

Détail des animations «marches»

Voir programme trimestriel détaillé, hors vacances scolaires

Marche douce 7/8 km (toute l'année)

Lundi de 14h30 à 16h30 Départ place Saint Valéry

Christian Lefèbvre : 06 89 25 21 43 - **Ginette Duplant** : 02 35 55 79 88

Marche « dynamique » 12 / 15 km (toute l'année)

Lundi de 13h45 à 18h00 Départ 7 rue Chambrelent au-dessus de place Saint Valéry

Christian Bonod : 06 15 53 06 51 - **François Troadec** : 06 30 42 35 92

Marche détente 10 / 12 km (toute l'année)

Mardi de 13h30 à 18h00 Départ place Saint Valéry

Monique Préterre : 06 76 87 33 89 - **Drouin Laurent** : 06 18 38 08 89

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

Vendredi de 8h00 ou 13h30 à 18h00 Départ parking du Mougan

Gilbert Caufourier : 06 73 10 08 25 - **Alain Devaux** : 06 84 19 21 85

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 entre les groupes.
- 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, depuis votre portable allumé

