

# Randonnée – Santé 2013

## Expérimentation sur un trimestre :

Les randonneurs proposent de ritualiser les circuits courts et longs chaque semaine en alternant les jours :

- Vendredi : Circuit court  
Samedi : Circuit long } Semaines paires

- Vendredi : Circuit long  
Samedi : circuit court } Semaines impaires

## Et toujours :

Des circuits courts et longs pour que chacun trouve son rythme :

- **Circuit court** : entre 7 et 8km en 2h.  
Responsables : Louissette De Ronne et Didier Leclercq
- **Circuit long** : entre 9 et 12 km en 2h/2h30.  
Responsables : Evelyne Picherit et Sylvie Mounier

Des horaires d'hiver et d'été :

- **Horaires d'hiver du 1er novembre au 31 mars :**  
les samedis à **9h30** et les vendredis à **13h30**
- **Horaires d'été du 1er avril au 31 octobre :**  
les samedis à **9h** et les vendredi à **13h30**

**Lieu de rdv :** les randonneurs se rejoignent à chaque fois sous la halle de Marché de Dompierre sur Mer.

**Déplacement et co-voiturage :** S'il y a besoin de prendre les voitures, les randonneurs présents au lieu de rdv s'organisent pour co-voiturer. Au-delà d'un rayon de 15 km, les passagers sont invités à donner une participation libre au conducteur pour les frais kilométriques.

**Organisation et animation des parcours de randonnée :** la personne ayant proposé le parcours de randonnée lors des réunions trimestrielles est en charge de guider le groupe. Cependant, si le responsable du parcours doit faire face à un imprévu et est dans l'impossibilité d'assurer la randonnée, il est invité à prévenir le plus tôt possible l'un des 4 responsables du groupe de randonnée mentionnés ci-dessus. Ce dernier se chargera de prévenir les randonneurs sur le lieu de rdv. Une randonnée improvisée sera décidé directement avec les randonneurs présents.

Si vous le souhaitez, une fiche avec les coordonnées des randonneurs est disponible auprès des responsables du groupe de randonnée.

**La randonnée est avant tout un temps d'échanges et de convivialité !** Nous invitons tous ceux qui ont des idées ou des suggestions à venir les partager lors des réunions trimestrielles ou de les transmettre dans la bonne humeur à Louissette, Didier, Evelyne ou Sylvie.

Toute personne intéressée peut se joindre au groupe aux heures et lieux de rendez-vous indiqués.

Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Vanessa Tremblier au centre social Villages d'Aunis, 7 rue du Lieutenant Botton à Dompierre su Mer : au 05 46 35 38 97  
ou par mail : [familles.villagesdaunis@orange.fr](mailto:familles.villagesdaunis@orange.fr)

**Retrouver toute notre actualité sur notre site Internet :** <http://villagesdaunis.centres-sociaux.fr>

# Randonnée – Santé 2013

Dates	Circuit court	Responsable du parcours	Circuit long	Responsable du parcours
Vendredi 13 septembre			Angoulins	Roselyne
Samedi 14 septembre	Belle-Croix	Didier		
Vendredi 20 septembre	Bourgneuf	Sylvie		
Samedi 21 septembre			Sainte-Soulle	Christiane
Vendredi 27 septembre			Saint-Ouen	Véronique
Samedi 28 septembre	L'Hourmeau	Jocelyne		
Vendredi 4 octobre	Dompierre	Ginette		
Samedi 5 octobre			Surprise !	Danielle/Micheline
Vendredi 11 octobre			Puilboreau	Evelyne
Samedi 12 octobre	Dompierre sentier des « soutiens gorges »	Didier		
Vendredi 18 octobre	Balade des Gateaux	Marie-Claude		
Samedi 19 octobre			Surprise !	Evelyne
Vendredi 25 octobre			Benon	Christiane
Samedi 26 octobre	Belle-Croix	Marie-Thérèse		
Vendredi 1 <sup>er</sup> novembre	Rando-santé !	Férialé : en fonction des présents.		
Samedi 2 novembre			Rando-santé !	Improvisation avec les présents
Vendredi 8 novembre			Surprise !	Robert et Liliane (à confirmer)
Samedi 9 Novembre	Usseau	Sylvette		
Vendredi 15 novembre	Impro !	Max		
Samedi 16 novembre			Châtellaillon	Louissette
Vendredi 22 novembre			Croix Chapeau	Christiane
Samedi 23 novembre	Esnandes	Jacqueline O.		
Vendredi 29 novembre	Marais de Tasdon	Marie-Thérèse/Véro		
Samedi 30 novembre			Lauzière	Danielle/Micheline
Vendredi 6 décembre			Nieuil	Evelyne
Samedi 7 décembre	Dompierre	Louissette		
Vendredi 13 décembre	Dompierre	Didier		
	15h30 Préparation du calendrier trimestriel			
Samedi 14 décembre			Villedoux	Christiane/Evelyne
Vendredi 20 décembre			« la croix d'Evelyne » ! Dompierre (prévoir bottes)	Evelyne
Samedi 21 décembre	Chagnolet	Jocelyne		
Vendredi 27 décembre	RDV libre	Avec les courageux présents !		
Samedi 28 décembre			RDV libre	Avec les courageux présents !

