



«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'Île 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 !!!