincennes	2	
Lundi 6 novembre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	Bois de Vincennes	2	
Jeudi 9 novembre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	Bois de Vincennes	4	
Lundi 13 novembre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	Bois de Vincennes	2	
Jeudi 16 novembre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	Bois de Vincennes	6	
Lundi 20 novembre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	Bois de Vincennes	4	
Jeudi 23 novembre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	Bois de Vincennes	7	
Lundi 27 novembre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	Bois de Vincennes	5	
Jeudi 30 novembre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	Bois de Vincennes	6	
Lundi 4 décembre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	Bois de Vincennes	4	
Mercredi 6 déc.	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	Bois de Vincennes	2	Accueil Nouveaux adhérents/séance technique
Jeudi 7 décembre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	Bois de Vincennes	6	
Lundi 11 décembre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	Bois de Vincennes	2	
Jeudi 14 décembre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	Bois de Vincennes	6	
Lundi 18 décembre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	Bois de Vincennes	3	
Jeudi 21 décembre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	Bois de Vincennes	3	
Jeudi 28 décembre	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	Bois de Vincennes	1	