

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 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'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 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 RANDONNÉES pédestres

DU 4 JANVIER AU 1^{ER} 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





MARDI 4 JANVIER G1 G2

Quéven, le circuit du Golf par la voie verte

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



MARDI 11 JANVIER G1 G2

Larmor Plage > Lomener/Ploemeur par le chemin de la mer

RENDEZ-VOUS : BUS T4 à 13h53 à la gare d'échanges



MARDI 1^{ER} FÉVRIER G1

Voie Verte de Quéven vers Nénez-Pont Scorff

RENDEZ-VOUS : BUS T4 à 13h45 à la gare d'échanges



MARDI 1^{ER} FÉVRIER G2

Pont Scorff vers Quéven

RENDEZ-VOUS : BUS T4 à 13h50 à la gare d'échanges puis BUS L36 à 14h12 place de Toulouse.



MARDI 18 JANVIER G1 G2

Chemin de Halage Lochrist > Hennebont

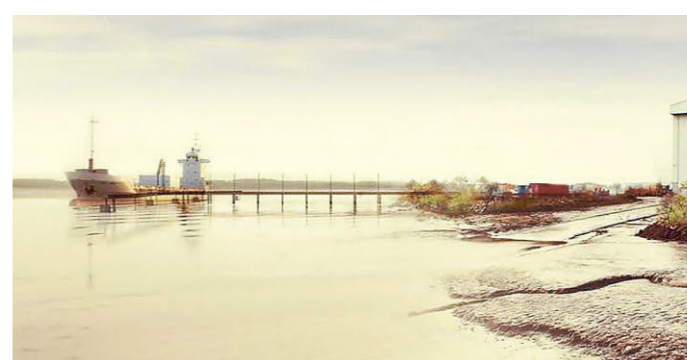
RENDEZ-VOUS : BUS 14 à 13h24 à la gare d'échanges



MARDI 25 JANVIER G1 G2

Cité de la Voile > Larmor-Plage

RENDEZ-VOUS : BUS T13 à 13h47 à la gare d'échanges



MARDI 8 FÉVRIER G1 G2

Lanester > Le Rohu

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



MARDI 15 FÉVRIER G1 G2

Rando du Péristyle

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 RANDONNÉES DE MARS/AVRIL 2022 :

LUNDI 7 MARS à 14H00 à la Maison de Quartier

Plans, brochures et idées sont les bienvenues !



MARDI 22 FÉVRIER G1 G2

Caudan > Tro Glas

RENDEZ-VOUS : BUS T11 à 13h17 à la gare d'échanges



MARDI 1^{ER} MARS G1 G2

Guidel > Kerbastic et la Laïta

RENDEZ-VOUS : BUS T10 à 13h41 à la gare d'échanges