

Calendrier 4<sup>ème</sup> trimestre 2019

	DATE	LIEU DE RENDEZ-VOUS	DEPART (*)	COMMISSAIRES
S E P T E M B R E  19	Dimanche 1 Sept	Randonnée à <b>LÉOGEATS - mairie</b> <i>Date limite inscription Week-end Périgueux</i>	9h00	BERTHELOT Gérard LAMAIGNÈRE Roland
	Jeudi 5 Sept.	<b>ASSEMBLEE GENERALE</b> <i>Maison des associations de Camblanes</i>	20h30	
	Samedi 7 Sept.	<b>Forum des associations de Camblanes</b> <i>Appel aux volontaires pour présenter l'association</i>	de 10h00 à 15h00	
	Vendredi 13 Sept. au Dimanche 15 Sept.	<b>Week-end rando montagne (1)</b> <b>Dans le CANTAL à MONTGRELEIX</b> <i>Date limite d'inscription : 14 juillet 19</i>		BERTHELOT Gérard BELLOUGUET Nicole
	Jeudi 19 Sept.	Marche tranquille à <b>ST MEDARD D'EYRANS – église</b>	9h00	CABRERO Michel LAPORTE Monique
	Dimanche 22 Sept.	Journée entière - prévoir pique-nique à <b>GUJAN-MESTRAS - Port de la HUME</b>	9h00	Les membres du bureau
	Mardi 24 Sept.	Randonnée à <b>VIGNONET - église</b>	9h00	Marc FRANÇOIS Arlette et Guy COUSTAL Christiane DUPUY
	Samedi 28 Sept.	Randonnée soutenue à <b>CAMBLANES – Pk du stade</b> <i>Découverte du « Chemin des 11 clochers »</i>	9h00	STEPHANT Philippe CABRERO Michel
O C T O B R E  19	Dimanche 6 oct.	Randonnée à <b>LOUPES - église</b>	9h00	VIGNON Andrée BOURBON Françoise et Alain
	Vendredi 11 oct au Dimanche 13 oct	<b>Week-end autour de</b> <b>PÉRIGUEUX</b> <i>Date limite d'inscription le 1<sup>er</sup> sept.</i>		PRAGOUX J.- Michel STEPHANT Philippe
	Mardi 15 oct	Randonnée à <b>ST MAIXANT - église</b>	9h00	Marc FRANCOIS M.- Claude OTHON Arlette & Guy COUSTAL
	Samedi 19 oct.	Randonnée soutenue à <b>TABANAC - mairie</b> <i>Découverte du « Chemin des 11 clochers »</i>	9h00	PRAGOUX J.- Michel BELLOUGUET Nicole
	Jeudi 24 oct.	Marche tranquille à <b>CROIGNON - église</b>	9h00	LAPORTE Monique CABRERO Michel
	Mardi 29 oct.	Journée entière - prévoir pique-nique à <b>BOURG – Port</b>	9h00	BERTHELOT Gérard LECORPS Dominique
N O V E M B R E  19	Dimanche 10 nov.	Randonnée à <b>ST GERMAIN de GRAVE - église</b>	9h00	BELLOUGUET Nicole TROQUEREAU Laurence BERTHELOT Gérard
	Mercredi 13 nov.	Constitution du calendrier (2) Maison des associations de CAMBLANES	18h30	
	Samedi 16 nov.	Randonnée soutenue à <b>CAMBES - église</b> <i>Découverte du « Chemin des 11 clochers »</i>	9h00	LAGRÈZE Eliane AMINTHE Christophe
	Mardi 19 nov.	Randonnée à <b>OMET - église</b>	9h00	FRANÇOIS Marc OTHON M.-Claude DUPUY Christane
	Jeudi 28 nov.	Marche tranquille à <b>CABARA - église</b>	9h00	STEPHANT Philippe LAGRÈZE Eliane
<b>A SUIVRE ... page 2 Décembre</b>				



<b>D E C E M B R E  19</b>	Samedi 7 déc.	<b>Marche du Téléthon à CAMBLANES</b> <i>Parking Handivillage</i>	<b>10h00</b>	Philippe STEPHANT Michel CABRERO
	Mardi 10 déc.	<i>Randonnée à</i> <b>MOULON - église</b>	9h00	M.Claude OTHON Arlette & Guy COUSTAL Marc FRANCOIS
	Jeudi 12 déc.	<i>Marche tranquille à</i> <b>TARGON – Salle des fêtes</b>	9h00	Philippe STEPHANT J. Pierre MITTEAU
	Dimanche 15 déc.	<i>Randonnée à</i> <b>BORDEAUX – Place Stalingrad au Lion</b>	9h00	Gérard BERTHELOT A.- Marie LAMAIGNÈRE Monique LAPORTE
	Samedi 21 déc.	<i>Randonnée soutenue à</i> <b>ST CAPRAIS de BORDEAUX - mairie</b> <i>Découverte du « Chemin des 11 clochers »</i>	9h00	J. Michel PRAGOUT Gérard BERTHELOT

(\*) 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 13 à 15km.

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

**NE PAS OUBLIER pour la rentrée :**

**Prévoir au cours de l'été de consulter votre médecin pour votre certificat médical**

(Courrier à présenter au médecin en page 3)

### (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 **MONTGRELEIX dans le Cantal**

**Du vendredi 13 sept au soir au dimanche 15 sept. 2019**

Inscription au plus tard le **14 juillet 2019**

Hébergement au Village Vacances « Lac des estives » à Montgreleix

- Sortie week-end autour de Périgueux en Dordogne

**Du vendredi 11 au soir au dimanche 13 octobre 2019**

Inscription au plus tard le **1er septembre 2019.**

Hébergement : Camping « Bois de Coderc » à Antonne & Trigonant (24)

### (2) 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.

### MARCHE NORDIQUE

La « marche nordique » reprend aussi.

Merci à notre adhérent, Patrice PIERCHON de nous permettre de pratiquer cette activité.

**Tous les samedis matin**, départ à **9h, depuis « Rouquey »**, sur la commune de Tabanac.

Attention ! Un **certificat médical spécifique** pour cette activité est nécessaire.

**Ne pas oublier de le fournir à l'animateur.**



Chemin Faisant

Randonnées Pédestres

Camblanaises

## Calendrier 4<sup>ème</sup> trimestre 2019 – Page 3

### 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](mailto:gribouille97@free.fr)**

### PREPARATION RENTREE SEPTEMBRE 2019

Vous recevrez, au cours de l'été, les documents concernant l'assemblée générale de notre association (convocation, pouvoirs de représentation, déclarations de candidature ...), programmée pour le **JEUDI 5** septembre 2019. Une **place est à pourvoir au bureau** de l'association. A bon entendeur ... vous serez le (la ) bienvenu(e).

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.

### 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.**