

PROGRAMME DE MARCHÉ semaine du 13 au 18 mai 2019

LES LIEUX DE RDV : Le parking Ste Anne est en dessous de Gamm Vert avant la déchetterie, route de St Paul - le RDV à la Sine est soit sur le parking du cimetière de la sine « parc du souvenir » suivre les panneaux à partir du rond-point du collège, à la sortie de Vence direction Tourettes ; soit sur le bord de la route de la Sine à l'entrée de l'allée du camping de la Bergerie.

Marche Nordique : pensez à votre certificat médical **OBLIGATOIRE pour les nouveaux venus (conseillé pour les « anciens »)**

INITIATION marche nordique: elle peut avoir lieu avant les sorties sur le lieu de RDV du jour à la demande sur le mercredi, jeudi ou samedi: me contacter au préalable pour RDV.

NB : MN = marche nordique/MO = marche d'Oxygénation

NB : merci de confirmer votre présence pour chaque semaine, il n'y a pas d'inscription automatique d'une semaine à l'autre

| | HORAIRE et détails du RDV | NIVEAU et type de sortie | LIEU et détail du parcours |
|----------------------|--|--|--|
| LUNDI 13/05/19 | MN RDV 8h30 parking Ste Anne RDV 8h55 en haut du chemin du Caire départ au chateau | MN niveau 2 et 2+ : rando nordique assez exigeante et sportive, dist 10km et D+ 500m | Départ du château le Caire montée au Pic de Courmettes par le dessous du puy de Tourettes. Terrain variable sentiers caillouteux et piste, montée sur sentier et hors sentier descente sur petit sentier.Piste au retour |
| MARDI 14/05/19 | MN : RDV parking Ste Anne à 14h RDV 14h30 parking de St Barnabé À <i>confirmer selon évolution météo Sinon, nous allons sur la Sine (risque de dégradation possible)</i> | MN niveau 1+ et 2: rando nordique sur sentiers et pistes du plateau de St Barnabé vers la Combe du Suy que nous n'avons pas pu faire la semaine dernière. | Au départ de St Barnabé vers Combe du Suy par la piste boucle avec retour par le St Jean Baptiste environ 8km et D+ 100m |
| MERCREDI 15/05/19 | MN : RDV parking Ste Anne à 14h on avise sur place selon météo du lieu de la sortie | MN niveau 1+ et 2 rando nordique adaptée aux participants du jour et à la météo <i>Initiation possible, me contacter</i> | A voir selon la destination choisie. Sortie de 14h à 17h environ |
| JEUDI 16/05/19 | Marche d'Oxygénation assurée par Amandine acherbuy.apa@gmail.com 0666897362 | MO Amandine vous prévient par mail de la sortie prévue cette semaine | |
| JEUDI 16/05/19 | MN active: RDV 14h30 entrée de la route du camping de la Bergerie à la sine : attention à vous garer en dehors de l'allée du camping soit sur la route soit vers « Dynamic » | MN niveau 1 à 2+ : marche active avec séance de durée limitée (retour pour 16h/16h30) tous publics <i>Initiation possible à 14h10, me contacter</i> | Chemins et sentiers des bois de la Sine. Marche Nordique, rythme adapté au niveau de chacun. Possibilité de temps d'accélération et d'exercices techniques et ludiques selon participants. |
| VENDREDI 17/05/19 | Marche « autrement » : RDV 9h parking Ste Anne | « marcher autrement » marche de présence à soi et à l'environnement. Tous niveaux de marche | Vers St Paul secteur des Gardettes, marche facile en sous bois |
| SAMEDI 18/05/19 | MN RDV parking Ste Anne matin ou/et après-midi selon météo <i>Initiation possible avant RDV du groupe, me contacter</i> | MN niveau 2 à 2+ selon inscriptions : <i>Confirmation des horaires et détails par mail le jeudi soir</i> | Sortie active sur terrain varié. Organisation à partir de jeudi selon météo prévue samedi (avec possibilité éventuelle d'une sortie plus longue) |