

PROGRAMME DES RANDONNÉES PÉDESTRES

RENDEZ-VOUS PARKING DE LA SALLE OMNISPORTS DE BEAUVOIR

Programme octobre 2020 groupe 1 et 2			
Lundi	05-oct	9h	Chateauneuf - Cimetierre
Mercredi	07-oct	14 ou 14h30	St Christophe - Cimetierre
Lundi	12-oct	9h	Bouin – Les Brochets
Mercredi	14-oct	14 ou 14h30	Barbatre – La Fosse
Lundi	19-oct	9h	La Barre de Monts – Le Pont neuf
Mercredi	21-oct	14 ou 14h30	Machecoul – Parc
Lundi	26-oct	9h	Sallertaine - Parking
Mercredi	28-oct	14 ou 14h30	Les Moutiers – Port du Collet
Programme octobre 2020 groupe 3			
Mercredi	07-oct	14h30	Chateauneuf - Cimetierre
Mercredi	14-oct	14h30	Barbatre – La Fosse
Mercredi	21-oct	14h30	Bouin- Les Brochets
Mercredi	28-oct	14h30	Les Moutiers – Port du Collet
Programme novembre et décembre 2020 groupe 1 et 2			
Mercredi	04-nov	14 ou 14h30	St Gervais – La Poste
Mercredi	18-nov	14 ou 14h30	Beauvoir – Salle Omnisport
Mercredi	25-nov	14 ou 14h30	Challans - Leclerc
Mercredi	02-déc	14 ou 14h30	St Jean de monts – La Parée Jésus
Mercredi	09-déc	14 ou 14h30	La Gueriniere – Port du Bonhomme
Mercredi	16-déc	14 ou 14h30	St Urbain – Parking café Rond-point
Programme novembre et décembre 2020 groupe 3			
Mercredi	04-nov	14h30	St Gervais – La Poste
Mercredi	18-nov	14h30	Beauvoir – salle Omnisport
Mercredi	25-nov	14h30	Challans - Leclerc
Mercredi	02-déc	14h30	St Jean de monts – La Parée Jésus
Mercredi	09-déc	14h30	Barbatre Sebastopol – parking du Gois
Mercredi	16-déc	14h30	St Urbain - Parking café Rond-point

Quelques précisions

- Ces dates et lieux sont destinés à être respectés. Toutefois il est bien entendu **qu'en cas de trop mauvais temps, un circuit plus abrité sera substitué, voire la randonnée supprimée.**

- **Ces circuits s'adressent à tous mais les groupes pourront être subdivisés en fonction des possibilités physiques de chacun.**

- Nous vous rappelons amicalement de bien vouloir respecter le barème de covoiturage, donné par l'animateur/animatrice.

- Pour ceux qui se rendent directement au départ de la randonnée, ou pour tous renseignements complémentaires concernant cette activité, merci de prévenir :

Maryse Martin	tél : 06.43.60.09.29	02.51.49.80.39	Nelly Rieffel	tél : 06.11.78.05.18
Thérèse Godart	tél : 06.83.31.73.11	02.51.49.85.64	Alain Perrocheau	tél : 06 67 10 47 43
Hélène Wolff	tél : 06.09.95.51.13	02.51.93.86.43		

Pour les randonneurs, quelques conseils avant de partir :

- Prendre de bonnes chaussures et un bâton si nécessaire, une protection contre le soleil et le froid, une bouteille d'eau
- Du sucre, en cas de coup de fatigue
- Écouter et suivre les consignes des responsables
- Ne pas se surestimer, ni aller au-delà de ses forces ; surtout si on n'a pas l'habitude de marcher, prendre la petite ou moyenne randonnée.

COVID19 -Dispositions énumérées sur le site de la FFRS :<https://www.ffrs-retraite-sportive.org/>

Pour rappel dispositions principales

- Rester vigilant sur les sites de départ/ arrivée où peuvent stationner de nombreux véhicules et se croiser de nombreux pratiquants, -
- Respecter les distances de 2 m entre les personnes (distance à augmenter en fonction de du terrain et la vitesse de progression),
- Ne pas **échanger** de denrées, de boissons ni de matériel.