

PROGRAMME DES RANDONNÉES PÉDESTRES DU MERCREDI**Dernier quadrimestre 2018****POUR LE DÉPART, RENDEZ-VOUS PARKING DE LA SALLE OMNISPORTS DE BEAUVOIR À 14H30**

Date :	Lieu :	Départ :	N'oubliez pas de participer aux frais d'essence du conducteur (à voir avec les animateurs)
12 septembre	Notre-Dame-de-Monts	Biotopia	
19 septembre	Machecoul (St-Même-le-Tenu)	Parking de l'étang	
26 septembre	Barbâtre	Parking de La Fosse (L'estacade)	
3 octobre	Bouin	Le Port des Brochets (Le phare)	
10 octobre	Les Moutiers	Parking à l'entrée des Moutiers	
17 octobre	La Barre-de-Monts - Fromentine	Le Pont Neuf	
24 octobre	Saint-Jean-de-Monts	La Parée Jésus	
31 octobre	La Garnache	Le plan d'eau	
7 novembre	Notre-Dame-de-Monts	Le Pont d'Yeu	
14 novembre	Noirmoutier	Parking du manège	
21 novembre	Challans	Parking de Leclerc	
28 novembre	St-Gervais	Parking du Haras	
5 décembre	Surprise ! (?)	???	
12 décembre	Sallertaine	Parking de la vieille église	
19 décembre	La Barre-de-Monts	La Corsive	

Quelques précisionsQuelques 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/animateurice.

- 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	Nelly Rieffel	tél : 06.11.78.05.18	
René Sanchez	tél : 06.42.59.65.76	Yvonne Billon	tél : 02 51 68 60 55	06.38.80.16.61
Thérèse Godart	tél : 06.83.31.73.11	Madeleine André	tél : 02 51 68 70 49	
Hélène Wolff,	tél : 02.51.93.86.43	Alain Perrocheau	tél : 06 67 10 47 43	
	06.09.95.51.13			

Pour les randonneurs**Au début, quelques conseils avant de partir :**

- Prendre de bonnes chaussures
- 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.