



SAISON 2023 – 2024

Programme Marches du Lundi (Tous Groupes)



Date	Groupes	Circuit	Lieu de RDV	
Septembre	25	Gr 1	Plouguerneau St Michel (10 Km)	Parking Coréjou (Plouguerneau)
		Gr 2, 3 et 4	Bois de Kéroual	Château de Kéroual
Octobre	2	Tous Gr	Guipavas	Salle jean Monet
	9	Tous Gr	Pique nique d'automne à Tréglonou	
	16	Tous Gr	Pont de Plougastel	Ancien pont (coté Brest)
	23	Gr 1	L'Arc'hantel (22). 9,5 Km	Parking du parc de l'Arc'hantel. Plouzané
		Gr 2, 3 et 4	Bohars	Parking Roz Valan
	30	Tous Gr	Bois de Keroual	Route de kervaly, parking de kerlidien
Novembre	06	Gr 1	Vallée du Cam/Kerséac'h 10Km	Parking du cimetière de Lavallot, Guipavas
		Gr 2, 3 et 4	St Renan	Parking Carrefour
	13	Tous Gr	La Trinité	Parking Carrefour
	20	Gr 1	Chemin du Leck, Landerneau 9.3 Km	Croisement de l'avenue du Tourous, de la rue Calmette et Guérin
		Gr 2, 3 et 4	Moulin blanc	Parking de la boulangerie Paul
	27	Tous Gr	Stang Alar	Parking du haut (pont neuf)
Décembre	4	Gr 1	Lambézellec/Tromeur 8km	Parking du Bois de la Brasserie près de la Résidence La Source
		Gr 2, 3 et 4	Gouesnou	Centre Henri Queffelec
	11	Tous Gr	St Renan	Parking Carrefour
	18	Gr 1	Balade à Lanrivoaré 10km	Parking de l'église
		Gr 2, 3 et 4	Le questel	Parking du groupe scolaire
Fêtes de fin d'année				
Janvier	8	Gr 1	Le Tour de Milizac 13Km	Parking de la mairie
		Gr 2, 3 et 4	Penfeld	Parking de la rue Raozoc
	15	Tous Gr	Bourg Blanc	Le Lac
	22	Gr 1	Les Dunes de Tréompan 10.5 Km	Parking à proximité de Roscaroc Ploudalmézeau
		Gr 2, 3 et 4	Guilers	Parking de Leclerc
29	Tous Gr	Le questel	Parking du groupe scolaire	
Février	5	Gr 1	Saint Divy 11Km	Parking Place de l'église
		Gr 2, 3 et 4	Pont de Plougastel	Ancien pont (coté Brest)
	12	Tous Gr	Moulin blanc	Parking de la boulangerie Paul
	19	Gr 1	Boucle des fontaines, Lesneven, 12Km	Hall de loisirs du Valy-goz (Gare routière)
		Gr 2, 3 et 4	Bois de Keroual	Route de kervaly, parking de kerlidien
26	Tous Gr	Bohars	Parking Roz Valan	
Mars	4	Gr 1	Rand Abers 1 (Tréglonou, Plouguin) 11,7 Km	Parking du pont de Tréglonou
		Gr 2, 3 et 4	Lambézellec	Gymnase de la Brasserie
	11	Tous Gr	Stang Alar	Parking du haut (pont neuf)
	18	Gr 1	Plouzané. Le goulet (1) 10 Km	Parking de St Anne de Portzic
		Gr 2, 3 et 4	Gouesnou	Centre Henri Queffelec
25	Tous Gr	La Trinité	Parking Carrefour	

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 : Jean pierre POULLAOUEC : 06 81 18 91 25 et Roland BONO : 06 56 80 25 84

Groupe 3 : Louis FLOCH : 07 82 00 07 84 et Jean Noël MOIGN : 07 85 81 68 26

Groupe 4 : Monique KERDONCUFF : 02 98 49 20 95

## **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>