

# RANDONNEE PEDESTRE 2022/2023

## CADRE DE L'ACTIVITE :

Cette activité se pratique dans une ambiance conviviale, autour de Saint Nazaire et sa région.  
Elle permet de découvrir le bord de mer, la Brière, les Marais Salants et la Campagne.

## APTITUDES NECESSAIRES :

Etre capable de marcher pendant 3 ou 4 heures, pour des marches de 10 km à 15 km à une vitesse moyenne de 4 km/h. Au cours de la randonnée, l'encadrant détermine les pauses et leurs fréquences. Le randonneur ne doit pas pénaliser le groupe si, il n'est pas pleinement en état de réaliser la sortie prévue.

## CONDITIONS MATERIELLES :

Avoir de bonnes chaussures de marche qui tiennent correctement le pied.  
Prévoir un vêtement de pluie et une paire de chaussures de rechange pour le retour.  
Ne pas oublier la boisson et la petite collation.

## LIEU ET CALENDRIER :

Le rendez-vous aura lieu à la soucoupe.

Ces sorties se feront le dernier vendredi après-midi du mois.

**Chaque animateur définit sa date de reprise en fonction de ses disponibilités a compter du 03 octobre 2022, date de reprise officielle des activités.**

**Merci de le contacter pour connaître sa date.**

## Sécurité

Les randonneurs ne doivent pas marcher devant l'encadrant, sauf autorisation.

Les traversées de route se font aux ordres de l'encadrant et de lui seul.

Les randonneurs doivent respecter le code de la route.

## CONTACTS :

- Vous pouvez contacter notre bureau d'accueil pendant les heures d'ouvertures (du lundi au jeudi de 14h à 16h30, sauf pendant les vacances scolaires),

### *Pour réussir la mobilité*

Agora 1901- 2 bis Avenue Albert de Mun - 44600 SAINT-NAZAIRE Tél : 02 40 66 30 97

Internet : [www.avf-asso.fr](http://www.avf-asso.fr) – E Mail : [avf.st.nazaire44@gmail.com](mailto:avf.st.nazaire44@gmail.com)

Les AVF sont des associations de Loi 1901, reconnues d'intérêt général