

## Programme des sorties de Marche Nordique du 4ème trimestre 2021 ( mise à jour 02 du 14/09/2021 )

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 avec un parcours tonique plus long, 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 11/09	Forum des associations	Serge - Michel Bernard	-	De 11H à 18H30 Allées Jean Jaurès-Carpentras	Forum	Forum
Lundi 13/09	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 16/09	Canal Carpentras coté roseaie reprise des activités	Serge ou Michel ou Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseaie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 18/09	Entraigues reprise des activités	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 20/09	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 23/09	Canal Carpentras coté roseaie	Serge ou Michel ou Bernard	18H30	18H30 Parking Roseaie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 25/09	* Bedoin - 2 parcours	Serge - Michel Bernard	8H30	Bedoin - Parking Caserne Pompiers	6/8 km - 150/250 m	12/14km 350/450m
Lundi 27/09	Le Beaucet coté Barbarenque	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 30/09	Pas de Sortie - Séjour de Marche Nordique à la Seyne du 29/09 au 01/10 inclus					
Samedi 02/10	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 04/10	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 07/10	Canal Carpentras coté roseaie	Serge ou Michel ou Bernard	18H30	18H30 Parking Roseaie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 09/10	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 11/10	Velleron	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking pont des Arrayes	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 14/10	Canal Carpentras coté roseaie	Serge ou Michel ou 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 16/10	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 18/10	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 21/10	Canal Carpentras coté roseraie	Serge ou Michel ou Bernard	18H30	18H30 Parking Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 23/10	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 25/10	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 28/10	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 30/10	* Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	9/10 km -250/350m	14/16km 350/500m
Lundi 01/11	Velleron	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking pont des Arrayes	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 04/11	Canal Carpentras coté roseraie	Serge ou Michel ou Bernard	18H30	18H30 Parking Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 06/11	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 08/11	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 11/11	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 13/11	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 15/11	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 18/11	Canal Carpentras coté roseraie	Serge ou Michel ou Bernard	18H30	18H30 Parking Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 20/11	* Sortie à définir	Serge - Michel Bernard	8H30		6/8 km - 150/250 m	14/16km 350/500m
Lundi 22/11	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
Jeudi 02/12	Canal Carpentras coté roseraie	Serge ou Michel ou Bernard	18H30	18H30 Parking Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 27/11	Saumane - chateau	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Château de Saumane	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
Lundi 29/11	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 02/12	Canal Carpentras coté roseraie	Serge ou Michel ou Bernard	18H30	18H30 Parking Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 04/12	Entraigues	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 06/12	Velleron	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking pont des Arrayes	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 09/12	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 11/12	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 13/12	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 16/12	Canal Carpentras coté roseraie	Serge ou Michel ou Bernard	18H30	18H30 Parking Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 18/12	* Sortie à définir	Serge - Michel Bernard	8H30		9/10 km -250/350m	14/16km 350/500m
Lundi 20/12	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
Jeudi 23/12	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