



Date	Groupes	Circuit	Lieu de RDV	
Aout	29	Gr 1	Kerlouan. Entre terre et mer	Parking de la mairie
Septembre	5	Tous Gr	Le Questel	Parking du groupe scolaire
	12	Gr 1	Lilia	Parking derrière l'église
		Gr 2, 3 et 4	Guilers	Parking du Leclerc
	19	Tous Gr	Gouesnou	Centre Henri Queffelec
	26	Gr 1	Trézien. Pointe de Corsen	Trézien. Parking du Cimetière
Gr 2, 3 et 4		Bois de Keroual	Château de Keroual	
Octobre	3	Tous Gr	Lambézellec	Gymnase de la brasserie
	10	Gr 1	Plougastel	Port du Tinduff
		Gr 2, 3 et 4	Guipavas	Salle Jean Monet
	17	Tous Gr	Pont de Plougastel	Ancien pont coté Brest
	24	Gr 1	Portsall	Parking de l'office du tourisme à l'extrémité du port
		Gr 2, 3 et 4	Bohars	Parking derrière l'église
31	Tous Gr	Penfeld	Parking rue Raozoc	
Novembre	7	Gr 1	Le Relecq-Kerhuon	Parking Pen an Toul
		Gr 2, 3 et 4	St Renan	Parking Carrefour
	14	Tous Gr	La Trinité	Parking Carrefour
	21	Gr 1	Saint Renan. La Vallée des Seigneurs	Parking de carrefour
		Gr 2, 3 et 4	Moulin Blanc	Parking boulangerie Paul
28	Tous Gr	Stang Alar	Parking du haut (pont neuf)	
Décembre	5	Gr 1	Landerneau. Chemin de Penguelen	Parking au dessus de la piste d'athlétisme du collège de Mescoat
		Gr 2, 3 et 4	Gouesnou	Centre Henri Queffelec
	12	Tous Gr	Bourg Blanc	Le Lac
	15	Fêtes de fin d'années		
	19			
26				
Janvier	2	Gr 1	Bohars. Circuit des moulins	Parking 50 m après l'église
		Gr 2, 3 et 4	Penfeld	Parking rue Raozoc
	9	Tous Gr	St Renan	Parking Carrefour
	16	Gr 1	Plouguerneau. A la découverte du Traon	Chapelle du Traon
		Gr 2, 3 et 4	Guilers	Parking Leclerc
	23	Tous Gr	Le Questel	Parking du groupe scolaire
30	Gr 1	Plouzané Le Goulet	Parking de saint Anne de Portziec	
	Gr 2, 3 et 4	Pont Plougastel	Ancien pont coté Brest	
Février	6	Tous Gr	Moulin Blanc	Parking boulangerie Paul
	13	Gr 1	Guipavas. Rives de l'Elorn	Parking de Pen-an-Traon au sud du Douvez
		Gr 2, 3 et 4	Bois de Keroual	Château de Keroual
	20	Tous Gr	Bohars	Parking derrière l'église
27	Gr 1	Guilers. Moulin de Kerboroné	Parking de la mairie	
	Gr 2, 3 et 4	Lambézellec	Gymnase de la brasserie	
Mars	6	Tous Gr	Stang Alar	Parking du haut (pont neuf)
	13	Gr 1	Plabennec. Circuit de Loc Maria	Chapelle de Loc Maria
		Gr 2, 3 et 4	Gouesnou	Centre Henri Queffelec
	20	Tous Gr	Guipavas	Salle Jean Monet
	27	Gr 1	St Renan. Circuit de Pontavenec	St Renan. Parking Carrefour
Gr 2, 3 et 4		La Trinité	Parking Carrefour	

Les responsables de groupes de marche :

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 POUULLAOUEC : 06 81 18 91 25

Groupe 3 : Jean Noël MOIGN : 07 85 81 68 26 et Jean Paul DOUCEN : 06 99 27 12 41

Groupe 4 : Louis FLOCH : 07 82 00 07 84

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
Visitez notre blog ! <http://coeursantebrest.canalblog.com>