Programme de marche nordique

1er trimestre 2024

Président : Sylvie DUSSART
sdussartrsnogent@gmail.com

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 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

Juillet	Lieu de la séance	Nature de la séance		Lieu du RdV	Heure du RdV	Nombre d'adhérents maxi	Nb animateurs	Observations
		Niveau	Groupe rapide					
Mercredi 03 janvier	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	9h15	12	1	Accueil Nouveaux adhérents et séance technique Vacances Hiver du 23/12 au 08/01/2024
Jeudi 04 janvier	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	9h15	24	2	Vacances Hiver du 23/12 au 08/01/2024
Lundi 08 janvier	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	8h45	0	0	Pas de séance pas d'animateur

Jeudi 11 janvier	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	9h15	72	6	
Lundi 15 janvier	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	8h45	48	4	
Jeudi 18 janvier	Bois de Vincennes	Tous niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	60	5	
Lundi 22 janvier	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	8h45	36	3	
Jeudi 25 janvier	Bois de Vincennes	Tous niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	48	4	
Lundi 29 janvier	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	8h45	12	1	
Jeudi 01 février	Bois de Vincennes	Tous niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	84	7	
Lundi 05 février	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	8h45	12	1	
Mercredi 07 février	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	9h15	12	1	**Accueil Nouveaux adhérents et séance technique**
Jeudi 08 février	Bois de Vincennes	Tous niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	60	5	
Lundi 12 Février	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	8h45	48	4	**Vacances Hiver du 10/02 au 26/02/2024**
Jeudi 15 février	Bois de Vincennes	Tous niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	48	4	**Vacances Hiver du 10/02 au 26/02/2024**
Lundi 19 février	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	8h45	48	4	**Vacances Hiver du 10/02 au 26/02/2024**
Jeudi 22 février	Bois de Vincennes	Tous niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	48	4	**Vacances Hiver du 10/02 au 26/02/2024**
Lundi 26 février	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	8h45	36	3	**Vacances Hiver du 10/02 au 26/02/2024**
Jeudi 29 février	Bois de Vincennes	Tous niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	84	7	
Lundi 04 mars	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	8h45	60	5	
Mercredi 06 mars	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	9h15	24	2	**Accueil Nouveaux adhérents et séance technique**
Jeudi 07 mars	Bois de Vincennes	Tous niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	36	3	
Lundi 11 mars	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	8h45	36	3	
Jeudi 14 mars	**Yerres - Mont Griffon**	Tous niveaux		**Mairie de Nogent**	**8h30'**	60	5	Départ covoiturage à 8h30 à la mairie de Nogent – Retour à Nogent vers 12 h - Inscription le 11/**03** avant **17h** auprès de C.LEPINE
Lundi 18 mars	Bois de Vincennes	Tous niveaux		Porte Jaune	8h45	12	1	

Jeudi 21 mars	**Bois de Vincennes**	**Tous niveaux**	**Oui**	**Porte Jaune**	**9h15**	**60**	**5**	
Lundi 25 mars	**Bois de Vincennes**	**Tous niveaux**		**Porte Jaune**	**8h45**	**36**	**3**	
Jeudi 28 mars	**Bois de Vincennes**	**Tous niveaux**	**Oui**	**Porte Jaune**	**9h15**	**60**	**5**	