



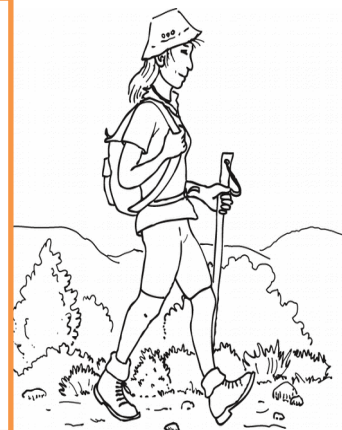
Calendrier des marches du mercredi

Saison 2020

GROUPES 2 et 3

D'AVRIL à SEPTEMBRE 2020

Départ à 14h15



		circuit	parking
AVRIL	1	Bohars	derrière l'église(avant Kerampir)
	8	Guilers	Le clerc
	15	Le Tromeur	Chemin du Tromeur
	22	Pont de Plougastel	Pont (ancien pont côté Brest)
	29	Moulin Blanc	Boulangerie Paul
MAI	6	Guipavas	Jean Monet
	13	Gouesnou	Henrie Queffelec
	20	Penfeld	Monceau fleurs (en face)
	27	Questel	Groupe Scolaire
JUIN	3	Le Tromeur	Chemin du Tromeur
	10	St Renan	Carrefour
	17	Bohars	derrière l'église(avant Kerampir)
	24	Keroual	Château de Keroual
		BONNES	
			VACANCES
SEPTEMBRE	2	Le Tromeur	Chemin du Tromeur
	9	Moulin Blanc	Pont (ancien pont côté Brest)
	16	Bohars	derrière l'église(avant Kerampir)
	23	Stang alar	parking haut (Pont Neuf)
	30	Lambazellec	Gymnase de la brasserie

RESPONSABLES DES GROUPES De MARCHÉ

Groupe 2 Gérard LE GALL 06 65 22 51 41
 Louis FLOCH 07 82 00 07 84
 Groupe 3 Laurence MENARD 06 59 04 89 99
 Ou Groupe 2 et 3 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 Aubépines 29200BREST- Tél : 02 98 49 20 95 louisfloch99@gmail.com
Coeuretsanté.brest@gmail.com