



Calendrier 4^{ème} trimestre 2018

| | DATE | LIEU DE RENDEZ-VOUS | DEPART (*) | COMMISSAIRES |
|---|--|---|---------------------|---|
| S E P T E M B R E 18 | Dimanche 2 sept | Randonnée à St VINCENT de PAUL – église <i>Date limite inscription week-end « montagne »</i> | 9h00 | Gérard BERTHELOT Eliane LAGREZE Alain DURAND |
| | Vendredi 7 sept. | ASSEMBLÉE GÉNÉRALE <i>Maison des associations de Camblanes</i> | 20h30 | |
| | Samedi 8 sept. | Forum des associations de Camblanes <i>Appel aux volontaires pour présenter l'association</i> | de 10h00 à 15h00 | |
| | Dimanche 9 sept. | <i>Journée entière(**) - prévoir pique-nique à</i> St GERMAIN d'ESTEUIL – église | 9h00 | Les membres du bureau |
| | Jeudi 13 sept. | <i>Marche tranquille à</i> Ste TERRE – Pk de la Lamproie | 9h00 | Gérard BERTHELOT Philippe STEPHANT Eliane LAGREZE |
| | Samedi 15 sept. | <i>Randonnée soutenue à</i> LALANDE de POMEROL – église <i>Date limite inscription week-end Saissac</i> | 9h00 | J-Michel PRAGOUT J-Paul et Françoise BOURBON |
| | Vendredi 21 sept. au Dimanche 23 sept. | <i>Week-end rando montagne (1)</i> au Pays Basque espagnol-HENDAYE (hébergement) <i>Date limite inscription : le 2 septembre</i> | | J-Michel PRAGOUT Nicole BELLOUGUET |
| | Mardi 25 sept. | <i>Randonnée à</i> BELLEBAT - mairie | 9h00 | Marc FRANÇOIS Arlette et Guy COUSTAL Christiane DUPUY |
| | Samedi 29 sept. | <i>Marche nordique (2) à</i> LE TOURNE - église | 9h00 | Patrice PIERCHON |
| O C T O B R E 18 | Jeudi 4 oct. | <i>Marche tranquille à</i> MONTUSSAN - église | 9h00 | Michel CABRERO Eliane LAGREZE J-Pierre MITTEAU |
| | Dimanche 7 oct. | <i>Randonnée à</i> Ste RADEGONDE - église | 9h00 | Nicole BELLOUGUET Michel CABRERO Andrée VIGNON |
| | Mardi 9 oct | <i>Journée entière** - prévoir pique-nique à</i> St MACAIRE – Pk des remparts | 9h00 | Maria SAMSON Gérard BERTHELOT Dominique LECORPS |
| | Vendredi 12 oct au Dimanche 14 oct | <i>Week-end en Montagne Noire</i> SAISSAC (Aude) (1) <i>Date limite inscription le 15 sept.</i> | 9h00 | J-Michel PRAGOUT M-Hélène DALIAI |
| | Mardi 16 oct. | <i>Randonnée à</i> NERIGEAN - église | 9h00 | Marc FRANCOIS M-Claude OTHON Arlette & Guy COUSTAL |
| | Samedi 20 oct. | <i>Randonnée soutenue à</i> St GERMAIN de la RIVIERE – mairie | 9h00 | Serge CONSTANT Nicole BELLOUGUET J-Michel PRAGOUT |
| | Samedi 27 oct. | <i>Marche nordique (2) à</i> LE TOURNE – église | 9h00 | Patrice PIERCHON |
| | Dimanche 28 oct. | <i>Randonnée à</i> LES BILLAUX (libourne)-église | 9h00 | Maria SAMSON Christophe AMINTHE Nicole BELLOUGUET |
| N O V E M B R E 18 | Samedi 10 nov. | <i>Randonnée soutenue à</i> PREIGNAC - église | 9h00 | J-Michel PRAGOUT Christophe AMINTHE BERTHELOT-DURAND |
| | Dimanche 18 nov. | <i>Randonnée à</i> St GERMAIN du PUCH - église | 9h00 | Maria SAMSON Gérard BERTHELOT Philippe STEPHANT |
| | Jeudi 22 nov. | <i>Marche tranquille à</i> VIRELADE – église | 9h00 | J-Pierre MITTEAU Michel CABRERO Eliane LAGREZE |
| | Mardi 27 nov. | <i>Randonnée à</i> ISLE St GEORGES - église | 9h00 | Marc FRANCOIS M-Claude OTHON Christiane DUPUY |
| A SUIVRE ...page 2 Décembre | | | | |

Calendrier 4^{ème} trimestre 2018 – Page 2

| | | | | |
|--|------------------|--|-------|--|
| D E C E M B R E 18 | Samedi 1er déc. | <i>Randonnée soutenue à CESSAC – église</i> | 9h00 | Maria SAMSON J-Michel PRAGOUT Nicole BELLOUGUET |
| | Mercredi 5 déc. | Constitution du calendrier (3) Maison des associations de CAMBLANES | 18h30 | |
| | Jeudi 6 déc. | <i>Marche tranquille à CENON Parc du Cypressat - église St Romain</i> | 9h30 | Philippe STEPHANT Michel CABRERO J-Pierre MITTEAU |
| | Samedi 8 déc. | Marche du Téléthon à CAMBLANES Salle polyvalente | 9h00 | Philippe STEPHANT Michel CABRERO |
| | Mardi 11 déc. | <i>Randonnée à GABARNAC – Pk du cimetière</i> | 9h00 | M-Claude OTHON Arlette & Guy COUSTAL Marc FRANCOIS |
| | Dimanche 16 déc. | <i>Randonnée à PESSAC - Pk Le Bourghail</i> | 9h00 | Dominique LECORPS Christophe AMINTHE François ZAEPFFEL |

(*) Heure réelle de départ des randonnées. 9h00 pour toutes les randonnées.

Distance pour les randonnées des mardis et dimanches : 10 à 13km et balades du jeudi : 5 à 7km.

Randonnées des **samedis**, à un **rythme plus soutenu** de 10 à 15km.

Pique-nique possible en fin de randonnée de demi-journées (si météo favorable...)

(**) *Journées entières*

- **St Germain d'Esteuil** en Médoc : forêts, vignes, moulins, ruines de Noviomagus, site romain (vestiges du VIII^{ème} AvJC) et le bon air du Médoc...
- **St Macaire** : 21km de St Macaire à Langon et Castets en Dorthe en longeant la Garonne rive droite et rive gauche.

(1) INSCRIPTIONS AUX SORTIES

Le nombre de places aux sorties étant limité, inscrivez vous au plus tôt :

En adressant ou remettant votre chèque de **15 euros d'arrhes** à :

Philippe STEPHANT 7 rue Bordes Fortage 33360 CAMBLANES ET MEYNAC

- Sortie week-end « **montagne** » à **Hendaye**
Randonnées au Pays Basque espagnol
du vendredi 21 sept au soir au dimanche 23 sept. 2018

Entre autres, au **programme** : Le mont Jaizkibel

Inscription au plus tard le **2 sept.**

Hébergement à Hendaye, au camping Dorrondéguy en mobil-home 4/5 personnes

Coût approximatif : Environ 37.50€ pour deux nuits en 1/2 pension hors transport

- Sortie week-end à **Saissac en Montagne Noire** (Aude)
du vendredi 12 au soir au dimanche 14 octobre 2018

Au programme : Randonnées en Montagne Noire que nos animateurs vous présenteront lors de l'Assemblée générale.

Inscription au plus tard le **15 septembre**.

Hébergement : En principe, au gîte communal de Saissac (20 personnes)

Autres précisions à la rentrée.

(2) MARCHE NORDIQUE

Nouveauté à Chemin Faisant à cette rentrée de septembre :

Des séances de « marche nordique » vous sont proposées gratuitement par un adhérent, Patrice PIERCHON. Il vous invite à découvrir ce sport proche (voir pièce jointe) mais différent de la marche que nous avons l'habitude de pratiquer. N'hésitez pas à essayer si cela vous tente et si vous êtes suffisamment nombreux, l'expérience sur ces deux séances sera reconduite à la fréquence d'une fois par mois, toujours avec le même animateur.

Quelques bâtons de marche nordique pourront être prêtés à ceux qui n'en possèdent pas pour les premières séances.

Voir note en pièce jointe

(3) CONSTITUTION DU CALENDRIER

La réunion pour la **constitution du calendrier** est ouverte à tous les adhérents souhaitant proposer des circuits à découvrir et (ou) participer à leur élaboration.

Nous avons besoin de vous pour proposer et préparer des randonnées. N'hésitez pas ! Manifestez-vous ! Si vous ne pouvez pas venir aux réunions calendriers, faites-nous part de vos projets et de vos disponibilités. Merci.

POUR LES INTERNAUTES

N'OUBLIEZ PAS de consulter le très riche et très intéressant

BLOG de « CHEMIN FAISANT » : <http://cheminfaisant33.uniterre.com>

Merci à Anne-Marie pour ce blog tant apprécié de tous qu'elle réalise.

Si vous avez des photos, des infos, des remarques et bien sûr des compliments à lui communiquer :

Anne-Marie LAMAIGNERE Mail : gribouille97@free.fr

PREPARATION RENTREE SEPTEMBRE 2018

En prévision de votre renouvellement d'adhésion à « Chemin Faisant », nous joignons à ce calendrier une note à remettre à votre médecin. Elle a pour but de lui présenter les activités de l'association afin qu'il puisse vous établir dès votre prochaine visite le **certificat médical obligatoire pour adhérer** en septembre.

A SUIVRE ...page 4 Courrier à présenter au médecin pour le certificat médical



DOCUMENT à découper et à présenter A VOTRE MEDECIN

« Chemin Faisant Randonnées Pédestres Camblanaises »

est une association ayant pour but de faire pratiquer la randonnée à un maximum de personnes. Afin de nous permettre de marcher dans les meilleures conditions, nous demandons à nos adhérents, un **certificat médical attestant de leur capacité à effectuer tout ou partie de nos activités.**

Elle organise pour ses adhérents :

- Des **marches** courtes, effectuées à un rythme **peu** soutenu, 1 fois par mois (entre 2 à 3km/h)
- Des **randonnées de 10km à 13km**, 2 matinées par mois (de **3,5 à 4km/h**)
- Des **randonnées de 10km à 15km**, 1 matinée par mois (de **4 à 5km/h**)
- Des **randonnées d'une journée, de 15km à 25km**, plusieurs fois dans l'année.
- Des **sorties week-ends « montagne »** avec des **dénivelés de 400m à 800m**, à **des altitudes pouvant dépasser 2000 mètres.**
- Des **séjours plus longs (de 10 à 12 jours)**, avec des **randonnées quotidiennes de 12km à 20km.**