RETRAITE SPORTIVE NOGENTAISE
Fédération Française de la Retraite Sportive

# Programme de Marche Nordique : 4eme trimestre 2026

Président : Sylvie DUSSART
sdussartrsnogent@gmail.com

**Inscription obligatoire à chaque séance (par mail ou SMS) auprès des 2 référents suivants :**
*** Catherine D'HERDT : kattelk@hotmail.fr; 06 25 44 62 01**
*** Pascal VU : pascalvu@gmail.com; 06 21 16 09 58**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Nadine BACLET | 06 31 84 07 95 | Jean-Claude KITA | 06 69 42 38 44 |
| | | | Marie-Chantal BERNARD | 06 82 65 25 69 | Anne-Marie PLUVINAGE | 06 70 10 31 58 |
| | | | Catherine D'HERDT | 06 25 44 62 01 | Christian PERRAULT | 06 66 98 55 14 |
| | | | Bernard DISPOT | 06 11 01 22 08 | Alain VENOT | 06 34 15 14 41 |
| | | | Sylvie DUSSART | 06 01 15 36 36 | Pascal VU | 06 21 16 09 58 |
| | | | Caroline HERRY | 06 19 21 22 28 | | |
| | | | Séance lundi au Bois de Vincennes : inscription le vendredi précédent avant 15h | | | |
| | | | Séance jeudi au Bois de Vincennes : inscription le mercredi précédent avant 15h | | | |

| Date | Jour de la semaine | Lieu de la séance | Observations | nombre d'animateurs | nombre maxi d'adhérents |
|---|---|---|---|---|---|
| 01/10/26 | jeu | Bois Vincennes | Eventuellement : Accueil nouveaux adhérents & initiation | 6 | 72 |
| 05/10/26 | lun | Bois Vincennes | | 4 | 48 |
| 08/10/26 | jeu | Bois Vincennes | | 6 | 72 |
| 12/10/26 | lun | Bois Vincennes | | 3 | 36 |
| 15/10/26 | jeu | Bois Vincennes | | 8 | 96 |
| 19/10/26 | lun | Bois Vincennes | | 3 | 36 |
| 22/10/26 | jeu | Bois Vincennes | | 2 | 24 |
| 26/10/26 | lun | Bois Vincennes | | 2 | 24 |
| 29/10/26 | jeu | Bois Vincennes | | 4 | 48 |
| 02/11/26 | lun | Bois Vincennes | | 3 | 36 |
| 05/11/26 | jeu | Bois Vincennes | Eventuellement : Accueil nouveaux adhérents & initiation | 6 | 72 |
| 09/11/26 | lun | Bois Vincennes | | 3 | 36 |
| 12/11/26 | jeu | Bois Vincennes | | 5 | 60 |
| 16/11/26 | lun | Bois Vincennes | | 3 | 36 |
| 19/11/26 | jeu | Bois Vincennes | | 6 | 72 |
| 23/11/26 | lun | Bois Vincennes | | 3 | 36 |
| 26/11/26 | jeu | Bois Vincennes | | 6 | 72 |
| 30/11/26 | lun | Bois Vincennes | | 3 | 36 |
| 03/12/26 | jeu | Bois Vincennes | Eventuellement : Accueil nouveaux adhérents & initiation | 6 | 72 |
| 07/12/26 | lun | Bois Vincennes | | 4 | 48 |
| 10/12/26 | jeu | Bois Vincennes | | 7 | 84 |
| 14/12/26 | lun | Bois Vincennes | | 4 | 48 |
| 17/12/26 | jeu | Bois Vincennes | | 8 | 96 |
| 21/12/26 | lun | Bois Vincennes | | 2 | 24 |
| 24/12/26 | jeu | Bois Vincennes | | 1 | 12 |
| 28/12/26 | lun | Bois Vincennes | | 2 | 24 |
| 31/12/26 | jeu | Bois Vincennes | | 1 | 12 |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | |
|---|---|---|
| Séance du lundi | rendez-vous à 9h15, début séance à 9h30 | esplanade Porte Jaune, Bois de Vincennes |
| Séance du jeudi | rendez-vous à 9h15, début séance à 9h30 | esplanade Porte Jaune, Bois de Vincennes |

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.

Le premier jeudi de chaque mois pourrait éventuellement comporter un groupe destiné à l'accueil de nouveaux adhérents & initiation

| | |
|---|---|
| 12 | Nombre d'adhérents par animateur présent |