

Programme des sorties de Marche Nordique du 4ème trimestre 2020 (mise à jour 03 du 12/10/2020)

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
Samedi 05/09	Forum des associations	Serge - Michel Bernard	-	De 11H à 18H30 Allées Jean Jaurès- Carpentras	Forum	Forum
Lundi 14/09	Canal Carpentras roseaie reprise des activités	Serge - Michel Bernard	9H	9H Parking de la Roseaie Carpentras	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 17/09	Canal Carpentras coté roseaie reprise des activités	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseaie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 19/09	Entraigues reprise des activités	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 21/09	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 24/09	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Hippodrome de Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 26/09	Bedoin - 2 parcours découverte et interclub	Serge - Michel Bernard	8H30	Bedoin - Parking Caserne Pompiers	6/8 km - 150/250 m	Inter-club*12/14km 350/450 m
Lundi 28/09	Le Beaucet coté St Didier	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 01/10	Canal Carpentras coté roseaie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseaie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 03/10	Mormoiron - Les Salettes	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Lac des Salettes - Mormoiron	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 05/10	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 08/10	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking Intermarché Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 10/10	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 12/10	Velleron	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking pont des Arrayes	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 15/10	Canal Carpentras coté roseaie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseaie 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 17/10	Saint Bonnet - Pont du Gard 2 parcours - découverte et interclub	Serge - Michel	8H00	Regroupement : 9H15 Place de la Fontaine - Saint Bonnet du Gard	8/9km - 150/250 m	Inter-club* 14/15 km - 250m
Lundi 19/10	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 22/10	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking Intermarché Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 24/10	Le Beaucet coté St Didier	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 26/10	Pernes (Heure d'hiver)	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 29/10	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 31/10	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	9/10 km -250/350m	Inter-club*14/16km 350/500 m
Lundi 02/11	Velleron	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking pont des Arrayes	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 05/11	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking Intermarché Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 07/11	Mormoiron - Les Salettes	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Lac des Salettes Mormoiron	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 09/11	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
Jeudi 12/11	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 14/11	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 16/11	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 19/11	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking Intermarché Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 21/11	Sortie Inter-club à définir	Serge - Michel Bernard	8H30		6/8 km - 150/250 m	Inter-club*14/16km 350/500 m
Lundi 23/11	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

Date	Point de départ de la marche	Animateur	Roseraie	Heure et Lieu de regroupement	Découverte	Tonique
Jeudi 03/12	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking Intermarché Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 28/11	Saumane - chateau	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Château de Saumane	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 30/11	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 03/12	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking Intermarché Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 05/12	Entraigues	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 07/12	Velleron	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking pont des Arrayes	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 10/12	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 12/12	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 14/12	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 17/12	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking Intermarché Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 19/12	Sortie Inter-club à définir	Serge - Michel Bernard	8H30		9/10 km -250/350m	Inter-club*14/16km 350/500 m
Lundi 21/12	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

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