Mise à jour 20-08-2025

MARCHES à SAINT-JEAN BIEN-ÊTRE

NOS CONSIGNES

Pour toutes les marches, Rendez-vous au parking de Montission

Le **lundi matin** à 9H.45 pour un **départ à 10 h00**. (Une heure de promenade à proximité) ; *covoiturage **1€***

Responsables	Tél. portable	Tél. fixe
PORTHEAULT Sylvie	06 74 61 46 31	02 38 76 78 33
PECQUEUR Didier	07 66 52 28 45	02 38 66 17 82

Le **lundi après-midi** à 13h.45 pour un **départ à 14 h00**. (1h.30 aller et retour, 2 heures le premier lundi du mois) ; *covoiturage **2€***

Responsables	Tél. portable	Tél. fixe	Responsables	Tél. portable	Tél. fixe
PORTHEAULT Sylvie	06 74 61 46 31	02 38 76 78 33	JANUSZ Annick	06 95 08 23 09	02 38 56 30 80
BAUERHEIM J. Michel	06 12 59 02 45	02 38 51 10 49	GUILLAUME Bernard	06 72 23 25 09	02 38 56 05 59
BERTHET Daniel	06 89 15 36 70	02 38 76 15 18	LAFOSSE Robert	06 43 42 58 34	02 38 66 12 63

Le **jeudi matin** à 8h.15 pour un **départ à 8 h30** (2 heures aller et retour) ; *covoiturage **2€***

Responsables	Tél. portable	Tél. fixe	Responsables	Tél. portable	Tél. fixe
DEPARDAY Rémy	06 27 24 61 95				
BERTHET Daniel	06 89 15 36 70	02 38 76 15 18			
GUILLAUME Bernard	06 72 23 25 09	02 38 56 05 59			
BAUERHEIM J. Michel**	06 12 59 02 45	02 38 51 10 49	PORTHEAULT Sylvie**	06 74 61 46 31	02 38 76 78 33

*Occasionnellement ** Très occasionnellement

Un **vendredi** par mois, rendez-vous à 7 h15 pour un **départ à 7 h30** (circuit de 18 à 20 km) ; *covoiturage **4€***

Responsables	Tél. portable	Tél. fixe
CHARDERON Alain	06 12 91 85 60	
DEPARDAY Rémy	06 27 24 61 95	
MINIOT Michel	06 52 36 61 45	02 38 76 78 87

Marche nordique - *covoiturage **1€***

Jours	Horaires	Responsables	Tél. portable	Tél. fixe
Lundi	9 h30 Parking Montission 9h00	**TARDIF Chantal**	07 69 85 05 28	02 38 51 23 08
Mardi matin	10 h00 Parking Montission 9h30	FENELON Maryse	06 60 83 53 95	02 38 66 29 71
Mardi A.M. (Adaptée)	13 h45 Parking Morchêne	**TARDIF Chantal**	07 69 85 05 28	02 38 51 23 08

- On privilégie le covoiturage, on revient obligatoirement avec la voiture qui vous a amené.
- Le parcours est fléché aux changements de direction, le repère X indique les chemins interdits. On doit rester sur le parcours balisé.
- Si on emprunte une route, on marche à gauche en file indienne ou suivant la décision du responsable. Dans les villages, on utilise les passages protégés.
- Chacun doit être à jour de son adhésion pour l'assurance.
- En cas d'accident, prévenir un responsable en possession d'une trousse de secours. Il est recommandé d'avoir de l'eau et un léger en-cas.
- Des chaussures de marche sont recommandées.
- Les chiens ne sont pas autorisés.

Nous respecterons les règles sanitaires en vigueur.
La marche est avant tout un plaisir, Bonne marche à toutes et tous.