

**PROGRAMME DES RANDONNÉES PÉDESTRES DU MERCREDI**  
**Dernier quadrimestre 2019**

**RENDEZ-VOUS PARKING DE LA SALLE OMNISPORTS DE BEAUVOIR-GROUPE 1=14 H, GROUPES 2&3= 14H30**

<b>Date :</b>	<b>Lieu :</b>	<b>Départ :</b>	N'oubliez pas de participer aux frais d'essence du conducteur (à voir avec les animateurs)
4 septembre	<b>La Barre de Monts</b>	La Corsive	
11 septembre	<b>Machecoul</b>	Parking de l'étang	
18 septembre	<b>Sallertaine</b>	Parking de la vieille église	
25 septembre	<b>Bouin</b>	Le Port des Champs	
2 octobre	<b>La Guérinière</b>	Le port du Bonhomme	
9 octobre	<b>Froidfond</b>	Le cimetière	
16 octobre	<b>Notre-Dame-de-Monts</b>	Biotopia	
23 octobre	<b>La Garnache</b>	Les éoliennes la Croix	
30 octobre	<b>St Jean de Monts</b>	La piscine	
6 novembre	<b>St Urbain</b>	Parking du café	
13 novembre	<b>La Barre-de-Monts</b>	Le pont neuf	
20 novembre	<b>St-Gervais</b>	Bordevert	
27 novembre	<b>Challans</b>	Zone de loisirs	
4 décembre	<b>Barbâtre</b>	La fosse de l'estacade	
11 décembre	<b>Les Moutiers</b>	Parking à l'entrée des Moutiers	
18 décembre	<b>Châteauneuf</b>	Le cimetière	

**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/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	02.51.49.80.39	Nelly Rieffel	tél : 06.11.78.05.18	
René Sanchez	tél : 06.42.59.65.76		Yvonne Billon	tél : 06.38.80.16.61	02 51 68 60 55
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**

**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.