



«Section Randonnées»

SORTIES DECOUVERTES SEPTEMBRE 2020 A JANVIER 2021

ADHESION F. F. R. P. : 25.40 € ... avec abonnement Passion Rando : 33.40 €
ADHESION* TOURISME & LOISIRS NANTES REZE : 16.00 € (tarif en vigueur au 17/08/2020)

INSCRIPTION auprès de :

TOURISME & LOISIRS - 44 rue de la Commune de 1871 - 44400 Rezé - ☎ 02 40 75 91 17 -
www.tourismeloisirs44.fr

Mardi de 13 h 30 à 18 h

Vendredi de 10h à 12h et de 13h30 à 17h30

CONTACTS :

Odile DURAND : 06 75 86 82 26

Marie-Hélène FERCHAUD : 06 72 09 55 42

Dimanche 13 Septembre 2020 : St Philbert de Grand Lieu – Circuit Les Jamonnières

Départ de la randonnée Parking de la compoiterie –

Rendez-vous et départ Parking de la gare de Pont Rousseau à 13h15

Co-voiturage : 3€80 par personne transportée

Dimanche 20 Septembre 2020 : La Plaine Sur Mer

Rendez-vous et départ Parking de la gare de Pont Rousseau à **09h30**

PREVOIR LE PIQUE NIQUE DANS LE SAC

Co-voiturage : 7€70 par personne transportée

Dimanche 27 Septembre 2020 – Brains – Circuit des Marais

Départ de la randonnée parking de la place de l’Eglise

Rendez-vous et départ Parking de la gare de Pont Rousseau à 13h15

Co-voiturage : 2€20 par personne transportée

Dimanche 11 Octobre 2020 – Guenrouet – Circuit du Cougou

Départ de la randonnée : quai St Clair

Rendez-vous et départ Parking de la gare de Pont Rousseau à **09h30**

PREVOIR LE PIQUE NIQUE DANS LE SAC

Co-voiturage : 8€40 par personne transportée

Dimanche 18 Octobre 2020 - Clisson - Circuit de la Sèvre à la Moine

Départ de la randonnée : Parking du château

Rendez-vous et départ Parking de la gare de Pont Rousseau à 13h15

Co-voiturage : 4€40 par personne transportée

Dimanche 25 Octobre 2020 – Nantes – de la Beaujoire à Port Jean

Départ de la randonnée : Parking de la Roseraie

Rendez-vous et départ Parking de la gare de Pont Rousseau à 13h15

Co-voiturage : 2€30 par personne transportée

Dimanche 08 Novembre 2020 – Joué sur Erdre – Lac de Vioreau

Départ de la randonnée : Cercle de voile

Rendez-vous et départ Parking de la gare de Pont Rousseau à **09h30**

PREVOIR LE PIQUE NIQUE DANS LE SAC

Co-voiturage : 7€ par personne transportée

Dimanche 15 Novembre 2020 – La Chapelle basse Mer

Départ de la randonnée : Parking de la coulée verte – Rue des Forges

Rendez-vous et départ Parking de la gare de Pont Rousseau à 13h15

Co-voiturage : 2€90 par personne transportée

Dimanche 22 Novembre 2020 – Bouguenais – La Roche Ballue

Départ de la randonnée : Quai de la Vallée

Rendez-vous et départ Parking de la gare de Pont Rousseau à 13h15

Co-voiturage : 1€ par personne transportée

Dimanche 06 Décembre 2020 – Aigrefeuille – Le circuit des Epinettes

Départ de la randonnée : Parking des tanneries

Rendez-vous et départ Parking de la gare de Pont Rousseau à 13h15

Co-voiturage : 3€ par personne transportée

Dimanche 13 Décembre 2020 – Mauves – Circuit des coteaux et des coulées

Départ de la randonnée : Parking de la Gare

Rendez-vous et départ Parking de la gare de Pont Rousseau à 13h15

Co-voiturage : 3€20 par personne transportée

Dimanche 20 décembre 2020 – Pont St Martin – Circuit du quai des Romains

Départ de la randonnée parking de la place de l’Eglise

Rendez-vous et départ Parking de la gare de Pont Rousseau à 13h15

Co-voiturage : 1€ par personne transportée

Une petite pause pendant les fêtes !!!!!

Dimanche 10 Janvier 2021 – St Sébastien sur Loire – l’Ile Forget

Rendez-vous et départ Parking de la gare de Pont Rousseau à 13h15 -

Après la randonnée Galette des Rois (lieu et participation à préciser) puis préparation du programme jusqu’en septembre.

S’inscrire auprès d’Odile –

Dimanche 17 Janvier 2021 – St Léger les Vignes – Circuit de la lande

Départ de la randonnée parking du cimetière

Rendez-vous et départ Parking de la gare de Pont Rousseau à 13h15

Co-voiturage : 2€50 par personne transportée

Quelques Rappels



L'adhésion à Tourisme & Loisirs*, valable un an de Novembre à Octobre, est obligatoire.



En outre, une licence de la Fédération de la Randonnée Pédestre** est délivrée (F.F.R.P). Elle apporte à la Fédération et au Comité Régional & Départemental de la Randonnée Pédestre des ressources nécessaires, entre autres, à la défense et à l'entretien des sentiers. Elle permet aussi de pouvoir participer à des marches organisées par différentes associations fédérées, selon leurs propres conditions évidemment.



Chaque adhérent devra fournir un certificat médical ou une déclaration d'aptitude à la pratique de la randonnée datant de moins de trois mois.



Le lieu de rendez-vous est mentionné sur les programmes. L'accès se fait en voitures particulières. Les frais de covoiturage sont à la charge de chaque adhérent, la participation indiquée sur le programme est réglée directement au chauffeur du véhicule.



En cas de mauvais temps, une sortie pourra être annulée et, si possible, reportée, par décision majoritaire de l'ensemble des randonneurs présents sur les lieux. D'autres rendez-vous seront souvent proposés en des endroits propres à la randonnée programmée.



Sur des portions de route ouvertes à la circulation automobile, le groupe doit marcher en file indienne en suivant les instructions de l'animateur en tête & serre file en queue disciplinant de la voix la colonne par un.



Il est indispensable d'être protégé contre le tétanos.



A noter que de mauvaises conditions climatiques peuvent sensiblement alourdir les difficultés d'un parcours et provoquer aussi un changement de programme. Dans le sac à dos, la licence, la Carte Loisirs, la carte d'identité, la carte vitale &... le gilet jaune devenu obligatoire en raison des nouvelles normes de sécurité routière.



Une bonne paire de chaussures de randonnée parfois... des bottes, un sac à dos, une bouteille d'eau, une cape de pluie ou coupe-vent, de quoi se protéger la tête en période estivale, une trousse de premiers secours, ses médicaments. Un en-cas ou un pique-nique pour les sorties à la journée & ...

Beaucoup de bonne humeur !!!