



Sports

2021 - 2022

CANNES SENIORS
LE CLUB

CSLECLUB.COM TÉL. : 04 93 06 06 06





DISPOSITIONS MISES EN PLACE POUR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES, MESURES COVID-19

Chaque adhérent est acteur dans la lutte contre l'épidémie. A ce titre, chacun voudra bien respecter les consignes suivantes :

- Pass Sanitaire obligatoire à présenter lors de l'inscription.
- Apporter son tapis de sol et sa bouteille d'eau.
- Se munir de gel hydroalcoolique, ou de lingettes, en cas d'utilisation d'instruments sportifs.
- Respecter les gestes barrières (pas de contact rapproché et lavage des mains avant et après le cours recommandé).
- Ne pas échanger ou partager d'effets personnels (serviette,...).

La programmation des sports pourrait être perturbée, en cas de reprise de la pandémie.

- Les sites mentionnés dans le catalogue pourraient être modifiés et des spots extérieurs vous seront éventuellement proposés dès la 1ère séance.

COVID-19

**FACE AU CORONAVIRUS :
POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES**

- Se laver très régulièrement les mains
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) **0 800 130 000**
appel gratuit

Les cours de sports n'ont pas lieu durant les vacances scolaires et jours fériés.

2021	
Vacances de la Toussaint	Du Samedi 23 octobre au Dimanche 7 novembre 2021
Toussaint	Lundi 1 ^{er} novembre 2021
Armistice	Jeudi 11 novembre 2021
Vacances de Noël	Du Samedi 18 décembre 2021 au Dimanche 2 janvier 2022

2022	
Vacances d'hiver	Du Samedi 5 février au Dimanche 20 février 2022
Vacances de printemps	Du Samedi 9 avril au Dimanche 24 avril 2022
Jeudi de l'Ascension	Jeudi 26 mai 2022
Lundi de Pentecôte	Lundi 6 juin 2022



LES COURS

- Les cours débuteront le lundi 13 septembre 2021 et se termineront le vendredi 17 juin 2022.
- Reprise des cours de golf à partir du 6 septembre 2021.
- Reprise des cours d'aquagym au CHM le lundi 13 Septembre 2021.
- Reprise des cours d' aquagym le lundi 20 septembre 2021.
- Durée des cours : 55 minutes (sauf exceptions notifiées dans le programme).
- Le port d'une tenue de sport, adaptée à l'activité, est obligatoire.
- Les tarifs indiqués sont établis pour la saison 2021 - 2022.
- L'encadrement des activités peut être sujet à des modifications, en cours d'année, pour des raisons indépendantes de notre volonté. Si possibilité, une séance annulée sera reportée.



ANNULATION OU REPORT

Si vous décidez d'annuler un cours, merci de prévenir rapidement votre club d'inscription. Les demandes ne prendront effet qu'à partir de ce moment là.

- En cas d'hospitalisation, un certificat d'hospitalisation devra être obligatoirement fourni et permettra un remboursement au prorata des séances effectuées.

- Pour les autres motifs d'annulation, un avoir ou remboursement pourra être envisagé si des personnes sont inscrites en listes d'attente, sur l'activité concernée.

Cet avoir est disponible 9 mois à compter de la date d'annulation. Passé cette date, l'avoir sera perdu.

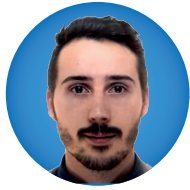
En cas de chèque rejeté, les frais bancaires sont à la charge de l'adhérent.

Nous ne pouvons accepter des annulations pour convenances personnelles. Le GIP est dans l'obligation de rémunérer ses professeurs de sports, jusqu'à la fin du mois de juin, quel que soit le nombre d'élèves, dès lors que le cours a débuté en septembre.

- Pour les activités aquatiques, 5 absences injustifiées consécutives entraîneront une résiliation de l'inscription. La place disponible sera alors distribuée à une personne en liste d'attente.



VOS COACHS SPORTIFS



Marc BONNET
Abdos-Fessiers / Gym Douce
Équilibre / Gymnastique /
Renforcement Musculaire
Stretching - Pilates



Jennifer CASAGRANDA
Longe Côte / Aquagym



Marjorie CASAGRANDA
Aquagym



Uriell CEILLIER
Yoga



Alen CRNJAC
Golf



Lucile DALIGAULT
Kayak de mer



Christophe DIGNAT LABORDE
Taijiquan



Patricia EYMARD
Yoga /
Méditation Vipassana



Marjorie FREDDOLONI
Zumba



Shona GARDEREAU
Gym Douce Équilibre /
Gymnastique / Body Training /
Toni-Stretch



Julien LA GRECA
Gym Dos / Gym Douce
Gym Douce Équilibre /
Renforcement Musculaire
/ Stretching



Réjane MAGLI
Renforcement Musculaire /
Stretching



Pamela PUNA-VALENCIA
Pilates



Brice SEURIN
Abdos-Fessiers / Gymnastique /
Renforcement Musculaire /
Stretching / Toni- Stretch



Renaud VENTURI
Aquagym / Toni-Stretch
Pilates



Antonio VOGLINO
Gymnastique / Gym Douce /
Renforcement Musculaire /
Stretching / Pilates / Zumba



SPORTS AQUATIQUES

Aquagym Douce	P.7
Aquagym Tonique	P.8
Longe Côte	P.8
Voile	P.8

SPORTS ATHLÉTIQUES

Abdos - Fessier	P.9
Body Training	P.9
Golf	P.10
Marche Nordique	P.10
Renforcement Musculaire - Stretching	P.10
Renforcement Musculaire.....	P.11
Stretching	P.11
Sorties Pédestres	P.12
Tennis de Table	P.12
Toni-Stretch	P.12
Zuba Fitness.....	P.12
Zumba Gold.....	P.13

SPORTS GYMNIQUES

Gym Douce	P.13
Gym Douce Équilibre	P.14
Méditation Vipassana	P.14
Pilates	P.15
Taijiquan	P.16
Yoga	P.16

SPORTS AQUATIQUES



AQUAGYM DOUCE

Mouvements doux de renforcement musculaire en utilisant la résistance de l'eau. Intensité douce à modérée. Cette activité (45 minutes) se pratique avec un bonnet de bain (obligatoire) et des chaussons caoutchoutés (conseillés).

- Reprise le 14/09 : Centre Hélio Marin

- Reprise le 20/09 Grand Bleu, Montfleury, Les Oliviers

complet	Lundi 12h	Centre Aquatique Grand Bleu (en extérieur)	Marjorie
complet	Mardi 10h15	Piscine Montfleury	Déborah
complet	Mardi 11h45		Marjorie
complet	Mardi 16h	Piscine Les Oliviers	Jérôme
	Mardi 16h30	Centre Hélio Marin (CHM)*	Renaud / Julien
complet	Jeudi 10h15	Piscine Montfleury	Marjorie
	Jeudi 16h30	Centre Hélio Marin (CHM)*	Renaud / Julien
complet	Vendredi 16h	Piscine Les Oliviers	Caroline

Tarifs : CLUB : 165 € - ACC : 190 € - ASPA : 75 €

*Un certificat de non contagion et un bonnet sont exigés, pour les activités au CHM.



AQUAGYM TONIQUE

Travail cardio-vasculaire associé à des exercices de renforcement musculaire. Intensité modérée à élevée. (Cours de 45 minutes). **Reprise le 21/09.**

complet	Mardi 16h45	Piscine Les Oliviers	Eric
complet	Jeudi 12h	Centre Aquatique Grand Bleu (en extérieur)	Stéphanie
complet	Vendredi 12h		Renaud
complet	Mardi 11h	Piscine Montfleury	Déborah
complet	Mercredi 18h		Renaud
complet	Jeudi 9h30	Piscine Montfleury	Marjorie
complet	Jeudi 11h		Marjorie
complet	Jeudi 11h45		Marjorie
complet	Vendredi 16h45	Piscine Les Oliviers	Caroline

Tarifs : CLUB : 165 € - ACC : 190 € - ASPA : 75 €



LONGE CÔTE

Marche aquatique côtière qui favorise le renforcement musculaire, la circulation sanguine et l'équilibre. Équipement : chaussons obligatoires et combinaison conseillée.

	Lundi 9h	Centre Nautique du Moure Rouge	Jennifer
complet	Mardi 9h		
NOUVEAU	Jeudi 9h		

Tarifs : CLUB : 140 € - ACC : 165 € - ASPA : 65 €



VOILE

Sortie sur Echo 90.

Jeudi 13h30	Centre Nautique du Moure Rouge	Moniteurs Cannes Jeunesse
-------------	--------------------------------	---------------------------

Tarif à la sortie : 22 € / carte voile 4 sorties : 88 €

SPORTS ATHLÉTIQUES



ABDOS - FESSIERS

Activité basée sur le renforcement de la sangle abdominale, du dos et des fessiers. Elle permet de renforcer l'ensemble des muscles et d'affiner sa silhouette.

	Mardi et Jeudi 10h	Club Noyer	Marc
complet	Lundi 8h30 et Jeudi 9h30	Salle des Hespérides	Brice

Tarifs : CLUB : 200 € - ACC : 235 € - ASPA : 90 €



BODY TRAINING

Activité proposée en **anglais** basée sur le renforcement de la sangle abdominale, du dos et des fessiers. Elle permet de renforcer l'ensemble des muscles et d'affiner sa silhouette.



Body Training in English with Shona is a Class «open to all».

A whole body workout designed to strengthen and stretch core muscles as well as develop global body awareness to improve posture, breathing, balance and coordination. Topped off by dance inspired cardio to keep you on your toes!



Jeudi 9h

Club Carnot

Shona

Tarifs : CLUB : 100 € - ACC : 115 € - ASPA : 50 €



GOLF

En partenariat avec le Golf de St Donat, nous vous proposons des cours d'1h30 par semaine et un accès aux parcours pour 1 quadrimestre (hors vacances scolaires). Les cours débuteront le lundi 6/09, selon votre créneau horaire.

complet	Les Lundis, Mardis ou Jeudis de 9h30 à 15h30	Golf de Saint Donat	Professeurs de l'Académie
----------------	---	---------------------	------------------------------

Prêt du matériel de golf le temps de l'adaptation. La licence FFG 2021 (renouvelable en 2022), **est obligatoire** et disponible, avec un certificat médical, à l'accueil du golf.



Cours spécifique **en anglais**, niveau débutant.
Golf in English with Alen for beginners.

Lundi 14h	Golf de Saint Donat	Alen
-----------	---------------------	------

Tarifs 2021 :

- **PARCOURS COMPACT : 399 €** du 01/09 au 31/12/2021.
10 séances de cours à partir du 06/09.
- **GRAND PARCOURS (9 trous) ET COMPACT : 699 €** du 01/09 au 31/12/2021.
10 séances de cours à partir 06/09.

Tarifs 2022 :

Inscriptions pour le quadrimestre : Mars, Avril, Mai, Juin 2022 à compter de Février 2022.

- **PARCOURS COMPACT : 499 €** du 1/03 au 30/06/2022.
13 séances de cours à partir 07/03/2022.
- **GRAND PARCOURS (9 trous) ET COMPACT : 899 €** du 1/03 au 30/06/2022.
13 séances de cours à partir 07/03/2022.



MARCHE NORDIQUE

Discipline tonifiante, accessible à tous, faisant travailler 80% du corps, elle aide à l'amincissement et fortifie les os. L'équipement nécessaire vous sera fourni et l'encadrement assuré par un accompagnateur diplômé.

complet	Lundi de 9h à 11h	Devant Bijou Plage	Gilbert
----------------	-------------------	--------------------	---------

Tarifs : CLUB : 200 € - ACC : 235 € - ASPA : 90 €



RENFORCEMENT MUSCULAIRE - STRETCHING

Une alternance de deux activités complémentaires fera travailler l'ensemble de votre corps par des exercices (abdominaux, fessiers, cuisses et dos...).

complet	Lundi et Mercredi 9h	Club NDP	Julien
----------------	----------------------	----------	--------

Tarifs : CLUB : 200 € - ACC : 235 € - ASPA : 90 €



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Activité qui vise à améliorer la force et la masse musculaire de la sangle abdominale et dorsale, des cuisses et des bras.

complet	Mardi 9h30	Club République	Julien
complet	Jeudi 9h30		

Tarifs : CLUB : 100 € - ACC : 115 € - ASPA : 50 €

complet	Lundi et Mercredi 10h30	Club Noyer	Antonio
complet	Lundi et Mercredi 10h	Club NDP	Julien
complet	Lundi et Mercredi 10h	Club Carnot	Marc
NOUVEAU complet	Lundi et Mercredi 9h	Salle Le Poussin	Marc
complet	Mardi et Jeudi 9h	Salle Le Poussin	Réjane
	Mardi et Jeudi 11h30	Club République	Julien
complet	Lundi 10h30 et Jeudi 11h30	Salle des Hespérides	Brice
complet	Mardi 11h et Jeudi 10h	Club Noyer et Salle Le Poussin	Réjane

Tarifs : CLUB : 200 € - ACC : 235 € - ASPA : 90 €



STRETCHING

Cette activité optimise la souplesse et participe à la prévention et à la réduction des tensions musculaires. Elle repose sur différents types d'étirements.

complet	Lundi et Mercredi 9h30	Club Noyer	Antonio
complet	Mardi et Jeudi 10h30	Club République	Julien
complet	Lundi 9h30 et Jeudi 10h30	Salle des Hespérides	Brice

Tarifs : CLUB : 200 € - ACC : 235 € - ASPA : 90 €



SORTIES PÉDESTRES

Randonnée Pédestre : Cette discipline est accessible à tous. Sa durée varie en fonction des niveaux de difficultés et du dénivelé. (3 niveaux de marche).

Vendredi (journée)	Région PACA	Accompagnateurs Moyenne Montagne
--------------------	-------------	-------------------------------------

Se référer au catalogue Randonnées.

Échappée Belle : Balade de 2h à 3h de marche sur sentier avec dénivelé maximum de 110 m, représentant 5 à 6 kms environ.

Lundi (1/2 Journée)	Région PACA	Accompagnateurs Moyenne Montagne
---------------------	-------------	-------------------------------------

Se référer au catalogue Randonnées.



TENNIS DE TABLE

Le tennis de table ou ping-pong est accessible à tous.

Lundi et Jeudi 14h-17h	Club NDP
Du lundi au Vendredi 9h-12h	Club La Bocca

Tarifs : CLUB : 30 € - ACC : 30 € - ASPA : 13 €



TONI-STRETCH

Travailler le dynamisme et la coordination du geste tout en permettant l'étirement des différents groupes musculaires. Cours en deux parties : renforcement et étirements.

complet	Mercredi 10h et Vendredi 9h	Club Ranguin	Shona / Renaud
complet	Mardi et Vendredi 9h15	Maison de l'enfance Riou	Brice

Tarifs : CLUB : 200 € - ACC : 235 € - ASPA : 90 €



ZUMBA FITNESS

Programme de danse-fitness d'inspiration latine. Les cours offrent une ambiance exotique sur une toile de rythmes latins.

complet	Mardi 17h	Salle Le Poussin	Marjorie
----------------	-----------	------------------	----------

Tarifs : CLUB : 100 € - ACC : 115 € - ASPA : 50 €



ZUMBA GOLD

Facile à suivre, cette activité vous permet de bouger à votre propre rythme. Zumba Gold inclut la même musique énergisante et dansante de la Zumba Fitness

complet	Mercredi 15h45	Club Ranguin	Antonio
----------------	----------------	--------------	---------

Tarifs : CLUB : 100 € - ACC : 115 € - ASPA : 50 €

SPORTS GYMNIQUES



GYM DOUCE

Des exercices doux, assis sur une chaise, debout ou allongé au sol selon votre niveau.

complet	Lundi et Jeudi 9h	Club Ranguin	Patricia / Antonio
complet	Mardi et vendredi 9h	Club La Bocca	Antonio
complet	Mardi et vendredi 10h		

Tarifs : CLUB : 200 € - ACC : 235 € - ASPA : 90 €



GYM DOUCE - ÉQUILIBRE

Activité qui permet l'amélioration de l'autonomie et de la confiance en soi, par le biais d'une pratique progressive, ludique et adaptée. Travail sur la posture, l'équilibre et la motricité.

complet	Vendredi 10h	Club NDP	Réjane
complet	Vendredi 10h	Club Carnot	Marc

Tarifs : CBA : 100 € - ACC : 115 € - ASPA : 50 €

complet	Lundi et Mercredi 11h	Club Carnot	Marc
NOUVEAU complet	Mardi et Jeudi 9h	Club Noyer	
complet	Mardi et Jeudi 11h15	Espace Prévention	

Tarifs : CLUB : 200 € - ACC : 235 € - ASPA : 90 €



GYMNASTIQUE

Activité combinant le renforcement musculaire et le cardio-vasculaire.

complet	Mardi et Vendredi 10h15	Maison de l'enfance Riou	Brice
	Mardi et Vendredi 18h	Collège Capron	Marc
complet	Lundi 11h et Jeudi 10h30	La Licorne	Shona / Antonio

Tarifs : CLUB : 200 € - ACC : 235 € - ASPA : 90 €



MÉDITATION VIPASSANA

3 formes de pratiques : **Vipassana**, ressentir les émotions inscrites dans le corps et les atténuer, **Svara-Yoga**, rééquilibrage des sensations corporelles et des énergies, **Raja-Yoga**, travail sur les énergies subtiles du corps.

Jeudi 10h30	Club Ranguin	Patricia
-------------	--------------	----------

Tarifs : CLUB : 100 € - ACC : 115 € - ASPA : 50 €



PILATES

La méthode Pilates est bénéfique pour le corps et l'esprit, à travers une gymnastique douce. Elle est idéale pour une meilleure connaissance de soi et un réel bien-être. Elle muscle et assouplit le corps en profondeur, en utilisant la concentration et la respiration.

complet	Mardi 10h15	Club NDP	Pamela
complet	Jeudi 11h	Salle Le Poussin	Pamela
complet	Vendredi 9h	Club Carnot	Marc

Tarifs : CLUB : 100 € - ACC : 115 € - ASPA : 50 €

complet	Lundi et Mercredi 8h30	Club République	Pamela
complet	Lundi et Mercredi 9h30		
complet	Lundi et Mercredi 10h30		
complet	Lundi et Mercredi 11h30		
complet	Lundi et Jeudi 16h	Salle Le Poussin	Marc
complet	Lundi et Jeudi 17h		Antonio
complet	Mardi et Jeudi 8h15	Club NDP	Pamela
complet	Mardi et Jeudi 9h15		

Tarifs : CLUB : 200 € - ACC : 235 € - ASPA : 90 €



TAÏJIQUAN

Fondé sur le relâchement mental et physique, le taijiquan favorise l'équilibre, la souplesse et la concentration.

Mardi (initiation) 9h	La Roseraie La Croisette	Christophe
Mardi (confirmés) 10h		
NOUVEAU Jeudi (initiation) 9h	Square Méro	
Jeudi (confirmés) 10h	Si intempéries : La Chaumière	

Tarifs : CLUB : 160 € - ACC : 185 € - ASPA : 70 €



YOGA

Discipline qui permet de corriger le maintien, de renforcer, de tonifier la musculature et les ligaments et de soulager le dos fatigué. Le yoga favorise l'équilibre et la souplesse et repose sur la maîtrise de la respiration.

complet	Mardi et Vendredi 10h	Salle Le Poussin	Patricia
	Lundi 10h et Jeudi 9h30	Club Ranguin	
complet	Mardi 10h et Vendredi 10h30	Salle des Hespérides	Uriell
NOUVEAU	Lundi et Mercredi 11h	Salle Le Poussin	

Tarifs : CLUB : 200 € - ACC : 235 € - ASPA : 90 €



Mercredi 8h30

Salle des Hespérides

Uriell

Tarifs : CLUB : 100 € - ACC : 115 € - ASPA : 50 €

Règlement Intérieur de Cannes Seniors Le Club

Art 1 : Cannes Seniors Le Club est un Groupement d'Intérêt Public qui poursuit une mission de Service Public dont l'objet est de rompre la solitude des personnes âgées.

Art 2 : Cannes Seniors Le Club accueille dans ses Clubs - qui sont des locaux publics - des adhérents qui respectent le principe de neutralité et de laïcité propres au Service Public. A ce titre, chacun s'interdit de faire publiquement état de convictions politiques, syndicales, religieuses ou philosophiques.

Art 3 : L'adhésion à Cannes Seniors Le Club est librement consentie. Les adhérents se doivent d'être à jour de leur cotisation pour participer à toute activité. Il en va de la responsabilité de Cannes Seniors Le Club, notamment en cas d'accident. Nul n'est contraint d'adhérer ou de demeurer membre de Cannes Seniors Le Club. La qualité de membre de Cannes Seniors Le Club confère des droits et des devoirs.

Art 4 : Au titre des droits, les adhérents de Cannes Seniors Le Club bénéficient de l'application du principe de l'égalité de tous devant le Service Public. Ils aspirent, légitimement, à être convenablement accueillis et correctement renseignés pour participer pleinement aux activités de Cannes Seniors Le Club.

Art 5 : Au titre des devoirs, les adhérents, bénévoles et salariés de Cannes Seniors Le Club se doivent mutuellement le respect. Nul ne peut empêcher autrui de jouir paisiblement de toutes les prestations offertes par Cannes Seniors Le Club.

Art 6 : La convivialité et la cordialité doivent régner dans toutes les structures. Les Directrices de Clubs et Chefs de Services en ont la charge. Eux seuls, avec ou sans le concours de bénévoles, ont la maîtrise de l'organisation des activités proposées aux adhérents.

Art 7 : Il appartient à la Présidente et au Directeur Général de Cannes Seniors Le Club, de prendre les mesures nécessaires pour préserver l'harmonie au sein de l'entreprise en général et des Clubs en particulier.

Art 8 : Les adhérents ayant un comportement inapproprié, après des observations non suivies d'effet d'une Directrice de Club ou d'un Chef de Service, pourront recevoir de la Présidente et du Directeur Général de Cannes Seniors Le Club, un avertissement ou se voir notifier une exclusion temporaire ou définitive. Les troubles à l'Ordre Public, propos déplacés, insultes, violences, coups, comme la dégradation des biens publics, ne sauraient être tolérés.

Art 9 : Les salariés du GIP Cannes Seniors Le Club, en cas de manquement à leurs obligations, subiront la rigueur des prescriptions du Droit du Travail.

Art 10 : Chacun et chacune des Directrices de Clubs et Chefs de Services est chargé, en ce qui le concerne, de l'application du présent Règlement Intérieur.

Approuvé par le Conseil d'Administration du 9 décembre 2011

Cochez les activités qui ne présentent aucune contre-indication à la pratique sportive correspondante :

I) ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES

- Golf
- Gymnastique
- Gym Dos
- Gym Douce
- Gym Douce Equilibre
- Méditation Vipassana
- Pilates
- Stretching
- Sophrologie
- Tennis de Table
- Yoga
- Yoga du Rire
- Zumba Gold

II) ACTIVITÉS PHYSIQUES TONIQUES

- Abdos Fessiers
- Body Training
- Danse Country
- Renforcement Musculaire
- Renforcement M. - Stretching
- Salsa-Bachata
- Toni-Stretch
- Zumba fitness

III) ACTIVITÉS AQUATIQUES

- Aquagym Douce et Tonique
- Kayak de mer
- Longe côte
- Voile

IV) ARTS MARTIAUX

- Taiji Quan

ADHÉRENT

CIVILITÉ : Mme. Mlle. M.

NOM :

Prénom :

MAIL :

**CACHET ET SIGNATURE
DU MÉDECIN TRAITANT**

Fait à :

Le : / /

CACHET

Signature du praticien

Ce certificat médical d'aptitude doit être rempli et signé par votre médecin traitant. Il est à renouveler, en cas d'arrêt de pratique sportive de plus de 2 mois.

Je soussigné (e), Docteur
certifie avoir examiné Mme, Mlle, M.,
né(e) le...../...../..... et n'avoir constaté, à ce jour, aucun signe clinique apparent contre-
indiquant la pratique des sorties pédestres.

ÉCHAPPÉES BELLES : 2 heures de marche sur sentier avec dénivelé inférieur à 100 m, sur une distance d'environ 5 kms.

RANDO VERTE : Niveau facile pour pratiquant en bonne santé et ayant un minimum d'activité physique. 3h30 à 4h de marche découverte, sur sentier à dénivelé modéré de 200 à 250 m, représentant 1h de montée durant la randonnée, pour une distance de 8 à 12 km.

RANDO BLEUE : Niveau moyen pour pratiquant habitué à une activité physique régulière, 4h à 4h30 de marche découverte sur sentiers, d'un dénivelé de 300 à 600 m, représentant 1h à 1h30 de montée durant la randonnée, pour une distance de 12 à 15 km.

RANDO ROUGE : Niveau confirmé pour pratiquant entraîné. 4h30 à 5h de marche sur sentiers, d'un dénivelé de 500 à 800 m, représentant 2h à 2h30 de montée durant la randonnée, pour une distance de 16 à 18 km.

MARCHE NORDIQUE : Accessible à tous, la marche nordique se pratique sur des terrains confortables, ayant peu de dénivelé, sur une séance de 2 heures.

RAQUETTES : 2 groupes de niveaux : initiation (200 à 250 m de dénivelé) et randonnée (400 à 500 m de dénivelé).

POUR INFORMATION :

- Une heure de marche en terrain nature ou montagne, correspond à une moyenne de progression de 2 à 2,5 kms.

- La progression, en montée, est de 250 à 300 m à l'heure de moyenne pour un marcheur.

Elle correspond à l'écart entre le point bas de la côte de départ et le point haut de l'altitude d'arrivée. Le degré de pente est un critère à prendre en compte pour la classification de la difficulté de la sortie.

Inscrire le nombre de niveau (x) autorisé (s) dans le cadre ci-contre.

Barrer nettement les niveaux contre-indiqués et cocher les niveaux autorisés.



OÙ NOUS RETROUVER ?

CENTRE HÉLIO MARIN	1090 Voie Julia - VALLAURIS
CENTRE NAUTIQUE DU MOURE ROUGE	Base de voile Port du Moure Rouge CANNES LA BOCCA
CENTRE AQUATIQUE GRAND BLEU	2, avenue Pierre Poési - CANNES
CLUB LA BOCCA	25, avenue Michel Jourdan CANNES LA BOCCA
CLUB CARNOT	28, avenue du Petit Juas - CANNES
CLUB NOTRE-DAME DES PINS	30, boulevard Alexandre III - CANNES
CLUB NOYER	73, rue Félix Faure - CANNES
CLUB RANGUIN	Coeur de Ranguin CANNES LA BOCCA
CLUB RÉPUBLIQUE	Villa Les Bleuets - 7, avenue Isola Bella CANNES
COLLÈGE CAPRON	Avenue André Capron- CANNES
GOLF DE SAINT DONAT	270 Route de Cannes - GRASSE
MAISON DE L'ENFANCE DU RIOU	6, rue du Grand Jas - CANNES
PISCINE MONTFLEURY	19, avenue de Beauséjour - CANNES
PISCINE LES OLIVIERS	10, avenue Bénéfiat - CANNES
PLAGE PUBLIQUE - BIJOU PLAGE	Boulevard de la Croisette CANNES (à côté de Handi Plage)
POINTE PALM BEACH	La Croisette - CANNES
SALLE DES HESPÉRIDES	50, Avenue de Lérins - CANNES
SALLE LA CHAUMIÈRE	4, impasse de la Chaumière - CANNES
SALLE LA LICORNE	25, avenue Francis Tonner - CANNES
SALLE LE POUSSIN	28, avenue du Petit Juas - CANNES
SQUARE MÉRO	72-74, avenue de Grasse- CANNES

IMPNS : Ne pas jeter sur la voie publique.