

# 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 ou à la gare d'échanges à Lorient. 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 à 12 km l'après-midi soit 2H30 de marche.

**G2** parcours environ 4 à 8 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.

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 RANDONNÉES pédestres

DU 21 MARS AU 30 MAI  
2023



**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



www.libdc.fr





## MARDI 21 MARS

### Port-Louis

(circuits des remparts à la petite mer de Gâvres)

RENDEZ-VOUS : Bus n°11 à 13h41  
à la gare d'échange



## MARDI 28 MARS

### Pen Mané - Riantec

RENDEZ-VOUS :  
Quai des Indes, Bateau Bus à 13h46

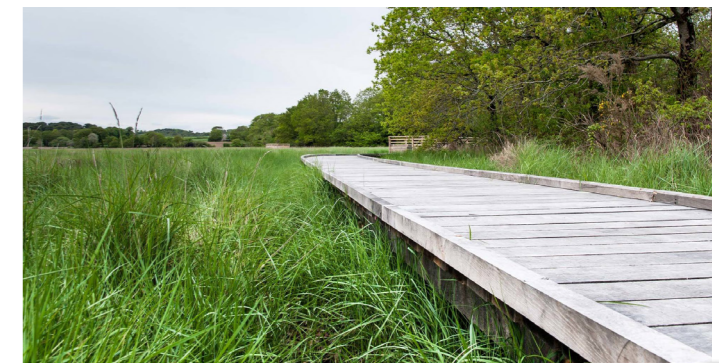


**SORTIE  
EXCEPTIONNELLE**  
sur inscription à la MQ

## LUNDI 1<sup>ER</sup> MAI

### 37ème édition des Randos des Vieilles Pierres à Quistinic

Inscription à la MQ – règlement sur place  
sortie en co-voiturage  
Horaire de départ confirmé à l'inscription



## MARDI 2 MAI **G1 G2**

### Circuit du marais de la Goden (Lanester)

**G1 : du marais à St Gwenael**  
**G2 : du marais au Moulin du Plessis (6km)**

RENDEZ-VOUS :  
Bus T3 à 13h41 à la gare d'échange



## MARDI 4 AVRIL

### Quéven (du Scave au Scorff) Kerzec - Bon Secours

RENDEZ-VOUS : Bus T4 à 13h32  
à la gare d'échange



## MARDI 11 AVRIL

### Circuit du Bunz à Inzinzac-Lochrist

RENDEZ-VOUS :  
Bus N°14 à 13h24 à la gare routière



**SORTIE  
À LA JOURNÉE**  
PRÉVOIR SON PIQUE-NIQUE

## MARDI 9 MAI

### Guidel Plages - Chemin des douaniers

Prévoir son pique-nique

RENDEZ-VOUS : Bus N°10 à 10h12  
à la gare d'échange



## MARDI 16 MAI

### Cité de la voile

RENDEZ-VOUS : Bus N°13 à 13h47  
à la gare d'échange



## MARDI 18 AVRIL **G1 G2**

**G1 : Guidel - Kerbastic (10km)**  
**G2 : Guidel - Tro Kreiz Kher (6km)**

RENDEZ-VOUS :  
Bus T10 à 13h07 à la gare d'échange



## MARDI 25 AVRIL **G1 G2**

**G1 : Pont-Scorff - Le Pont du Verger (11km)**  
**G2 : Pont-Scorff - Le tour du golf (5,5km)**

RENDEZ-VOUS :  
Bus T4 à 13h22 à la gare d'échange



**SORTIE  
À LA JOURNÉE**  
PRÉVOIR SON PIQUE-NIQUE

INSCRIPTIONS à partir du 2 MAI  
Tarif à l'inscription

## MARDI 23 MAI

### Sortie à l'île aux Moines

RENDEZ-VOUS : 8H30 devant la MQ  
Sortie en mini-bus et co-voiturage  
(dans la limite des places disponibles)



## MARDI 30 MAI **G1 G2**

### Hennebont

**G1 : Chemin du halage - Bois du Hingair**  
**G2 : Chemin du halage - Lochrist**

RENDEZ-VOUS :  
Bus N°14 à 13h24 à la gare routière



**RÉUNION PRÉPARATOIRE RANDONNÉES**  
**LUNDI 5 JUIN à 14H30 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.

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).