

# Calendrier Marche Nordique saison 2024\_2025

<https://pelissanne-labarben.foyersruraux.org/>

## Contacts animateurs :

- René DELAPORTE 07 86 80 06 67 [delaporte.rene@orange.fr](mailto:delaporte.rene@orange.fr)
- Louis LEBLANC 06 78 15 29 64 [louism.leblanc@wanadoo.fr](mailto:louism.leblanc@wanadoo.fr)
- Marinette PIERRE 06 98 36 35 12 [pelimele@yahoo.fr](mailto:pelimele@yahoo.fr)
- Michelle Ramponi 06 23 22 10 74 [michelle.ramponi@laposte.net](mailto:michelle.ramponi@laposte.net)
- Renée Tomas 06 79 13 75 41 [retomas13@yahoo.fr](mailto:retomas13@yahoo.fr)

## Les 40 séances d'entraînement et de technique du vendredi

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
	4			
	11	8	6	10
13	18	15	13	17
20	25	22	20	24
27		29		31

Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
		4	2		4
7	7	11	9	6	
14	14	18	16	13	
21	21	25	23	20	
28	28		30	27	

RDV à 8H 30 aux antennes départ à 8H45 (D 572 face entrée chemin vers salle Alain Ruault)

-----

## Les 19 séances d'entraînement et de technique du lundi

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
	7	4	2	6
23				
	21		16	20

Février	Mars	Avril	Mai	Juin
	3			
3		14	12	16
	17			
17		28	26	30
	31			

Rendez-vous à 13H20 salle Malacrida pour un départ à 13H30 vers notre lieu de début de marche. Déplacement par covoiturage à organiser par les participants

Envoi d'un mail avec les détails. Pièces jointes : fichier du point de rendez-vous, fichier IGN et fichier GPX.

-----

**Météo** : Le calendrier est soumis aux aléas du temps. Annulation impérative à partir d'une alerte **Vigilance Orange**.

L'animateur se réserve le droit de modifier le programme, de reporter ou d'annuler une randonnée si toutes les conditions de sécurité ne sont pas réunies.

Pour un essai la personne n'étant pas encore licencié(e) et assuré(e) à la FNSMR par son adhésion au foyer rural de Pelissanne-La Barben, le participant/e déclare pratiquer sous sa propre responsabilité.

Également fournir le « Questionnaire de santé » ou un certificat médical de moins de 6 mois autorisant la pratique de la marche nordique dans le cas d'une réponse positive au questionnaire.