

LE RÈGLEMENT



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

Tous les mardis de l'année à partir de 14h00.

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 !

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 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, de la crème solaire, un chapeau, une bouteille d'eau et un goûter si vous le souhaitez dans un petit sac à dos.

Nous respectons le rythme de chacun.

TEMPS DES PROMENADES :

Le groupe des Tous Petits Pas parcourt environ 1 à 2 km l'après-midi

pendant environ 2H00 de marche, en alliant moments de pause, de contemplation de la nature et papotage !

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 balade, 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 balade.

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 balade : 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'arrêt préfectoral le rendant de nouveau obligatoire. Continuez à utiliser exclusivement votre propre matériel et ne pas l'échanger ou le prêter.

3. Après la balade : 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 PROMENADES

Tous Petits Pas

DU 18 JANVIER AU 29 MARS 2022



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





MINIBUS
Participation : 2€

MARDI 18 JANVIER



Plage de Pen Palud (Lomener)

RENDEZ-VOUS : 14H00 à la MAISON de QUARTIER
pour départ en minibus



MARDI 25 JANVIER



Balade au Péristyle

RENDEZ-VOUS : 14H00 à la MAISON de QUARTIER
départ en BUS TA1 arrêt Massenet à 14H09
+ BUS 13 à 14H33 à la gare d'échanges



MINIBUS
Participation : 2€

MARDI 1^{ER} MARS



Concarneau visite ville close (matin)

visite Pointe de Trévignon (après-midi)
Repas au restaurant (prévoir budget de 15€)

RENDEZ-VOUS : 9H30 à la MAISON de QUARTIER
pour départ en minibus



MARDI 15 MARS



Riantec

RENDEZ-VOUS : 14H00 à la MAISON de QUARTIER
départ en BUS TA1 arrêt Massenet à 14H09
+ BUS 13 à 14H31 à la gare d'échanges



MINIBUS
Participation : 2€

MARDI 1^{ER} FÉVRIER



Ikéa Nantes

RENDEZ-VOUS : 9H15 à la MAISON de QUARTIER
pour départ en minibus - Prévoir son pique-nique
(possibilité de l'acheter sur place)



MARDI 22 FÉVRIER



Parc du Venzu (Kervénanec)

RENDEZ-VOUS : 14H10 à la MAISON de QUARTIER
pour départ en BUS TA1 à 14H18 + BUS TA2 à 14H31
à la gare d'échanges



MINIBUS
Participation : 2€

MARDI 22 MARS



Quimper (matin)

visite cathédrale et centre-ville

Bénodet (après-midi)

Repas au restaurant (prévoir 15€)

RENDEZ-VOUS : 9H30 à la MAISON de QUARTIER
pour départ en minibus



MARDI 29 MARS



Larmor-Plage

RENDEZ-VOUS : 14H00 à la MAISON de QUARTIER
départ en BUS TA1 arrêt Massenet à 14H09
+ BUS T4 à 14H36 à la gare d'échanges

Utilisation du MINIBUS de la Maison de Quartier pour certaines sorties
(sur inscription auprès de la Responsable du secteur Adultes).

Nombre de places 9 personnes maxi (dont le chauffeur).

Possibilité de covoiturage : prévoir de venir avec des voitures.

Pour les déplacements en bus et bateau-bus : prévoir ses tickets aller/retour.



**RÉUNION PRÉPARATOIRE DES SORTIES
DES «TOUS PETITS PAS»:**

**MARDI 29 MARS de 10H00 à 12H00
à la Maison de Quartier**

Plans, brochures et idées sont les bienvenues !