

**PROGRAMME DES RANDONNÉES PÉDESTRES DU MERCREDI
Mai Juin 2019**

- **MERCREDI GROUPE 1,2 RENDEZ-VOUS PARKING DE LA SALLE OMNISPORTS DE BEAUVOIR A 9H**
- **MERCREDI GROUPE 3, RENDEZ-VOUS PARKING DE LA SALLE OMNISPORTS DE BEAUVOIR A 14H30**
-

Date :	Lieu :	Départ :
1 ^{er} mai	Saint Jean de Monts	Le cimetière
8 mai	La Guérinière	Port du Bonhomme
15 mai	La Garnache	Rte de Touvois – La Croix
22 mai	Bouin	Le port des Brochets
29 mai	St Christophe du Ligneron	Le Cimetière
5 juin	La Barre de Monts	La Corsive
12 juin	Pornic	Pique-nique à la journée- Détails Alain
19 juin	Barbâtre	Parking de la Fosse – L'estacade
26 juin	Notre Dame de Monts	Biotopia
N'oubliez pas de participer aux frais d'essence du conducteur (à voir avec les animateurs)		

Quelques précisions

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	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 Godard	tél : 06.83.31.73.11	Alain Perrocheau	tél : 06 67 10 47 43	
Hélène Wolff	tél : 02.51.93.86.43			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.