



SAISON 2022 – 2023

Programme Marches du Lundi (Tous Groupes)



Date	Groupes	Circuit	Lieu de RDV	
<b>Mars</b>	20	Tous Gr	Guipavas Parking Jean Monet	
	27	Gr 1	St Renan. Circuit de Pontavenec St Renan. Parking Carrefour	
		Gr 2, 3 et 4	La Trinité La Trinité. Parking Carrefour	
<b>Avril</b>	3	Tous Gr	Penfeld Parking de la rue Raozoc	
	10	Férié		
	17	Gr 1	Le circuit de Porsmilin (7,5 Km)	Parking de la plage de Porsmilin (Locmaria Plouzané)
		Gr 2, 3 et 4	St Renan	Parking Carrefour
	24	Tous Gr	Lampaul Plouarzel Porspaul gymnase	
<b>Mai</b>	01	Férié		
	08	Tous Gr	Bourg Blanc Le lac	
	15	Gr 1	La presqu'île de Kermorvan (9 Km)	Parking n°2, route des Blancs Sablons (Le Conquet)
		Gr 2, 3 et 4	Bohars	Parking Roz Valan
	22	Tous Gr	Moulin blanc Parking de la boulangerie Paul	
	29	Férié		
<b>Juin</b>	5	Gr 1	Balade de l'enfer (6.9 Km) Parking du port (Aber Wrac'h)	
		Gr 2, 3 et 4	Guilers Parking de Leclerc	
	12	Tous Gr	Pont Plougastel Ancien pont (coté Brest)	
	19	Gr 1	La chapelle de Locméven (9 km) Chapelle de Locméven (Ploumoguier)	
		Gr 2, 3 et 4	Penfeld Parking de la rue Raozoc	
26	Tous Gr	Stang Alar Parking du haut (pont neuf)		
<b>Juillet</b>	Vacances, planning spécial			
<b>Aout</b>				
<b>Septembre</b>	4	Tous Gr	Penfeld Parking de la rue Raozoc	
	11	Gr 1	St Génomé/Pointe de Doubidy (8.5 Km) Pennaster (Plougastel-Daoulas)	
		Gr 2, 3 et 4	Le questel Parking du groupe scolaire	
	18	Tous Gr	Guilers Parking de Leclerc	
	25	Gr 1	Plouguerneau St Michel (10 Km) Parking Coréjou (Plouguerneau)	
Gr 2, 3 et 4		Bois de Kéroual Château de Kéroual		

Rendez-vous à 14h00, Départ à 14h15.

**Les responsables de groupes de marche du lundi :**

Groupe 1 : Christelle et Jo LOAEC : 06 87 69 43 51 et 06 04 42 25 76

Groupe 2 : Monique KERDONCUFF : 02 98 49 20 95 et Jean pierre POUILLAOUEC : 06 81 18 91 25

Groupe 3 : Gérard le Gall : 06 65 22 51 41 et Jean Noël MOIGN : 07 67 82 59 70

Groupe 4 : Louis FLOCH : 07 67 82 59 70

## **Informations et consignes de sécurité à respecter pendant les marches :**

Nous vous précisons que les responsables de marche sont bénévoles. Afin de leur éviter d'avoir à répéter les règles (ce qui n'est agréable ni pour eux ni pour vous), nous vous remercions de prendre note des informations suivantes :

- Le responsable de chaque groupe et/ou son binôme a sur lui :
  - un gilet jaune ou un brassard,
  - une trousse de 1er secours,
  - un téléphone portable.
- Au moins un des encadrants de chaque groupe est en mesure de pratiquer les gestes qui sauvent.
- Il est impératif de respecter les horaires de départ des marches.
- Sur route, les marcheurs doivent impérativement garder la droite. Lors des passages piétons, les marcheurs doivent traverser tous ensemble.
- Nous conseillons à chaque marcheur :
  - d'avoir sur lui une enveloppe cachetée contenant les coordonnées de son médecin traitant ainsi qu'une copie de sa carte vitale, de son ordonnance en cours et un post-it précisant les éventuelles allergies médicamenteuses,
  - de prendre une bouteille d'eau,
  - de prévoir de quoi se resucrer pour les personnes diabétiques.
- Il est interdit de quitter le groupe, pour quelque raison que ce soit, sans en avertir le responsable ou son binôme.
- En cas de mauvais temps (pluie ou forte chaleur) les marches peuvent être annulées. Chaque adhérent a la possibilité de contacter le responsable de son groupe afin de savoir si la marche est maintenue. (Nous vous conseillons d'appeler entre 13h et 13h30)

**En vous remerciant de respecter ces règles pour le bon fonctionnement des marches et la sécurité de tous.**

Le comité directeur et les responsables de marches

Club Cœur et Santé de Brest et sa région  
Animateur responsable : Louis Floch  
3 rue des Aubépines, 29200 Brest - Tél : 02 98 49 20 95  
Courriel : [coeursante.brest@gmail.com](mailto:coeursante.brest@gmail.com)  
Visitez notre blog ! <http://coeursantebrest.canalblog.com>