

# 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 1 mètre avec les autres marcheuses et marcheurs. Le masque pourra être retiré durant la pratique sportive, sauf en cas d'arrêté préfectoral le rendant de nouveau obligatoire. 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 26 OCTOBRE AU 14 DÉCEMBRE 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 26 OCTOBRE** G1 G2

**Kernével-Larmor-  
Kerguelen-Pen Palud**

RENDEZ-VOUS : Bus 13 à 13h47  
à la gare d'échanges



**MARDI 2 NOVEMBRE** G1 G2

**Les rives du Ter**

RENDEZ-VOUS : BUS T2 à 13h40  
à la gare d'échanges



**MARDI 23 NOVEMBRE** G1 G2

**Le Rohu - Le Plessis -  
Pont de Bouc - Marais la Goden**

RENDEZ-VOUS : Départ 13h45 de la Maison de  
Quartier - Retour en Bus T3



**MARDI 30 NOVEMBRE** G1 G2

**Port Louis**  
(des remparts à la petite mer de Gâvres)

RENDEZ-VOUS : BUS 11 à 13h40 à la gare  
d'échange + bateau-bus au port de pêche



**MARDI 9 NOVEMBRE** G1 G2

**Chemin de Halage  
Hennebont > Lochrist**

RENDEZ-VOUS : BUS 14 à 13h53  
à la gare d'échanges



**MARDI 16 NOVEMBRE** G1 G2

**Ploemeur Chemin de la mer  
Lomener > Larmor**

RENDEZ-VOUS : BUST3 à 13h35  
à la gare d'échanges



**MARDI 7 DÉCEMBRE** G1 G2

**Quéven, le circuit du Golf**

RENDEZ-VOUS : Bus T4 à 13h50  
à la gare d'échanges



**MARDI 14 DÉCEMBRE** G1 G2

**La rando des vallons**

RENDEZ-VOUS : Départ 13h45  
de la Maison de Quartier

**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.

**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 DÉBUT 2022 :**

**LUNDI 13 DÉCEMBRE à 14H00  
à la Maison de Quartier**

**Plans, brochures et idées sont les bienvenues !**