



Le Comité de la Randonnée Pédestre de La Réunion a le grand plaisir de vous inviter à sa **MATINEE DES TROIS MARCHES** du samedi **26 OCTOBRE 2024 de 7h à 13h dans le Nord.**

Trois sortes de Marche accessibles à tous seront proposées. Tous les départ se feront à partir du local du Comité situé dans le Bas de La Rivière à Saint-Denis dès 7h30.

1 - Marche Rapide Fast Hiking de 8 km et 758 m de D+ : C'est une marche rapide qui se pratique à allure soutenue sur un parcours présentant du dénivelé et/ou des difficultés techniques. Cette discipline est plus sportive et dynamique qu'une randonnée classique. La pratique du Fast hiking permet d'améliorer sa vitesse de progression en randonnée et sa faculté à encaisser le dénivelé en développant notamment son endurance, sa force ou encore sa coordination. Le fast hikeur aime à la fois l'aventure et profiter de la beauté des parcours et des points de vue sur le chemin.

Départ : 7h30 : Local du Comité à Saint-Denis. **Arrivée maximale : 12h00** à l'arrêt de Bus La Croix sur la RD41. Le participant doit avoir dans son sac à dos tout le nécessaire pour une sortie de plusieurs heures (eau, grignotages, pull, coupe-vent, k-way, téléphone, ...).

2 - Marches Audax de 12,5 km et 25 km : C'est une marche d'endurance qui s'apparente à la randonnée pédestre sur de longues distances. Marche sportive exercée en groupe par esprit de solidarité et de convivialité, elle demande des capacités physiques et mentales renforcées pour parcourir de

nombreux kilomètres. La marche Audax est conduite par un Capitaine de Route qui régule l'allure du groupe de marcheurs à 6km/h.

Départ à 7h30 : Local du Comité. **Arrivée à 10h00** : Bois Madame à Sainte -Marie **pour les 12,5 km**. **Arrivée à 12h30** : Local du Comité à Saint-Denis **pour les 25 km**. Le participant doit porter obligatoirement un gilet de sécurité fluo.

3 - Marche Nordique de 10 km : Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue. Excellent pour la santé ce sport est destiné à tous les publics quelle que soit leur condition physique.

Départ à 8h00 du local du Comité à Saint-Denis pour une Boucle vers Les Berges de La Rivière Saint-Denis, Le Barachois, La Jamaïque et retour. Le participant doit prévoir ses propres bâtons de marche nordique.

Vous aimez Marcher en découvrant de magnifiques coins et paysages ??? Alors, ces activités sont faites pour vous. N'hésitez plus et venez les essayer en compagnie de notre équipe d'animateurs compétents et formés. Cet évènement a pour objectif de Promouvoir et de Développer ces disciplines et permettra de découvrir autrement le Nord de notre île.

Tarif : 8 €, qui donnent droit à la **Navette de bus à partir du Sud, un Petit déjeuner, un Sandwich et les Ravitaillements.**

Nous vous attendons nombreuses et nombreux et seront ravis de vous guider sur ces parcours.

Renseignements et inscription au **0262 94 37 06 ou 0692 64 05 82.**

Un lien est disponible [ICI](#) pour une inscription en ligne.