



## La Balade Marche Nordique n°21 de novembre 2021 à février 2022

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



Novembre 2021						Observations
Date	Séance MN	Animée par	RdV	Trans	Rythme	
mardi 2 novembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	<p>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. Ils vous confirmeront ensuite votre inscription :</p> <p>- <b>Odile Noé:</b> 06 22 36 61 38 <a href="mailto:odilenoe@msn.com">odilenoe@msn.com</a> - <b>Michel Dupont:</b> 06 81 34 24 82 <a href="mailto:michel.dupont14@wanadoo.fr">michel.dupont14@wanadoo.fr</a> - <b>Serge Hecquet:</b> 06 89 05 05 65 <a href="mailto:serge.hecquet.23@gmail.com">serge.hecquet.23@gmail.com</a></p> <p>Le point de rendez-vous des séances est fixé sur le parking du marché d'Eaubonne, coté opposé à l'hotel de ville vers le square de Mézières. Les participants ne doivent pas stationner sur les voies de circulation du parking mais se regrouper sur les trottoirs. Les séances durent entre 2 et 3 heures pour une distance de 8 à 12 km.</p> <p>Les séances de marche nordique Santé concernent les personnes qui souhaitent faire ou reprendre une activité physique adaptée suite à une capacité physique diminuée et/ou atteinte d'une pathologie. Le point de rendez-vous MN Santé est fixé sur le parking du Luat, en fonction du groupe et de son évolution, la séance pourra avoir lieu en forêt. Les séances durent 1 à 2 heures pour une distance de 2 à 4 km</p> <p>Prévenir si vous avez besoin d'un prêt de bâtons dans le cadre de votre initiation. 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. - Des chaussures basses et bien cramponnées type Trail, ainsi qu'une tenue confortable qui n'entrave pas vos mouvements.</p> <p>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. L'effectif maximum de pratiquants est fixé par l'encadrant en fonction de leur niveau et des conditions de pratique. Afin d'assurer une répartition équitable des adhérents, les personnes refusées à une séance seront prioritaires pour une autre séance en tenant compte du rythme le mieux adapté.</p>
mercredi 3 novembre 2021	Étang Marie	Odile	9h	VP1	Soutenue	
mercredi 3 novembre 2021	Étang Marie	Odile	15h	VP1	Santé	
jeudi 4 novembre 2021	Méry sur Oise	Serge	8h30	VP2	Modérée	
samedi 6 novembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
mardi 9 novembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
mercredi 10 novembre 2021	Étang Marie	Odile	9h	VP1	Soutenue	
mercredi 10 novembre 2021	Étang Marie	Odile	15h	VP1	Santé	
jeudi 11 novembre 2021	Cormeilles	Serge	8h30	VP2	Modérée	
samedi 13 novembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
mardi 16 novembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
mercredi 17 novembre 2021	Étang Marie	Odile	9h	VP1	Soutenue	
mercredi 17 novembre 2021	Étang Marie	Odile	15h	VP1	Santé	
samedi 20 novembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
mardi 23 novembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
mercredi 24 novembre 2021	Étang Marie	Odile	9h	VP1	Soutenue	
mercredi 24 novembre 2021	Étang Marie	Odile	15h	VP1	Santé	
jeudi 25 novembre 2021	Saint Leu	Serge	8h30	VP2	Modérée	
samedi 27 novembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
mardi 30 novembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
Décembre 2021						
mercredi 1 décembre 2021	Étang Marie	Odile	9h	VP1	Soutenue	
mercredi 1 décembre 2021	Étang Marie	Odile	15h	VP1	Santé	
jeudi 2 décembre 2021	L'Isle-Adam	Serge	8h30	VP3	Modérée	
samedi 4 décembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
mardi 7 décembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
mercredi 8 décembre 2021	Étang Marie	Odile	9h	VP1	Soutenue	
mercredi 8 décembre 2021	Étang Marie	Odile	15h	VP1	Santé	
samedi 11 décembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
mardi 14 décembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
mercredi 15 décembre 2021	Étang Marie	Odile	9h	VP1	Soutenue	
mercredi 15 décembre 2021	Étang Marie	Odile	15h	VP1	Santé	
jeudi 16 décembre 2021	Méry sur Oise	Serge	8h30	VP2	Modérée	
samedi 18 décembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
mardi 21 décembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
jeudi 23 décembre 2021	Cergy	Serge	8h30	VP3	Modérée	
mardi 28 décembre 2021	Étang Marie	Michel	9h	VP1	Soutenue	
jeudi 30 décembre 2021	Saint Leu	Serge	8h30	VP2	Modérée	

Rappel: Co-voiturage colonne Trans VP1=1€, VP2=2€, VP3=3€, VP4=4€

