




# Randonneurs de l'Est Varois

[www.REV83.org](http://www.REV83.org)

## Programme Marche Aquatique Octobre 2024

| Dates          | Lieux         | RV*  | Séance | Profils des Séances | Nivx | Animateurs*              |
|----------------|---------------|--|--------|---------------------|------|--------------------------|
| Mardi 01/10    | Saint Aygulf  | 8:45   | 9:00   | BALADE              |      | Michel<br>06 31 26 72 82 |
|                |               | 8:45   | 9:00   | COMPÉTITION         |      | Daniel<br>06 75 37 36 03 |
| Mercredi 02/10 | Saint Raphaël | 9:30   | 9:45   | INITIATION et TONIC |      | Alain<br>06 85 65 76 20  |
| Jeudi 03/10    | Saint Aygulf  | 8:45   | 9:00   | LOISIR et TONIC     |      | Daniel<br>06 75 37 36 03 |
| Vendredi 04/10 | Saint Raphaël | 9:30   | 9:45   | TONIC et SPORT      |      | Alain<br>06 85 65 76 20  |
| Samedi 05/10   | Saint Aygulf  | 8:45   | 9:00   | SPORT               |      | Daniel<br>06 75 37 36 03 |
|                |               | 8:45   | 9:00   | BALADE              |      | Michel<br>06 31 26 72 82 |
| Lundi 07/10    | Saint Raphaël | 9:30   | 9:45   | LOISIR et TONIC     |      | Alain<br>06 85 65 76 20  |
| Mardi 08/10    | Saint Aygulf  | 8:45   | 9:00   | BALADE              |      | Michel<br>06 31 26 72 82 |
| Mercredi 09/10 | Saint Raphaël | 9:30   | 9:45   | INITIATION et TONIC |      | Alain<br>06 85 65 76 20  |
| Jeudi 10/10    | Saint Aygulf  | 8:45   | 9:00   | LOISIR et TONIC     |      | Daniel<br>06 75 37 36 03 |
| Vendredi 11/10 | Saint Raphaël | 9:30   | 9:45   | TONIC et SPORT      |      | Alain<br>06 85 65 76 20  |
| Samedi 12/10   | Saint Aygulf  | 9:15   | 9:30   | SPORT               |      | Daniel<br>06 75 37 36 03 |
|                |               | 9:15   | 9:30   | INITIATION + LOISIR |      | Alain<br>06 85 65 76 20  |
|                |               | 8:45   | 9:00   | BALADE              |      | Michel<br>06 31 26 72 82 |
|                |               | Pour ces 3 séances : participation de 5€ au profit de la lutte contre le cancer du sein. |        |                     |      |                          |
| Lundi 14/10    | Saint Raphaël | 9:30   | 9:45   | LOISIR et TONIC     |      | Alain<br>06 85 65 76 20  |
| Mardi 15/10    | Saint Aygulf  | 8:45   | 9:00   | BALADE              |      | Michel<br>06 31 26 72 82 |
|                |               | 8:45   | 9:00   | COMPÉTITION         |      | Daniel<br>06 75 37 36 03 |
| Jeudi 17/10    | Saint Aygulf  | 8:45   | 9:00   | LOISIR et TONIC     |      | Daniel<br>06 75 37 36 03 |
| Vendredi 18/10 | Saint Raphaël | 9:30   | 9:45   | TONIC et SPORT      |      | Alain<br>06 85 65 76 20  |



|                |               |       |      |  |   |                          |
|----------------|---------------|-------|------|--|---|--------------------------|
| Samedi 19/10   | Saint Aygulf  | 8:45  | 9:00 | SPORT  |   | Daniel<br>06 75 37 36 03 |
|                |               | 8:45  | 9:00 | BALADE   |   | Michel<br>06 31 26 72 82 |
|                | Agay          | 16:00 |      | ASSEMBLÉE GÉNÉRALE<br>Réunion Mensuelle<br>Mas de l'Esterel (ProBTP Vacances) - Agay |  |                          |
| Lundi 21/10    | Saint Raphaël | 9:30  | 9:45 | LOISIR et TONIC  |   | Alain<br>06 85 65 76 20  |
| Mardi 22/10    | Saint Aygulf  | 8:45  | 9:00 | BALADE   |   | Michel<br>06 31 26 72 82 |
|                |               | 8:45  | 9:00 | COMPÉTITION  |   | Daniel<br>06 75 37 36 03 |
| Mercredi 23/10 | Saint Raphaël | 9:30  | 9:45 | INITIATION et TONIC  |   | Alain<br>06 85 65 76 20  |
| Jeudi 24/10    | Saint Aygulf  | 8:45  | 9:00 | LOISIR et TONIC  |   | Daniel<br>06 75 37 36 03 |
| Vendredi 25/10 | Saint Raphaël | 9:30  | 9:45 | TONIC et SPORT   |   | Alain<br>06 85 65 76 20  |
| Samedi 26/10   | Saint Aygulf  | 8:45  | 9:00 | SPORT  |   | Daniel<br>06 75 37 36 03 |
| Lundi 28/10    | Saint Raphaël | 9:30  | 9:45 | LOISIR et TONIC  |   | Alain<br>06 85 65 76 20  |
| Mardi 29/10    | Saint Aygulf  | 8:45  | 9:00 | COMPÉTITION  |   | Daniel<br>06 75 37 36 03 |
| Jeudi 31/10    | Saint Aygulf  | 8:45  | 9:00 | LOISIR et TONIC  |   | Daniel<br>06 75 37 36 03 |

### Stationnement

Saint Raphaël  
Saint Aygulf

En zone bleue : gratuit pendant 1h30  
Parking gratuit

### Séance\*

**BALADE** Balade en aller et retour dans une ou plusieurs anses  
Durée de la séance 60' à 90'

**INIT.** Initiation possible à chaque séance sauf "Compétition"

**LOISIR** Assouplissements. Échauffements 10'  
Endurance + Exercices "Cardio" 40' + 5'  
Récupération 5'

**TONIC** Assouplissements. Échauffements 10'  
Endurance + Exercices "Cardio" 35' + 10'  
Récupération 5'

**SPORT** Assouplissements. Échauffements 10'  
Endurance + Exercices "Cardio" 30' + 20'  
Récupération 5'

**COMP.** Préparation au Championnat Régional

### Port obligatoire de :

- Chaussons aquatiques ou chaussures type "Trail"
- Chasuble fournie par le club

RV\*

Heure d'arrivée

Animateur\*

Inscription impérative auprès de l'animateur, **au plus tard la veille avant 16h** par SMS (groupe de 20 participants maximum).