

PROGRAMME PROMENADES

Tous Petits Pas

MARS AVRIL MAI 2024



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



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 2H 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.

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

MARS AVRIL MAI 2024



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



IMPORTANT : toutes les sorties se font sur inscription à la Maison de Quartier.

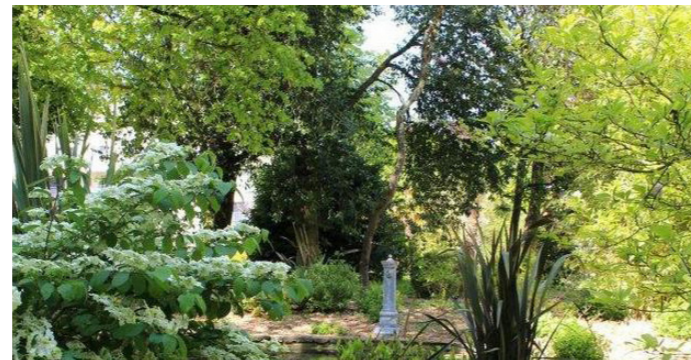


MARDI 12 MaRS



Larmor-Plage

Prendre Bus T1A à l'arrêt Massenet à 13h34. Descendre à l'arrêt Sécurité Sociale. Prendre Bus T4 (vers Pen Palud).



MARDI 19 MaRS



Parc de Kerbihan

Parc de Kerbihan (à Hennebont). Prendre bus T1A à l'arrêt Massenet à 13h34. Prendre Bus T4 à la gare routière. Descendre place de l'Eglise.



MARDI 26 MaRS



Port Louis

Prendre bus T1A à 13h24 à l'arrêt Massenet. Descendre à l'arrêt de la Marne. Prendre Bus 11. Descendre à l'arrêt port de pêche. Prendre la bateau-bus.



MARDI 2 AVRIL



La Base

La Base – Les Bateaux – La Cité de la Voile. Prendre Bus T1A à l'arrêt Massenet à 13h24. Descendre à l'arrêt Sécurité Sociale. Prendre le Bus T2. Descendre à la Base Cité de la Voile.



MARDI 9 AVRIL



Kerhervy

Pique-nique à la plage de Kerfany Les Pins Cimetière des Bateaux à Lanes : ter. Prendre Bus T1A à 13h59 à l'arrêt Massenet. Descendre à la gare d'échange. Prendre le Bus 14 (vers Inzinzac Mané Bihan). Descendre à l'arrêt Quai 9. Prendre Bus 31 – descendre à l'arrêt rue du Blavet. (Demander l'arrêt exact auprès du chauffeur de bus).



MARDI 16 AVRIL



Parc du Plessis

Prendre le Bus T1A à l'arrêt Massenet à 13h34. Descendre à la gare d'échange. Prendre le Bus T3 (vers parc des expositions). Descendre à l'arrêt Le Coutaller à Lanester. Marcher 400 m jusqu'au parc du Plessis.



MARDI 7 MAI



Kerroc'h'

Prendre le Bus T1A à 13h47 à l'arrêt Massenet. Descendre à l'arrêt Campus Lettres. Prendre le Bus T3 (vers Les Pins). Descendre à l'arrêt Place de Bretagne. Prendre le Bus 37 (vers le Courégant). Descendre à l'arrêt Kerroc'h'.



MARDI 14 MAI



Parc Chevassu

Prendre Bus T1A à 13h34 à l'arrêt Massenet. Descendre à l'arrêt Chevassu (Vérifier les horaires – passage aux horaires d'été).



Prévoir son pique-nique

MARDI 21 MAI



Journée à Rennes

Sortie à la journée à Rennes – visite du parc de la Roseaie. Sortie à la journée – apporter son pique-nique – tarifs et inscriptions à partir du mardi 30 avril à 9h à l'accueil de la Maison de Quartier.

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.

Prochaine réunion : le lundi 27 mai à 10h15. Plan, brochures et idées sont les bienvenues !

