



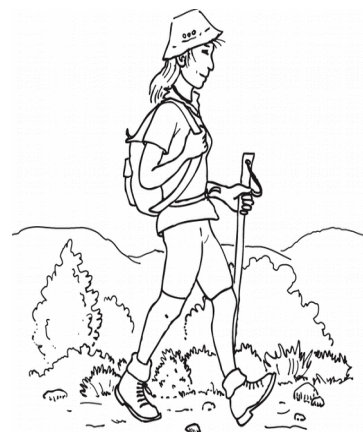
Calendrier des marches du lundi

Saison 2020

GROUPES 2-3-4-5

D'AVRIL à SEPTEMBRE 2020

Départ à 14h15



| | | circuit | parking |
|------------------|----|---------------------------|---|
| AVRIL | 6 | Penfeld | Monceau Fleurs (en face) |
| | 13 | LUNDI DE PAQUES | |
| | 20 | Lampaul Plouarzel | Gymnase Porstpaul (sortie de printemps) |
| | 27 | ST-Renan | Carrefour |
| MAI | 4 | Bohars | Derrière l'église (avant Kerampir) |
| | 11 | Bourg-Blanc | Le lac |
| | 18 | Guilers | Leclerc |
| | 25 | Lambézellec | Gymnase de la brasserie |
| JUIN | 1 | LUNDI DE PENTECOTE | |
| | 8 | La Trinité | Carrefour |
| | 15 | Pont de Plougastel | Pont (ancien pont côté Brest) |
| | 22 | Moulin Blanc | Boulangerie PAUL |
| | 29 | Stang Alar | Parking haut: Pont Neuf |
| | | BONNES | |
| | | VACANCES | |
| AOUT | 31 | Penfeld | Monceau Fleurs (en face) |
| SEPTEMBRE | 7 | Questel | Groupe scolaire |
| | 14 | Guilers | leclerc |
| | 21 | Gouesnou | Henri Queffelec |
| | 28 | Kéroual | Château de Kéroual |

RESPONSABLES DES GROUPES De MARCHE

| | | |
|--------------|---------------------|----------------|
| Groupe1 | Huguette SCORDIA | 06 89 60 22 11 |
| | Maggy LE ROUX | 06 25 54 45 62 |
| Groupe2 | Gérard LE GALL | 06 65 22 51 41 |
| | Louis FLOCH | 07 82 00 07 84 |
| Groupe3 | Jean Noël MOIGN | 07 85 81 68 26 |
| Groupe4 | Jean-Pierre GUÉGUEN | 06 18 37 45 15 |
| Ou Gr2 3 4 5 | Monique KERDONCUFF | 02 98 49 20 95 |

Rappels de quelques mesures de sécurité pour la pratique de la marche

- Le responsable de chaque groupe ou son binôme a :
un gilet jaune fluo
une trousse de premiers secours
un téléphone portable
- Au moins une personne présente devra être capable de pratiquer les premiers gestes qui sauvent
- Il est conseillé que chaque marcheur (se) soit en possession de ses cartes vitale et mutuelle et/ou avoir sur lui (elle) , dans une enveloppe fermée, les coordonnées de son médecin traitant et une photocopie de son traitement en cours, ou la photocopie de ses ordonnances.
- Pour les longues marches difficiles, Il est fortement conseillé de boire et/ou manger au cours de l'effort : une bouteille d'eau et un petit « encas » seront les bienvenus dans les sacs pour les personnes ayant un problème particulier.
- Sur route : les marcheurs doivent garder la droite et aux passages piétons, tous les marcheurs doivent traverser ensemble.
- Il est fortement déconseillé de quitter le groupe durant la marche pour quelque raison que ce soit sans en avertir le responsable.
- En cas de mauvais temps : pluie l'hiver ou forte chaleur l'été, 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.
- Il est impératif de respecter les horaires de départ des marches.

Le bureau et les responsables

Club Cœur et Santé de Brest et sa Région-Animateur responsable LOUIS FLOCH
3 Rue des Aubépinés 29200BREST- Tél : 02 98 49 20 95 louisfloch99@gmail.com
Coeuretsanté.brest@gmail.com