

« Sorties Entretien Physique »

But

Organiser des sorties d'une distance et d'une durée modérée

Adaptation de la cadence de marche en fonction des participants.

Périodicité

Ces sorties s'effectueront le mardi matin

Elles ne seront pas systématiques car cela dépendra de la disponibilité des animateurs (qui n'auront aucune obligation de présence)

Programmation

La programmation se fera au plus tard le dimanche précédent la sortie.

Elles seront inscrites sur le planning prévisionnel des sorties mais sans détail sur le parcours

Les RDV auront toujours lieu sur le parking du CAM à 9h00

Parcours proposés

Parcours entre 5 et 7 km

Les points de départ seront CAM, Début parcours de santé, Parking 1^{er} et 2^{ème} plateau, Frégates

Le choix des parcours pourra se faire le matin même sur proposition de l'animateur.

Incidences

Ces parcours seront certainement répétitifs.

La cadence de marche devra être strictement respectée par tous les participants