



**Calendrier des marches du mercredi
pour la Saison 2019 -2020**

GROUPES 2-3

De SEPTEMBRE 2019 à MARS 2020

Départ à 14h15



		circuit	parking
septembre	5	Le Tromeur	Allée du Tromeur
	11	Moulin Blanc	Boulangerie Paul
	18	Bohars	derrière l'église(avant Kerampir)
	25	AG DU CLUB à GUIPAVAS	Salle Jean MONNET
octobre	2	La trinité Plouzané	Carrefour
	9	Stang Alar	Parking haut (pont neuf)
	16	Guilers	Le clerc
	23	Bourg Blanc	le Lac
	30	Questel	groupe scolaire
novembre	6	Le Tromeur	Allée du Tromeur
	13	St Renan	Carrefour
	20	Penfeld	Monceau fleurs
	27	keroual	Château de Keroual
decembre	4	Bohars	derrière l'église(avant Kerampir)
	11	Lambézéllec	Gymnase de la brasserie
	18	Plougastel	Pont (ancien pont côté Brest)
	25	JOYEUX NOEL	
janvier	1		BONNE ANNEE
	8	Gouesnou	Queffelec
	15	Guipavas	Jean Monnet
	22	Le Tromeur	Allée du Tromeur
	29	Stang Alar	Parking haut (pont neuf)
fevrier	5	St Renan	Carrefour
	12	Gouesnou	Queffelec
	19	Penfeld	Monceau fleurs
	26	Guilers	Le clerc
mars	4	Plougastel	Pont (ancien pont côté Brest)
	11	Le Tromeur	Allée du Tromeur
	18	Questel	groupe scolaire
	25	keroual	Château de Keroual

RESPONSABLES DES GROUPES De MARCHES

Groupe 1	Huguette SCORDIA	06 89 60 22 11
	Jean-Paul ABERNOT	06 72 72 10 22
Groupe 2	Gérard LEGALL	06 65 22 51 41
	Louis FLOCH	07 82 00 07 84
Groupe 3	Laurence MENARD	06 59 04 89 99
Groupe 4	Jean-Pierre Guéguen	06 18 37 45 15
Ou Gr 2 3	Monique KERDONCUFF	02 98 49 02 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 Aubépines 29200BREST- Tél : 02 98 49 20 95 louisfloch99@gmail.com
Coeuretsanté.brest@gmail.com