

Programme des sorties de Marche Nordique du 2eme trimestre 2022 (mise à jour 00 du 01/04/2022)

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 avec un parcours endurance plus long, suivi d'un pique-nique à la fin de la séance.

| Date | Point de départ de la marche | Animateur | Roseraie | Heure et Lieu de regroupement | Découverte | Tonique |
|-----------------|-------------------------------------------|-------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
| Samedi 02/04 | 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 04/04 | Bedoin carrières | Serge - Michel Bernard | 8H30 | 9H Bedoin - Parking Caserne Pompiers | 6/8 km - 150/250 m | 9/10 km -250/350m |
| Jeudi 07/04 | Canal Carpentras coté roseraie | Serge ou Michel ou Bernard | 18H30 | 18H30 Parking de la Roseraie Carpentras | 6 km - 30 m | 8 km - 40 m |
| Samedi 09/04 | Velleron | Bernard | 8H30 | 9H Parking pont des Arrayes | 6/8 km - 150/250 m | 9/10 km -250/350m |
| Samedi 09/04 | Sortie exceptionnelle - Miramas | Michel | | | | |
| Lundi 11/04 | Le Beaucet | Serge - Michel Bernard | 8H30 | 9H Parking de la Mairie du Beaucet | 6/8 km - 150/250 m | 9/10 km -250/350m |
| Jeudi 14/04 | Canal Carpentras coté roseraie | Serge ou Michel ou Bernard | 18H30 | 18H30 Parking Roseraie Carpentras | 6 km - 30 m | 8 km - 40 m |
| Samedi 16/04 | Pas de sortie - Week-end de Pâques | | | | | |
| Lundi 18/04 | Pas de sortie - Week-end de Pâques | | | | | |
| Jeudi 21/04 | Canal Carpentras coté roseraie | Serge ou Michel ou Bernard | 18H30 | 18H30 Parking Roseraie Carpentras | 6 km - 30 m | 8 km - 40 m |
| Samedi 23/04 | 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 25/04 | Bedoin - Ste Colombe | Serge - Michel Bernard | 8H30 | 9H Parking de Sainte Colombe | 6/8 km - 150/250 m | 9/10 km -250/350m |
| Jeudi 28/04 | Canal Carpentras coté roseraie | Serge ou Michel ou Bernard | 18H30 | 18H30 Parking Roseraie Carpentras | 6 km - 30 m | 8 km - 40 m |
| Samedi 30/04 | 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 02/05 | 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 |

| Date | Point de départ de la marche | Animateur | Roseraie | Heure et Lieu de regroupement | Découverte | Tonique |
|-----------------|---------------------------------------|-------------------------------|----------|---------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
| Jeudi 05/05 | Canal Carpentras coté roseraie | Serge ou Michel ou Bernard | 18H30 | 18H30 Parking de la Roseraie Carpentras | 6 km - 30 m | 8 km - 40 m |
| Samedi 07/05 | Saumane - Château | Serge - Michel Bernard | 8H30 | 9H Parking Château de Saumane | 6/8 km - 150/250 m | 9/10 km -250/350m |
| Lundi 09/05 | Mazan - Sentiers des vieilles pierres | Serge - Michel Bernard | 8H30 | 9H La boissiere - Mazan | 6/8 km - 150/250 m | 9/10 km -250/350m |
| Jeudi 12/05 | Canal Carpentras coté roseraie | Serge ou Michel ou Bernard | 18H30 | 18H30 Parking Roseraie Carpentras | 6 km - 30 m | 8 km - 40 m |
| Samedi 14/05 | Entraigues | Serge - Michel Bernard | 8H30 | 9H - Parking Carrefour Entraigues | 6/8 km - 150/250 m | 9/10 km -250/350m |
| Lundi 16/05 | 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 19/05 | Canal Carpentras coté roseraie | Serge ou Michel ou Bernard | 18H30 | 18H30 Parking Roseraie Carpentras | 6 km - 30 m | 8 km - 40 m |
| Samedi 21/05 | Bedoin carrières | Serge - Michel Bernard | 8H30 | 9H Bedoin - Parking Caserne Pompiers | 6/8 km - 150/250 m | 9/10 km -250/350m |
| Lundi 23/05 | Velleron | Bernard | 8H30 | 9H Parking pont des Arrayes | 6/8 km - 150/250 m | 9/10 km -250/350m |
| Jeudi 26/05 | Canal Carpentras coté roseraie | Serge ou Michel ou Bernard | 18H30 | 18H30 Parking Roseraie Carpentras | 6 km - 30 m | 8 km - 40 m |
| Samedi 28/06 | Le Beaucet | Serge - Michel Bernard | 8H30 | 9H Parking de la Mairie du Beaucet | 6/8 km - 150/250 m | 9/10 km -250/350m |
| Lundi 30/05 | Bedoin - Ste Colombe | Serge - Michel Bernard | 8H30 | 9H Parking de Sainte Colombe | 6/8 km - 150/250 m | 9/10 km -250/350m |
| Jeudi 02/06 | Canal Carpentras coté roseraie | Serge ou Michel ou Bernard | 18H30 | 18H30 Parking Roseraie Carpentras | 6 km - 30 m | 8 km - 40 m |
| Samedi 04/06 | Pas de sortie - W.E de Pentecôte | | | | | |
| Lundi 06/06 | Pas de sortie - W.E de Pentecôte | | | | | |
| Jeudi 09/06 | Canal Carpentras coté roseraie | Serge ou Michel ou Bernard | 18H30 | 18H30 Parking Roseraie Carpentras | 6 km - 30 m | 8 km - 40 m |
| Samedi 11/06 | 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 13/06 | 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 16/06 | Canal Carpentras coté roseraie | Serge ou Michel ou Bernard | 18H30 | 18H30 Parking Roseraie Carpentras | 6 km - 30 m | 8 km - 40 m |

| Date | Point de départ de la marche | Animateur | Roseraie | Heure et Lieu de regroupement | Découverte | Tonique |
|-----------------|---------------------------------------|-------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
| Samedi 18/06 | 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 |
| Lundi 20/06 | Saumane - Château | Serge - Michel Bernard | 8H30 | 9H Parking Château de Saumane | 6/8 km - 150/250 m | 9/10 km -250/350m |
| Jeudi 23/06 | Canal Carpentras coté roseraie | Serge ou Michel ou Bernard | 18H30 | 18H30 Parking Roseraie Carpentras | 6 km - 30 m | 8 km - 40 m |
| Samedi 25/06 | Mazan - Sentiers des vieilles pierres | Serge - Michel Bernard | 8H30 | 9H La boissiere - Mazan | 6/8 km - 150/250 m | 9/10 km -250/350m |
| Lundi 27/06 | Entraigues | Serge - Michel Bernard | 8H30 | 9H - Parking Carrefour Entraigues | 6/8 km - 150/250 m | 9/10 km -250/350m |
| Jeudi 30/06 | Canal Carpentras coté roseraie | Serge ou Michel ou Bernard | 18H30 | 18H30 Parking Roseraie Carpentras | 6 km - 30 m | 8 km - 40 m |

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