

Détail des animations « marches »

Marche douce 7/8 km - (toute l'année)

Christian Lefebvre : 06 89 25 21 43 & **Ginette Duplant** : 02 35 55 79 88
Lundi de 14h30 à 16h30 - Départ **place Saint Valéry**

Marche "dynamique" 12-15 km - (toute l'année)

Christian Bonod : 06 15 53 06 51 **François Troadec** 06 30 42 35 92
Lundi de 13h45 à 17h30 - Départ **place Saint Valéry**

Marche détente 9/12 km - (toute l'année)

Monique Preterre : 06 76 87 33 89
Mardi de 13h30 à 18h00 - Départ **parking du Mougan**

Marche 12 km (toute l'année) et/ou 24 km à la belle saison

Gilbert Caufourier : 02 35 13 62 42
Laurent Drouin 06 18 38 08 89
Vendredi de 8h00 ou 14h00 à 18h00 - Départ **parking du Mougan**

Amis marcheurs - Consignes de sécurité

Suivre les directives du responsable :

En agglomération et hors agglomération, s'ils existent, il faut utiliser les trottoirs et les accotements, quel que soit le côté où ils se trouvent, à droite ou à gauche.

Le groupe de marcheurs constitue un groupement organisé, il faut marcher soit à gauche en file indienne (en colonne par un) soit à droite en groupes de 20 m de longueur maximum, distants d'au moins 50 mètres les uns des autres.

Vous ne devez traverser qu'après vous être assuré que vous pouvez le faire sans risque en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules.

Vous avez l'obligation d'emprunter les passages prévus pour les piétons, s'ils sont situés à moins de 50 mètres.

L'équipement d'un gilet fluo est souhaitable.

N'oubliez pas, suivant la saison et les conditions climatiques : bonnes chaussures de marche, couvre-chef, lainage, vêtement de pluie, eau et en-cas pour les fringales et enfin respectez l'environnement (pas de cueillettes sauvages)

En cas d'Alerte Météo **orange et rouge**, l'animateur de marche annulera la sortie.

URGENCE 📞 : 112 (depuis votre portable allumé)