



# PLANNING MARCHÉ RANDONNÉE DU VENDREDI \*

## MAI À JUIN 2024

\* Hors vacances scolaires Zone A

Pour tout renseignement ou inscription, s'adresser aux animateurs

Michèle BIDEAU 06 12 07 79 99 • Maïténa DE BERNARDI 06 87 59 43 20 • Daniel SALAÛN 06 67 06 21 82  
Chantal ALVAREZ 06 47 18 36 68 • Charles-Albert GHYSELS 06 82 40 18 13

La Marche de Proximité est limitée à 2 heures environ avec un parcours de 6 à 8 kms

| DATE   | HEURE   | PROGRAMME ET POINTS DE RENDEZ-VOUS   |
|--|---------|--|
| <b>Vendredi 3 mai</b><br>Resp. Michèle et Chabert                    | 14 h 15 | <b>LA FERME SAINT-HENRI</b><br>RDV Zone Industrielle de Gujan -Mestras face au restaurant LE TABLE DES BARBOTS 8 av, de l'Actipole<br><b>Achat possible de légumes à la ferme, prévoir sac à dos</b>   |
| <b>Vendredi 10 mai</b><br>Resp. Maïténa et Chantal                   | 14 h 15 | <b>LA HUME ET LE SENTIER DU LITTORAL</b><br>RDV Parking du Port de la Hume, face au restaurant LES RICHESSES D'ARGUIN  |
| <b>Vendredi 17 mai</b><br>Resp. Chantal et Chabert                   | 14 h 15 | <b>SANGUINET ENTRE FORÊT ET LAC</b><br>RDV Parking de l'Église de Sanguinet à l'entrée du village à droite<br><b>Au retour, visite du Musée de Sanguinet - Inscription préalable (pour le guide - 6 € p.p)</b>   |
| <b>Vendredi 24 mai</b><br>Resp. LES ANIMATEURS<br>Contact : CHABERT  | 8h      | <b>ANDERNOS AVEC LE PASSE-MARÉE</b><br>RDV à 8h pour embarquement JETÉE THIERS et journée de randonnée-découverte complète<br><b>RANDONNÉE VERS ARÈS : 2 circuits possibles de 7 ou 10 kms</b><br><b>Déjeuner à ANDERNOS</b><br><b>Inscription préalable</b> ( prix global traversée et restaurant : 45 € p.p voir modalités avec CHABERT)<br><b>NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 48 PERSONNES (capacité du bateau) - COMPLET</b><br><b>Retour d'Andernos à 17h avec tour des cabanes Tchanquées - Arrivée à 18h JETÉE THIERS</b> |
| <b>Vendredi 31 mai</b><br>Resp. Michèle et Chantal                   | 14 h 15 | <b>LE PYLA, SUPER PYLA ET LA DUNE</b><br>RDV Parking face à la Chapelle FORESTI È RE (tourner à gauche à l'école Louis Gaume du Pyla)  |
| <b>Vendredi 7 juin</b><br>Resp. Maïténa et Michèle                   | 14 h 15 | <b>LES MIQUELOTS VERS CRABEYRON - la forêt défigurée après les incendies</b><br>RDV Centre commercial Intermarché Miquelots - devant la PHARMACIE du centre commercial   |
| <b>Vendredi 14 juin</b><br>Resp. Michèle et Daniel                   | 14 h 15 | <b>LA MONTAGNETTE ET LA FONTAINE SAINT-JEAN</b><br>RDV : contre-allée à droite après le rond point de La Teste sur la route nationale (N250 - Arcachon/La Teste/Gujan) au niveau du marchand de bois; prendre le ron-point après la route du Golf d'Arcachon.  |
| <b>Vendredi 21 juin</b><br>Resp. LES ANIMATEURS<br>Contact : CHABERT | 12 h    | <b>LES RANDONNEURS FÊTENT L'ÉTÉ</b><br>Point de RDV à 12 h Parking de l'Église du TEICH<br><b>PIQUE-NIQUE GÉANT ASSIS - Pique-nique tiré du sac - Apéritif préparé par vos animateurs</b><br>En cas de pluie nous pourrions nous abriter sous la halle du Port du Teich<br><b>L'après-midi : RANDONNÉE VERS LE VAL FLEURY ET LE RELAIS NATURE DE LAMOTHE</b>   |
| <b>Vendredi 28 juin</b><br>Resp. LES ANIMATEURS<br>Contact : CHABERT | 12h15   | <b>LA LEYRE SANS LES MOUSTIQUES À MIOS</b><br>RDV à 12h15 au BORD DE LA LEYRE pour la remise des GODILLOTS D'OR, D'ARGENT et de BRONZE<br>Comme les Gaulois d'Astérix, les randonneurs d'Arc En Ciel clôturent la saison par un banquet à<br><b>LA ROTISSERIE DES POULETS à MIOS - Inscription préalable ( 25 € p.p voir modalités avec CHABERT)</b><br><b>L'après-midi : RANDONNÉE LE LONG DE LA LEYRE</b>  |
| <b>Vendredi 5 juillet</b>  |         | <b>LES RANDONNEURS SONT EN VACANCES</b>  |

Vacances scolaires du 6 juillet au 1er septembre 2024

### ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ ET RAPPELS

Les randonneurs doivent se présenter correctement chaussés (chaussures adaptées à la marche), avec un chapeau en cas de soleil - ou vêtement de pluie - et une bouteille d'eau

Nous entrons dans une saison chaude et pour cette raison vos animateurs ont privilégié des randonnées ombragées et confortables, Nous veillons à votre confort et NOS REMARQUES SONT TOUJOURS DESTINÉES A VOTRE SÉCURITÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

Nos marches se dérouleront dans le respect des règles de sécurité et sanitaires recommandées par la FFRS

**Activités proposées aux Adhérents Arc En Ciel licenciés FFRS 2023-24**