

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 14 SEPTEMBRE AU 19 OCTOBRE 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 14 SEPTEMBRE G1 G2

**Chemin de halage
Hennebont - Lochrist**

RENDEZ-VOUS : BUS 14 à 13H53
à la gare d'échanges



MARDI 21 SEPTEMBRE G1 G2

**Voie verte
Quéven - Pont Scorff**

RENDEZ-VOUS : BUS T4 à 13H50
à la gare d'échanges



MARDI 12 OCTOBRE G1 G2

Port-Louis - Locmiquélic

RENDEZ-VOUS : BUS 11 à 13H40
à la gare d'échanges



MARDI 19 OCTOBRE G1 G2

**Lanester > St Gwenaël >
Pont du Bonhomme > Marais de
la Goden**

RENDEZ-VOUS : BUS T3 à 13H43
à la gare d'échanges
(arrêt Le Coutaller)



MARDI 28 SEPTEMBRE G1 G2

Larmor-Plage > Lomener

RENDEZ-VOUS : BUS T4 à 13H53
à la gare d'échanges



MARDI 5 OCTOBRE G1 G2

**La Poudrière - Chapelle Bon Secours
ou retour Chemin des Fées**

RENDEZ-VOUS : 13H45 à 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 OCTOBRE/NOVEMBRE 2021 :**

**MARDI 19 OCTOBRE de 10H00 à 12H00
à la Maison de Quartier**

Plans, brochures et idées sont les bienvenues !