



# La Balade Marche Nordique n°17 de juillet à octobre 2020

C.S.M.E randonnée pédestre: [www.randeaubonne.fr](http://www.randeaubonne.fr)



## Juillet 2020

Date		Séance MN	Animée par	RdV	Trans	Observations
				Heure		
Jeudi	2	Mery sur Oise	Serge	8h30	VP2	
Ven	3	Luât	Odile	18h00	VP1	Marche technique et renforcement de la marche nordique
Lun	6	Luât	Odile	18h00	VP1	Marche technique et renforcement de la marche nordique
Mar	7	Saint leu la forêt	Serge	8h45	VP2	
Mer	8	Luât	Odile	18h00	VP1	Marche technique et renforcement de la marche nordique
Ven	10	Luât	Odile	18h00	VP1	Marche technique et renforcement de la marche nordique (Peut-être)
Mar	14	Cormeilles en parisis	Serge	8h45	VP2	
Jeudi	16	L'isle Adam	Serge	8h30	VP3	
Mar	21	Cergy	Serge	8h45	VP3	Pour des raisons logistiques, nous vous demandons de vous inscrire auprès des animateurs, par Courriel, S.M.S ou téléphone 48 h à l'avance.
Mar	21	Étang Marie	Michel	9h00	VP1	Ils vous confirmeront ensuite votre inscription :
Jeudi	23	Saint leu la forêt	Serge	8h30	VP2	
Sam	25	Étang Marie	Michel	9h00	VP1	- Odile Noé: 06 22 36 61 38 <a href="mailto:odileno@msn.com">odileno@msn.com</a>
Mar	28	Mery sur Oise	Serge	8h45	VP2	- Michel Dupont: 06 81 34 24 82 <a href="mailto:michel.dupont14@wanadoo.fr">michel.dupont14@wanadoo.fr</a>
Jeudi	30	Cergy	Serge	08h30	VP3	- Serge Hecquet: 06 89 05 05 65 <a href="mailto:serge.hecquet.23@gmail.com">serge.hecquet.23@gmail.com</a>
<b>Août 2020</b>						
Sam	1	Étang Marie	Michel	9h00	VP1	Le point de rendez-vous est fixé sur le parking du marché d'Eaubonne
Mar	4	Saint leu la forêt	Serge	8h45	VP2	situé coté opposé à l'hotel de ville, entre le marché et le terrain de boules
Mar	4	Étang Marie	Michel	9h00	VP1	Les participants ne doivent pas stationner sur les voies de circulation du parking mais se regrouper sur les trottoirs
Jeudi	6	Mery sur Oise	Serge	8h30	VP2	Les séances durent entre 2 et 3 heures pour une distance de 8 à 12 km
Sam	8	Étang Marie	Michel	9h00	VP1	Prévenir si vous avez besoin d'un prêt de bâtons dans le cadre de votre initiation avant équipement.
Mar	11	Cormeilles en parisis	Serge	8h45	VP2	Prévoir: - Un sac léger équipé d'une sangle de poitrine ne glissant pas sur les épaules pour y mettre de quoi boire, manger et vous découvrir.
Jeudi	13	L'isle Adam	Serge	8h30	VP3	- Des chaussures basses et bien cramponnées type Trail, ainsi qu'une tenue
Mar	18	Saint leu la forêt	Serge	8h45	VP2	confortable qui n'entrave pas vos mouvements.
Jeudi	20	Cergy	Serge	8h30	VP3	Les animateurs se réservent le droit d'annuler les séances en cas de météo défavorable ou de refuser la participation d'une personne mal équipée
Mar	25	Mery sur Oise	Serge	8h45	VP2	L'effectif maximum de pratiquants est fixé par l'encadrant en fonction de leur niveau et des conditions de pratique. Les personnes refusées à une séance seront prioritaires à la séance suivante afin d'assurer une répartition équitable des adhérents sur les séances.
Mar	25	Étang Marie	Michel	9h00	VP1	
Sam	29	Étang Marie	Michel	9h00	VP1	

Rappel: Co-voiturage colonne transport VP1=1€, VP2=2€, VP3=3€

### Septembre 2020

Date		Séance MN	Animée par	RdV	Trans	Observations
				Heure		
Mar	1	Carrefour des 4 cèdres	Odile	9h00	VP2	
Mar	1	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
Jeudi	3	L'isle Adam	Serge	08h30	VP3	
Ven	4	Luât	Odile	18h00	VP1	Marche technique et renforcement de la marche nordique
Sam	5	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
Lun	7	Luât	Odile	18h00	VP1	Marche technique et renforcement de la marche nordique
Mar	8	Carrefour des 4 cèdres	Odile	8h45	VP2	
Mar	8	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
Ven	11	Luât	Odile	18h00	VP1	Marche technique et renforcement de la marche nordique
Sam	12	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
Lun	14	Luât	Odile	18h00	VP1	Marche technique et renforcement de la marche nordique
Mar	15	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
Jeudi	17	Mery sur Oïse	Serge	08h30	VP2	
Ven	18	Luât	Odile	18h00	VP1	Marche technique et renforcement de la marche nordique
Sam	19	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
Lun	21	Luât	Odile	18h00	VP1	Marche technique et renforcement de la marche nordique
Mar	22	Carrefour des 4 cèdres	Odile	8h45	VP2	
Mar	22	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
Jeudi	24	Corneilles en Parisis	Serge	08h30	VP2	
Ven	25	Luât	Odile	18h00	VP1	Marche technique et renforcement de la marche nordique
Sam	26	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
Lun	28	Luât	Odile	18h00	VP1	Marche technique et renforcement de la marche nordique
Mar	29	Carrefour des 4 cèdres	Odile	8h45	VP2	
Mar	29	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
<b>Octobre 2020</b>						Les séances en soirée au Luât durent 2 heures Le rendez-vous est directement sur le parking du Luât
Jeudi	1	Saint leu la forêt	Serge	08h30	VP2	
Sam	3	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
Mar	6	Carrefour des 4 cèdres	Odile	8h45	VP2	
Mar	6	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
Jeudi	8	Mery sur Oïse	Serge	08h30	VP2	
Sam	10	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
Mar	13	Carrefour des 4 cèdres	Odile	8h45	VP2	
Mar	13	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
Sam	17	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
Mar	20	Carrefour des 4 cèdres	Odile	8h45	VP2	
Mar	20	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
Jeudi	22	Cergy	Serge	08h30	VP3	
Sam	24	Etang Marie	Michel	9h00	VP1	
Mar	27	Carrefour des 4 cèdres	Odile	8h45	VP2	
Jeudi	29	L'isle Adam	Serge	08h30	VP3	