

06/09/2018	ST PIERRE LA COUR	Centre Bourg	14h	13,3	J. MARTIN	P. 4 > RENNES	13h30	40 (1,5)
13/09/2018	PAIMPOL / ILE DE BRÉHAT	Infos à suivre			M. LANDEMAINE			
20/09/2018	ENTRAMMES / PARNÉ	Parking derrière la Salle des Fêtes	14h	13	C. GRENÈCHE	P. 2 > TOURS	13h40	20 (1)
27/09/2018	COSSÉ EN CHAMPAGNE Journée sac à dos	Centre Bourg	9h30	21	R. MOTTIER	P. 2 > TOURS	8h40	70 (2,5)
04/10/2018	BAIS	Parking route d' HAMBERS	14h	13	L. HOUDAYER	P. 1 > LE MANS	13h00	90 (3)
11/10/2018	MARCILLÉ LA VILLE Journée sac à dos	Salle des Fêtes	9h30	22	A. PION	P. 6 > MAYENNE	8h45	75 (2,5)
18/10/2018	ST SATURNIN DU LIMET	Centre Bourg	14h	12	M. NAVINEL	P. 3 > NANTES	13h00	80 (3)
25/10/2018	COUPTRAIN Journée 2 boucles: 10 & 12,5 k	Centre Bourg	9h30	22,5	L. HOUDAYER	P. 6 > MAYENNE	8h15	130 (4,5)
RANDOS à la JOURNÉE RAPPEL : Lorsqu' il est possible de rejoindre le groupe au pique nique, l' heure de départ pour l' après midi est ALÉATOIRE ; soyez présents dès 13 heures								

Animateurs		
Nom	Prénom	Tél.Mob.
GRENÈCHE	Chantal	06 67 25 39 29
HEUVELINE	Fernande	06 33 64 60 67
HOUDAYER	Louissette	06 43 07 06 48
LANDEMAINE	Marcel	06 22 80 75 66
LEMERCIER	Bernard	06 95 22 67 36
MARTIN	Jo	06 74 31 31 76
MOTTIER	Raymonde	06 30 84 32 20
NAVINEL	Marcel	06 78 05 18 42
NEVEU	Daniel	06 63 06 64 34
PION	Annie	06 85 80 19 39

PROGRAMME 2017-2018 :

Pensez à vous équiper en conséquence, chaussures montantes INDISPENSABLES et vêtements adaptés.

DISTANCES ANNONCÉES :

Ce sont , le plus souvent, les données des Topos Guide où GPS qui ne pourront être vérifiées qu'à la reconnaissance , si le parcours n'est pas modifié :

Alors pas de panique avec les « PODOS ».

ANNEXE DU PROGRAMME :

Gardez bien en mémoire les règles qui garantissent la SÉCURITÉ DU GROUPE.

Covoiturage et Consignes de SECURITÉ

Annexe au Programme Randonnée Pédestre

CO/VOITURAGE : Parking des rendez-vous :

- 1- Vers LE MANS : Parking de BRICOMARCHÉ. Avenue de Chanzy, côté Station (Rue St Melaine)
- 2- Vers TOURS et ANGERS : Parking du PALINDROME, Accès : Rond point de CONFORAMA.
- 3- Vers NANTES : Parking relais LA JAUNAIE, avenue des Français Libres, côté route de l'HUISSERIE.
- 4- Vers RENNES : Parking du LECLERC ST BERTHEVIN, entre le parking couvert et la station.
- 5- Vers ERNÉE/ FOUGÈRES : Parking Relais GRENOUX, du rond point de la route d' ERNÉE, entrée rue Charles TOUTAIN.
- 6- Vers MAYENNE : Parking **DÉCATHLON** côté de l'entrée rue Albert EINSTEIN – **commune de CHANGÉ**

SÉCURITÉ SUR LA VOIE PUBLIQUE :

Sécurisant de randonner en groupe ?

C'EST UNE VRAIE FAUSSE IDÉE :Un piéton, seul, sera plus attentif au danger !

Rappel à tous les Randonneurs :

- On ne dépasse pas l'animateur.
- C'est lui qui choisit de marcher à droite ou à gauche, pour empiéter **LE MOINS POSSIBLE** sur la Voie de circulation.
- Traversée d'une voie de circulation :

On se regroupe:

On **ATTEND** le signal de l'animateur qui a traversé, **seul**, et qui choisit le moment le plus adapté.

A son signal, tout le groupe traverse **en même temps** et, si possible, **sur une même ligne**.

- Si une personne s'isole du groupe, **elle prévient** et pose son sac pour qu'il soit vu du serre file.

L'Association a l'obligation de mettre tout en œuvre pour assurer la sécurité ; **mais vous êtes les premiers responsables de votre propre sécurité.**

Vos Animateurs ont la **responsabilité morale** du groupe qu'ils encadrent et ce ne sont que des **bénévoles**.

Respectez leur implication en leur facilitant la tâche.

Bonnes Randonnées à tous