



# CALENDRIER 3ème période 2020 RANDONNÉES "LOUPS BLANCS"



S E P T E M B R E	Mardi 8	CORMICY Place de la mairie	Rdo 6	Françoise
	Vendredi 11	BRIMONT Parking salle des Fêtes	Rdo 8	Jackie M.
	Mardi 15	VILLERS-FRANQUEUX Place de la mairie	Rdo 6	Jocelyne
	Vendredi 18	GUYENCOURT Parking de l'église	Rdo 8	Michel
	Mardi 22	POUILLON Parking salle des Fêtes	Rdo 6	Marie-Thé
	Vendredi 25	HERMONVILLE Place de la mairie	Rdo 8	Dédé-Alain
	Mardi 29	HERMONVILLE Place de la mairie	Rdo 6	Daniel


O C T O B R E	Vendredi 2	<b>Marche des Clubs</b> BRIMONT Parking salle des Fêtes		
	Mardi 6	CORMICY Place de la mairie	Rdo 6	Françoise
	Vendredi 9	CAUROY LÈS HERMONVILLE Parking salle associative	Rdo 8	Claude
	Mardi 13	CAUROY LÈS HERMONVILLE Parking salle associative	Rdo 6	Jean-Claude
	Vendredi 16	LOIVRE Parking salle associative	Rdo 8	Georgette
	Mardi 20	COURCY Parking salle des Fêtes	Rdo 6	Marie-Thé
	Vendredi 23	PÉVY Parking de la mairie	Rdo 8	Jackie M.
	Mardi 27	VILLERS-FRANQUEUX Place de la mairie	Rdo 6	Marie-Thé
	Vendredi 30	BOUFFIGNEREUX Parking de la mairie	Rdo 8	Michel

N O V E M B R E	Mardi 3	GERNICOURT Parking de la mairie	Rdo 6	Françoise - Marie-Thé
	Vendredi 6	<b>Marche des Clubs</b> LOIVRE Parking salle associative		
	Mardi 10	TRIGNY Parking cave coopérative	Rdo 6	Marie-Thé
	Vendredi 13	POUILLON Parking salle des Fêtes	Rdo 8	Dédé-Alain
	Mardi 17	BRIMONT Parking salle des Fêtes	Rdo 6	Jackie M.
	Vendredi 20	GERNICOURT Parking de la mairie	Rdo 8	Claude
	Mardi 24	CHALONS/VESLE Parking de la sablière	Rdo 6	Marie-Thé
	Vendredi 27	BERMÉRICOURT Parking de la mairie	Rdo 8	Georgette

D É C E M B R E	Mardi 2	CORMICY Place de la mairie	Rdo 6	Françoise
	Vendredi 4	MERFY Parking salle associative	Rdo 8	Jackie M.
	Mardi 8	VILLERS-FRANQUEUX Place de la mairie	Rdo 6	Daniel
	Vendredi 11	BOUVANCOURT Parking de la mairie	Rdo 8	Michel
	Mardi 15	<b>Vin chaud</b> HERMONVILLE Place mairie	Rdo 6	Marie-Thé Danielle
	Vendredi 18	<b>Vin chaud</b> HERMONVILLE Place de la mairie	Rdo 8	Dédé-Alain
		<b>JOYEUSES FÊTES BONNE ANNÉE 2021</b>		



Se munir de son masque, du gel hydro-alcoolique, lingettes désinfectantes, sac poubelle



Un équipement adapté (chaussures, vêtements, sac à dos, chapeau, casquette ...)  
 en fonction des saisons et des intempéries.  
 Une bouteille d'eau et un petit complément alimentaire.  
 Une trousse personnelle de médicaments (Si nécessaire)  
 Des chaussures de rechange pour monter dans la voiture



**RECOMMANDATIONS**

Prévoir :

Le 1er vendredi du mois : **marchés des clubs**  
 Les autres vendredis : **RANDO BIEN-ÊTRE de 8 km** à une allure n'excédant pas 4 km de moyenne  
 Les mardis : **RANDO SANTÉ 6 km** à une allure tranquille et **RANDO SANTÉ 4 km** allure adaptée

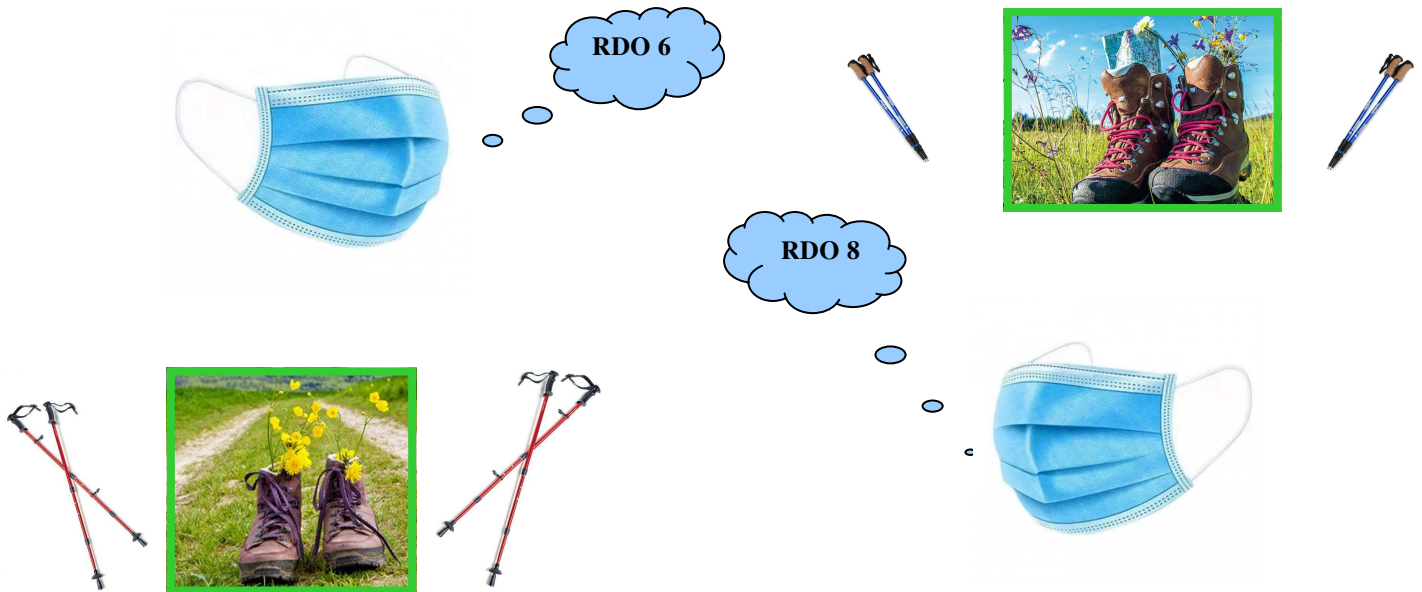
**INFORMATIONS**

03 26 61 54 12	Claude FOURNAISE <a href="mailto:claufournaise@orange.fr">claufournaise@orange.fr</a>	06 74 76 23 02	Dominique LEVECOQUES <a href="mailto:dominique.levèques@orange.fr">dominique.levèques@orange.fr</a>
03 26 61 33 09	Françoise VASSAL <a href="mailto:francoise_vassal@orange.fr">francoise_vassal@orange.fr</a>	09 84 13 71 47	Georgette LEGER <a href="mailto:legergeorgette5120@gmail.com">legergeorgette5120@gmail.com</a>
06 40 76 50 87	Daniel ROUX <a href="mailto:d.roux@wanadoo.fr">d.roux@wanadoo.fr</a>	03 26 61 02 65	Franche HERMANT <a href="mailto:franchehermant@orange.fr">franchehermant@orange.fr</a>
03 26 61 52 48	Danielle ROUX <a href="mailto:d.roux@wanadoo.fr">d.roux@wanadoo.fr</a>	06 27 15 89 11	Michel GAUTHIER <a href="mailto:michel.angele@live.fr">michel.angele@live.fr</a>
06 74 29 09 41	Jackie PRAMI <a href="mailto:jackie.prami@orange.fr">jackie.prami@orange.fr</a>	03 23 23 57 29	Jean-Claude DEPRIX <a href="mailto:jean-claude.deprix@chib-internet.fr">jean-claude.deprix@chib-internet.fr</a>
03 51 97 49 10	Jackie MORARD <a href="mailto:jackie.morard@wanadoo.fr">jackie.morard@wanadoo.fr</a>	06 84 63 87 78	Alain et Marie-Thérèse CLAJUS <a href="mailto:clajus.alain@wanadoo.fr">clajus.alain@wanadoo.fr</a>
06 80 85 20 84		03 26 61 53 50	
03 26 83 93 72		06 35 50 00 59	
		03 26 61 56 20	

**LES ANIMATEURS**



## Calendrier des marches et randonnées 3ème période 2020



**Respectons les gestes barrières et les consignes données par les animateurs**

# INFORMATIONS

Le 1er vendredi du mois : **marches habituelles des clubs**

Les autres vendredis : **RANDO BIEN-ÊTRE de 8 km** à une allure n'excédant pas 4 km de moyenne

Les mardis : **RANDO SANTÉ de 6 km** à une allure tranquille avec arrêt à la demande.  
**RANDO SANTÉ de 4 km** à une allure adaptée aux participants.

## Recommandations habituelles

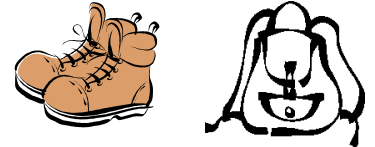
### Prévoir :

Un équipement adapté (chaussures, vêtements, sac à dos) en fonction des saisons et des intempéries.

Une bouteille d'eau et un petit complément alimentaire.

Si nécessaire une trousse personnelle de médicaments

Des chaussures de rechange pour monter dans la voiture



## Recommandations spécifiques



**Météo** : en cas d'alerte orange pour des conditions atmosphériques variées, tempête, grand vent, orage, pluie importante, grand froid, forte chaleur ... les randonnées prévues sont annulées.



**Respectons les gestes barrières et les consignes données par les animateurs.**



Se munir d'un masque, de gel hydroalcoolique, de lingettes désinfectantes et d'un sac poubelle.

Le masque sera porté au moment du rassemblement. Il ne sera pas porté durant la marche mais une distanciation d'1,50 m devra être respectée durant la randonnée. Le masque sera remis au retour. Désinfection régulière des mains recommandée.

**PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES**

Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique

Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir

Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter

Éviter de se toucher le visage

Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres

Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS) 0 800 130 000 (appel gratuit)