

# Programme de marche nordique

## 2<sup>e</sup> trimestre 2024

Président : Sylvie DUSSART  
sdussartnsogent@gmail.com

Référents de l'activité :

Christian LEPINE  
[chrislepine@rsnogent.fr](mailto:chrislepine@rsnogent.fr)  
Tel : 06 48 16 63 41

Pascal VU  
[pascalvu@gmail.com](mailto:pascalvu@gmail.com)  
Tel : 06 21 16 09 58

Animateurs fédéraux

Nadine BACLET  
Pascal VU  
Gérard BOURSON  
Sylvie DUSSART

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

Animateur en Formation Caroline HERRY



**Nos séances se déroulent 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 « Rosa Bonheur »

- Lundi, de 9 h à 11 h (rendez-vous 8h45)
  - Mercredi et jeudi, de 9h30 à 11h30 (rendez-vous 9h15)
- Inscriptions auprès de Christian LEPINE et Pascal VU, **avant 15h**
- pour les séances du lundi : le vendredi précédent,
  - pour les séances du mercredi, le lundi précédent,
  - pour les séances du jeudi : le mercredi précédant.

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

Date	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 01 Avril	Bois de Vincennes	Tous Niveaux		Porte Jaune	8h45	12	1	
Mercredi 03 Avril	Bois de Vincennes	Tous Niveaux		Porte Jaune	9h15	0	0	Accueil Nouveaux adhérents +Technique
Jeudi 04 Avril	Bois de Vincennes	Tous Niveaux		Porte Jaune	9h15	48	4	

Lundi 08 Avril	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	36	3	<b>Vacances Printemps du 06/04 au 27/04/2024</b>
Jeudi 11 Avril	Bois de Vincennes	Tous Niveaux		Porte Jaune	9h15	48	4	<b>Vacances Printemps du 06/04 au 27/04/2024</b>
Lundi 15 Avril	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	36	3	<b>Vacances Printemps du 06/04 au 27/04/2024</b>
Jeudi 18 Avril	Yerres - Mont Griffon	Tous Niveaux		Mairie de Nogent	8h30'	36	3	Départ covoiturage à 8h30 à la mairie de Nogent – Retour à Nogent vers 12 h - Inscription le 01/04 avant 17h auprès de C.LEPINE
Lundi 22 Avril	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	12	1	<b>Vacances Printemps du 06/04 au 27/04/2024</b>
Jeudi 25 Avril	Bois de Vincennes	Tous Niveaux		Porte Jaune	9h15	84	7	
Lundi 29 Avril	Bois de Vincennes	Tous Niveaux		Porte Jaune	8h45	72	6	
Mercredi 01 mai	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	0	0	<b>Accueil Nouveaux adhérents + Technique</b>
Jeudi 02 Mai	Bois de Vincennes	Tous Niveaux		Porte Jaune	9h15	48	4	
Lundi 06 Mai	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	12	1	
Jeudi 09 Mai	Bois de Vincennes	Tous Niveaux		Porte Jaune	9h15	24	2	
Lundi 13 Mai	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	12	1	
Jeudi 16 Mai	Bois de Vincennes	Tous Niveaux		Porte Jaune	9h15	48	4	
Lundi 20 Mai	Yerres - Mont Griffon	Tous Niveaux		Mairie de Nogent	8h30'	24	2	Départ covoiturage à 8h30 à la mairie de Nogent – Retour à Nogent vers 12 h - Inscription le 17/05 avant 17h auprès de C.LEPINE
Jeudi 23 Mai	Bois de Vincennes	Tous Niveaux		Porte Jaune	9h15	72	6	
Lundi 27 Mai	Bois de Vincennes	Tous Niveaux		Porte Jaune	8h45	72	6	
Jeudi 30 Mai	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	72	6	
Lundi 03 Juin	Bois de Vincennes	Tous Niveaux		Porte Jaune	8h45	48	4	
Mercredi 05 Juin	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	24	2	<b>Accueil Nouveaux adhérents +Technique</b>
Jeudi 06 Juin	Bois de Vincennes	Tous Niveaux		Porte Jaune	9h15	72	6	
Lundi 10 Juin	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	24	2	
Jeudi 13 Juin	Bois de Vincennes	Tous Niveaux		Porte Jaune	9h15	48	4	
Lundi 17 Juin	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	24	2	
Jeudi 20 Juin	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	48	4	
Lundi 24 Juin	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	8h45	24	2	
Jeudi 27 Juin	Bois de Vincennes	Tous Niveaux	Oui	Porte Jaune	9h15	60	5	

