

Programme des sorties de Marche Nordique du 1er trimestre 2021 (mise à jour 00 du 01/01/2021)

En fonction des participants présents le Lundi et le Samedi nous pourrons faire 2 parcours différents (Découverte : 6/8 km - 150/250m et Tonique : 9/10 km -250/350m)

Le parcours Découverte permet l'apprentissage des techniques et l'acquisition de l'endurance nécessaire pour accéder au parcours Tonique au bout de quelques séances...

Le parcours Tonique se fait sur une allure plus rapide les deux niveaux devant arriver, à peu près, en même temps

Le jeudi soir après le travail, pour l'exercice (6-8 km - sur un parcours plat - lampe frontale en heure d'hiver...)

* Un samedi / mois est organisé une sortie Inter-club, avec des participants d'autres clubs, sur 2 parcours de niveau différent, suivi d'un pique-nique à la fin de la séance.

Date	Point de départ de la marche	Animateur	Roseaie	Heure et Lieu de regroupement	Découverte	Tonique
Jeudi 07/01	Annulé (couvre-feu) Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie - Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 09/01	Entraigues	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Carrefour - Entraigues	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 11/01	Pernes	Serge - Michel Bernard	8H30	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 14/01	Annulé (couvre-feu) Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking Intermarché Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 16/01	Mormoiron - Le Limon	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Rte de St Pierre - Mormoiron	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 18/01	Saumane - Ecole J.H Fabre	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Ecole primaire J.H Fabre Le luc - Saumane	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 21/01	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie - Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 23/01	Sortie Inter-club	Serge - Michel Bernard	8H30	à définir	6/8 km - 150/250 m	Inter-club*14/16km 350/500 m
Lundi 25/01	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 28/01	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking Intermarché - Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 30/01	Caromb - Le Paty	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 01/02	Velleron	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking pont des Arrayes - Velleron	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 04/02	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie - Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 06/02	Saumane - chateau	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Château de Saumane	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 08/02	Bedoin - Pompiers	Serge - Michel Bernard	8H30	9H chemin des Fedes - Bedoin	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m

Date	Point de départ de la marche	Animateur	Roseraie	Heure et Lieu de regroupement	Découverte	Tonique
Jeudi 11/02	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking Intermarché - Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 13/02	Le Beaucet - Barbarenque	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 15/02	Mormoiron - Les Salettes	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Lac des Salettes - Mormoiron	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 18/02	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie - Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 20/02	Sortie Inter-club	Serge - Michel Bernard	8H30	à définir	6/8 km - 150/250 m	Inter-club*14/16km 350/500 m
Lundi 22/02	Pernes	Serge - Michel Bernard	8H30	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 25/02	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Hippodrome de - Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 27/02	Entraigues	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 01/03	Caromb - Le Paty	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 04/03	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 06/03	Saumane - Ecole J.H Fabre	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Ecole primaire J.H Fabre Le luc - Saumane	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 08/03	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 11/03	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking Intermarché - Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 13/03	Le Beaucet - MJM	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 15/03	Velleron	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking pont des Arrayes - Velleron	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 18/03	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie - Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 20/03	Sortie Inter-club	Serge - Michel Bernard	8H30	à définir		
Lundi 22/03	Saumane - chateau	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Château de Saumane	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 25/03	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie - Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m

Date	Point de départ de la marche	Animateur	Roseaie	Heure et Lieu de regroupement	Découverte	Tonique
Samedi 27/03	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 29/03	Le Beaucet - Barbarenque	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m

Les éléments de ce programme pourront être modifiés en fonction des conditions météo et/ou d'autres impératifs techniques

Animateurs de Marche Nordique : Serge BISCEGLIE : 07 81 82 22 78 - Michel MAS : 06 16 33 63 03 - Bernard NEBBIAJ : 06 83 08 15 43