Programmation de principe des MAC, MN et RP *

Les lundis:
une MAC
une MN le matin Janas/Fabrégas
Les mardis :
Une MAC
Les mercredis:
une MAC
une RP-N3 et/ou N4
une RP-N4S par mois
une RP-N5 par quinzaine
une RD par quinzaine
Les jeudis:
une MAC
Une RP-N1 et/ou N2 et/ou N3.
une MN le soir Tour Royale- le Mourillon
Les vendredis :
une MAC
Les samedis:
une MAC
une MN le matin
une RP-N3 à N5 par mois
Les dimanches et jours fériés:
une RP-N1 et/ ou une N2
Une RP-N3 et/ou N4
une RP-N5 par quinzaine

SEANCES D'ESSAIS
Sur demande vous pourrez effectuer une ou deux séances d'essai (contacter le club !)

***Abréviations**

- **MAC =>**Marche Aquatique Côtière
- **MN =>** Marche Nordique
- **RP =>** Randonnées Pédestre

Adhésion au TCV

Tarifs de la saison 2025-2026

Licence FFRandonnée prise au Touring Club
☐ Individuel 57 €
☐ Couple 96 €

Licence FFRandonnée prise dans un autre club
☐ Individuel sans licence 34 €
☐ Couple sans licence 54 €

Vétérans
☐ Individuels et couples 7 €

Droit d'entrée pour les nouveaux adhérents (teeshirt offert)
☐ individuel 10€
☐ couple 15€
Optionnel
☐ Abonnement **PASSION RANDO** 10€

L'adhésion au TCV donne accès à toutes les activités du club.

Pour adhérer 1ere adhésion:
✓ Remplir le Bulletin d'Adhésion. (BA disponible sur le site ou au siège)
✓ Fournir un **certificat médical** de moins de six mois de non contre-indication aux activités.
✓ ***Renouvellement***
Chaque adhérent établit un formulaire
✓ Remplir le questionnaire santé
✓ Effectuer le paiement de la cotisation annuelle (chèque ou carte bancaire).

Pour Pratiquer
- Vêtements de saison ; froid, pluie, soleil.
- casse-croûte et eau en quantité suffisante
- Sifflet

Randos :bonnes chaussures de marche, avec tige montante pour la tenue des chevilles, bâtons de marche conseillé.
MAC: chaussures, combinaison aquatique etc.
MN: chaussures plutôt basses, bâtons spécifiques.

Le TOURING CLUB du VAR

propose

Des Randonnées Pédestres
➢ dimanche, mercredi, jeudi, samedi, avec un choix sur 6 niveaux de difficultés (distances et dénivelées)
Des Marches Nordiques
➢ Lundi, jeudi et samedi
Des Marches Aquatiques côtières (longe-côte).
➢ en partenariat avec les Randonneurs Seynois.
Des voyages et sorties
➢ en France et à l'étranger.

Le TCV est affilié à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRandonnée) et bénéficie de son agrément tourisme.

Pour tout renseignement:
➢ *Siège social :71, avenue Auguste Berthon- L'Aviso Bat C. 83000 TOULON Tél : 04 94 22 49 37*
pendant les permanences au siège .
Mardi et vendredi 16h30-18h30
➢ **www.touringclubduvar.com**
➢ touringclubduvar@gmail.com

merci de ne pas jeter ce flyer sur la voie publique.
Réf :T08-01-TCV_Flyer_ TCV_ 3_volets_2022-09-05

La **Randonnée Pédestre (RP)**

est un exercice physique dont la pratique est recommandée, mais demande une certaine aptitude pour réaliser l'effort exigé dans la catégorie choisie.
Pour s'adapter à l'aptitude de chacun, le TCV propose plusieurs **niveaux** de difficulté.

RD: Rando **Douce**, randonnée de faible allure, 6 Km, faible dénivelée,à la 1/2 journée ou journée.
N1: Rando **facile** de faible allure <13km, dénivelée< 350m.
N2:Rando **assez facile**, d'allure modérée, 13 à 15 km, et/ou dénivelée <450 m.
N3: Rando **peu difficile**, d'allure moyenne , 15 à 17 km, et/ou dénivelée <650 m.
N4: Rando **assez difficile**, d'allure moyenne , 17 à 20 km, et/ou dénivelée <900 m.
N5: Rando **difficile**, d'allure soutenue, >20 km, et/ou dénivelée >900m
N3.4.5/S : Rando **Sportives** avec petites escalades et/ou passages vertigineux.

programme des randonnées

est publié dans *Touring Info Var*,(**TIV**) bulletin interne au Club paraissant cinq fois par an, ainsi que sur le site internet.
Toutes les randonnées sont annulées en cas d'alerte météo à partir du niveau ORANGE.

Voyages, Séjours, WE, et journées tourisme Var et autres départements

Raquettes (ex: WE Raquette en janvier), WE Estérel, Trek Merveilles, Les Orres , Barcelonnette, Grotte Cosquer etc ..)

Etranger

(ex : semaine à Madère)

ETC .(Non exhaustif)

La **Marche Aquatique Côtière (MAC)**

Se pratique toute l'année, sans interruption, plusieurs fois par semaine.
3 niveaux de difficulté (zen, dynamique et expert).
Elle est animée par le club des Randonneurs Seynois avec lequel le TCV a signé un contrat de coopération.
Pour plus d'information voir le site du TCV et des Randonneurs Seynois.
La marche aquatique ou longe-côte ne demande pas de savoir nager
C'est une pratique possible pour les personnes qui ne savent pas nager.
2 à 3 séances d'essais sont réalisables avant l'adhésion au TCV.

Le Transport

Le covoiturage est possible pour se rendre au départ de la randonnée.

Il s'effectue au moyen des véhicules personnels à titre amical, en fonction des places disponibles avec participation aux frais. Il dépend du nombre de véhicules disponibles et de la bonne volonté des conducteurs .

Points de Rendez-vous

Marche Aquatiques Côtières (MAC)
Rdv Base Nautique de St Elme , sur la plage des Sablettes
Marches Nordiques (MN)
Rdv au départ des marches
Randos Douces (RD)
Rdv A Toulon gare routière, ou place de la Liberté
Randonnées (RP-N1 à N5)
Rdv parking de l'arsenal du Mourillon, près de la piscine du Port Marchand
à 8 h 30 pour N5 et N4S
à 8 h 30 ou 9 h pour N3 et N4
à 9 h 30 pour N1 et N2

La **MARCHE NORDIQUE (MN)**

Description :Discipline sportive utilisant des bâtons spécifiques avec lesquels le corps est propulsé vers l'avant, ce qui permet à l'utilisateur de se déplacer plus rapidement qu'à l'ordinaire.

Particularités : Technique qui sollicite et renforce, en plus de ceux concernés par la randonnée pédestre, des groupes musculaires parfois négligés concernant essentiellement le haut du corps.

La séance : une séance type dure 2 heures environ, débute par des exercices préliminaires d'échauffement et d'assouplissement, se termine par des étirements qui permettent d'éviter les courbatures des lendemains…

Encadrement : guidée par des animateurs compétents et attentifs affiliés à la FFRandonnée.

Effets : L'effort intense, progressif et contrôlé, est bénéfique pour l'organisme : il favorise les échanges gazeux, fortifie le muscle cardiaque et l'ensemble du squelette, permet une saine élimination des calories superflues. Pratiquée en pleine nature dans une ambiance amicale, sur des parcours variés, la marche nordique procure un ressenti de calme et de bien-être.