



# Les nouvelles pratiques 2022

## Marche aquatique - Marche nordique - Brevet Audax

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1	S	1 M	1 M	1 V	1 D <b>25km</b>	1 M	1 V	1 L	1 J	1 S	1 M	1 J
2	D	2 M	2 M	2 S <b>25/50km</b>	2 L	2 J	2 S	2 M	2 V	2 D <b>25km</b>	2 M	2 V
3	L	3 J	3 J	3 D	3 M	3 V	3 D	3 M	3 S	3 L	3 J	3 S
4	M	4 V	4 V	4 L	4 M	4 S	4 L	4 J	4 D	4 M	4 V	4 D
5	M	5 S	5 S	5 M	5 J	5 D	5 M	5 V	5 L	5 M	5 S	5 L
6	J	6 D	6 D	6 M	6 V	6 L	6 M	6 S	6 M	6 J	6 D	6 M
7	V	7 L	7 L	7 J	7 S	7 M	7 J	7 D	7 M	7 V	7 L	7 M
8	S	8 M	8 M	8 V	8 D	8 M	8 V	8 L	8 J	8 S	8 M	8 J
9	D	9 M	9 M	9 S	9 L	9 J	9 S	9 M	9 V	9 D	9 M	9 V
10	L	10 J	10 J	10 D	10 M	10 V	10 D	10 M	10 S	10 L	10 J	10 S
11	M	11 V	11 V	11 L	11 M	11 S	11 L	11 J	11 D	11 M	11 V	11 D
12	M	12 S	12 S	12 M	12 J	12 D	12 M	12 V	12 L	12 M	12 S	12 L
13	J	13 D	13 D	13 M	13 V	13 L	13 M	13 S	13 M	13 J	13 D	13 M
14	V	14 L	14 L	14 J	14 S	14 M	14 J	14 D	14 M	14 V	14 L	14 M
15	S	15 M	15 M	15 V	15 D	15 M	15 V	15 L	15 J	15 S	15 M	15 J
16	D	16 M	16 M	16 S	16 L	16 J	16 S	16 M	16 V	16 D	16 M	16 V
17	L	17 J	17 J	17 D	17 M	17 V	17 D	17 M	17 S	17 L	17 J	17 S
18	M	18 V	18 V	18 L	18 M	18 S	18 L	18 J	18 D	18 M	18 V	18 D
19	M	19 S	19 S	19 M	19 J	19 D	19 M	19 V	19 L	19 M	19 S <b>75/100km</b>	19 L
20	J	20 D	20 D	20 M	20 V	20 L	20 M	20 S	20 M	20 J	20 D	20 M
21	V	21 L	21 L	21 J	21 S	21 M	21 J	21 D	21 M	21 V	21 L	21 M
22	S	22 M	22 M	22 V	22 D	22 M	22 V	22 L	22 J	22 S	22 M	22 J
23	D	23 M	23 M	23 S	23 L	23 J	23 S	23 M	23 V	23 D	23 M	23 V
24	L	24 J	24 J	24 D	24 M	24 V	24 D	24 M	24 S	24 L	24 J	24 S
25	M	25 V	25 V	25 L	25 M	25 S <b>50/75km</b>	25 L	25 J	25 D	25 M	25 V	25 D
26	M	26 S	26 S	26 M	26 J	26 D	26 M	26 V	26 L	26 M	26 S	26 L
27	J	27 D <b>25km</b>	27 D	27 M	27 V	27 L	27 M	27 S <b>25/50km</b>	27 M	27 J	27 D	27 M
28	V	28 L	28 L	28 J	28 S	28 M	28 J	28 D	28 M	28 V	28 L	28 M
29	S		29 M	29 V	29 D	29 M	29 V	29 L	29 J	29 S	29 M	29 J
30	D		30 M	30 S	30 L	30 J	30 S	30 M	30 V	30 D	30 M	30 V
31	L		31 J		31 M		31 D	31 M		31 L		31 S

Marche aquatique:



Marche nordique:



Brevet Audax:

