

LE RÈGLEMENT



RANDONNÉES PÉDESTRES de la Maison de Quartier du Bois du Château :

Tous les mardis de l'année (après-midi ou journée selon la saison).

La programmation se fait avec le groupe, la date est indiquée sur le programme des sorties.

TARIFS + CONDITIONS : Adhésion annuelle adulte : 10€ + Certificat médical d'aptitude à la Marche de moins de 3 mois.

DÉPLACEMENTS :

Pendant la crise sanitaire, les déplacements se font à pied, en minibus ou en covoiturage.

Les rendez-vous sont donnés généralement à la Maison de Quartier du Bois du Château.

Pensez à être à l'heure !

Pensez à vous munir d'un ticket de bus au cas où vous souhaitez rentrer + tôt que les grands marcheurs !

Quelques sorties plus lointaines se font en **minibus : coût 2€** environ pour le transport.

Coût supplémentaire à prévoir si visite d'un site, d'une expo ou d'un musée.

Inscription obligatoire à l'accueil.

Si vous devez annuler, prévenez-nous, cela pourra libérer une place pour une autre personne.

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR :

Une paire de chaussures de marche ou de trail dans lesquelles vous êtes à l'aise, des bâtons de marche nordique si vous le souhaitez, des chaussettes.

Une tenue vestimentaire pratique de votre choix, une petite laine, un vêtement de pluie au cas où, une bouteille d'eau et un goûter si vous le souhaitez dans un petit sac à dos.

Nous respectons le rythme de chacun.

IL EXISTE 2 GROUPES : G1 et G2

G1 parcours environ 8 km l'après-midi soit 2H30 de marche.

G2 parcours environ 4 Km l'après-midi soit 1H30 de marche.

COVID - 19

Vous devez prendre connaissance des consignes de notre protocole sanitaire avant toute participation au groupe de marche de la Maison de Quartier de Bois du Château.

1. Avant la ballade, assurez-vous de :

Ne pas avoir de symptômes de la Covid-19.

Ne pas avoir été en contact avec une personne atteinte ou suspectée d'être atteinte de la Covid19 dans les 15 jours précédents la ballade.

Respectez les recommandations de votre médecin au regard de votre état de vulnérabilité et consultez votre médecin avant de reprendre les séances si vous avez été atteint par la Covid-19.

Avoir rempli et signé la feuille d'émargement.

2. Pendant la ballade : Il est recommandé de garder les règles de distanciation : respectez une distance de 2 mètres au minimum avec les autres marcheuses et marcheurs. Le masque pourra être retiré durant la pratique sportive, sous réserve de respecter strictement la distance de 2 mètres avec les autres pratiquants ou les autres usagers de l'espace public. Continuez à utiliser exclusivement votre propre matériel et ne pas l'échanger ou le prêter.

3. Après la ballade : En cas de signes de maladie (fièvre, toux, ...) dans la quinzaine suivant une séance, le participant doit prévenir immédiatement la Maison de Quartier qui en informera rapidement les autres participants. La personne malade et les autres participants devront respecter le protocole sanitaire s'appliquant à une potentielle contamination (en matière d'isolement et de test notamment).

Pour plus d'informations, se référer au protocole de l'activité « Marches et Randonnées » de la Maison de Quartier.

PROGRAMME RANDONNÉES pédestres

DU 11 MAI AU 27 JUILLET 2021



RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS :
à la Maison de Quartier du Bois du Château
9, rue Jules Massenet - 02 97 37 75 31

CONTACT : Responsable secteur Adultes,
Laëtitia LE CLOAREC
llecloarec@libdc.fr



Maison de Quartier du Bois du Château
9, rue Jules Massenet - 56100 LORIENT
contact@mqboisduchateau.info
02 97 37 75 31





MARDI 11 MAI G1 G2

La Poudrière - Quéven les Vallons

RENDEZ-VOUS : 14H00 à la MAISON de QUARTIER



MARDI 18 MAI G1 G2

Guidel - Fort Bloqué

RENDEZ-VOUS : 13H41 à la gare d'échanges du Lorientis



MARDI 22 JUIN G1 G2

Lanester - Le Château du diable

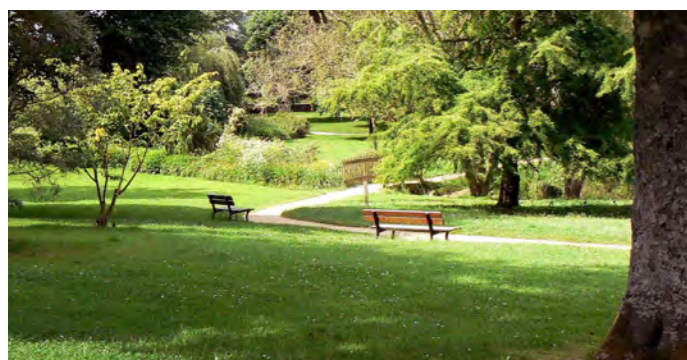
RENDEZ-VOUS : 14H00 à la MAISON de QUARTIER



MARDI 29 JUIN G1 G2

Géant Lamor Plage > Lomener

RENDEZ-VOUS : 13H51 à la gare d'échanges du Lorientis - Bus T4



MARDI 25 MAI G1 G2

Lanester - Le Plessis - St Guénaël

RENDEZ-VOUS : 14H00 à la MAISON de QUARTIER



MARDI 1^{ER} JUIN G1 G2

Locmiquélic - Port Louis

RENDEZ-VOUS : 13H41 à la gare d'échanges du Lorientis



SORTIE à la JOURNÉE
(prévoir son pique-nique)

MARDI 6 JUILLET G1 G2

CHAPELLE DE BON SECOURS
(Quéven)

RENDEZ-VOUS : 10H00 à la MAISON de QUARTIER



SORTIE à la JOURNÉE
(prévoir son pique-nique)

MARDI 13 JUILLET G1 G2

Gâvres et sa petite mer

RENDEZ-VOUS : 9H32 à la gare d'échanges - Bus 13



Sur INSCRIPTION
11€ par personne

SORTIE à la JOURNÉE
(prévoir son pique-nique)

MARDI 20 JUILLET G1 G2

Balade/Croisière sur la Laïta

RENDEZ-VOUS : 11H50 à la gare d'échanges - Bus 10



MINIBUS et COVOITURAGE
2€ par personne

SORTIE à la JOURNÉE
(prévoir son pique-nique)

MARDI 27 JUILLET G1 G2

Chemin côtier Moëlan > Doelan

RDV : 10H00 à la MAISON de QUARTIER



MARDI 8 JUIN G1 G2

La voie verte - Ploemeur

RENDEZ-VOUS : 14H00 sur le parking d'INTERMARCHÉ de Kerfichant (côté pharmacie)



MARDI 15 JUIN G1 G2

Chemin de la mer - Kerpape

RENDEZ-VOUS : 13H49 à la gare d'échanges du Lorientis - Bus T3

SORTIE EN COVOITURAGE : Prévoir de venir avec des voitures.
Si + de demandes, utilisation du MINIBUS de la Maison de Quartier.
Nombre de places 9 personnes maxi (dont le chauffeur).

**RÉUNION PRÉPARATOIRE DES RADONNÉES
DE SEPTEMBRE/OCTOBRE 2021 :**

**MARDI 7 SEPTEMBRE de 14H00 à 16H00
à la Maison de Quartier**

Plans, brochures et idées sont les bienvenues !

PARCOURS GROUPE G1 + G2 (hors sorties à la journée) : Prévoir un ticket de bus ou une solution de transport retour pour les G2 qui ne souhaiteraient pas faire l'intégralité de la randonnée.