

## PLANNING de NOVEMBRE 2024

|                    | rapide                        |         | moyenne    |            |              | nordique   |
|--------------------|-------------------------------|---------|------------|------------|--------------|------------|
|                    | 9h                            | 14h30   | 9h         | 9h30 (1h)  | 14h30        | 9h         |
| <b>Vendredi 1</b>  | <b>FERIE</b>                  |         |            |            |              |            |
| <b>Samedi 2</b>    |                               |         |            |            | <b>LIBRE</b> |            |
| <b>Dimanche 3</b>  | Alzira/André                  |         |            |            |              |            |
| <b>Lundi 4</b>     |                               |         |            |            |              | Monique M. |
| <b>Mardi 5</b>     | Daniel                        | Eric    | Alain P.   | Patrick    | Brigitte     |            |
| <b>Jeudi 7</b>     | Alzira                        | Francis | Jean-Louis | Josette P. | Monique S.   |            |
| <b>Vendredi 8</b>  | PETITE MARCHÉ NORDIQUE : 5 km |         |            |            |              | Monique M. |
| <b>Samedi 9</b>    |                               |         |            |            | <b>LIBRE</b> |            |
| <b>Dimanche 10</b> | Alzira/André                  |         |            |            |              |            |
| <b>Lundi 11</b>    |                               |         |            |            |              | Monique M. |
| <b>Mardi 12</b>    | Francis                       | Eric    | Alain P.   | Marc       | Philippe     |            |
| <b>Jeudi 14</b>    | André                         | Francis | Jean-Louis | Josette P. | Anny         |            |
| <b>Samedi 16</b>   | Alzira                        |         |            |            | <b>LIBRE</b> |            |
| <b>Dimanche 17</b> | Alzira/André                  |         |            |            |              |            |
| <b>Lundi 18</b>    |                               |         |            |            |              | Monique M. |
| <b>Mardi 19</b>    | Alzira                        | Eric    | Alain P.   | Josette B. | Philippe     |            |
| <b>Jeudi 21</b>    | Eric                          | Francis | Jean-Louis | Josette P. | Monique S.   |            |
| <b>Samedi 23</b>   |                               |         |            |            | <b>LIBRE</b> |            |
| <b>Dimanche 24</b> | Alzira/André                  |         |            |            |              |            |
| <b>Lundi 25</b>    |                               |         |            |            |              | Monique M. |
| <b>Mardi 26</b>    | Daniel                        | Eric    | Alain P.   | Marc       | Brigitte     |            |
| <b>Jeudi 28</b>    | André                         | Francis | Jean-Louis | Josette P. | Anny         |            |
| <b>Samedi 30</b>   |                               |         |            |            | <b>LIBRE</b> |            |

**Marche moyenne** : environ 1h00 mardi et jeudi - rendez-vous à 9h30 sur le parking du LAC BLEU à Léognan.

- **Marche moyenne** : 4 km/h - 8 à 10 km - environ 2h00 : mardi, jeudi (matin et après-midi) et samedi (après-midi).

- **Marche rapide** : 5 à 5,5 km/h - 10 à 12 km - environ 2h00 : mardi, jeudi (matin et après-midi) et dimanche matin.

- **Marche nordique** : 5,8 km/h - environ 2h00 (exercices compris). Comme toute séance sportive, la marche nordique doit respecter des phases d'échauffement, une « montée en puissance » puis des phases d'étirement, de récupération et de retour au calme : en clair une séance d'échauffement avant la marche et une séance de stretching après la marche.

**Petite marche nordique** : 5 km.

La marche du samedi sera assurée par Anny ou Monique uniquement lorsqu'elles le pourront.

**Marche rapide** si présence d'1 seul animateur ; possibilité d'un groupe **marche rapide+** si 2 animateurs présents.