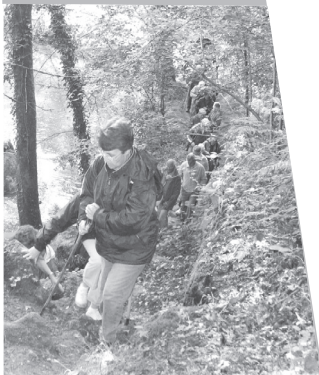


RETRAITE ACTIVE

Randonnées pédestres 2016

Fin de saison

Activités ouvertes aux habitants
de la commune de Mauges sur Loire



Commission des retraités

Centre Social Val' Mauges :

Place du Bourg Davy BP 20026 - La Pommeraye
49620 MAUGES SUR LOIRE

Tél. : 02 41 77 74 29 — Mail : val.mauges@orange.fr

Antenne du Centre Social :

Pôle Famille - 12 avenue de l'Europe à Saint Florent le Vieil

Plaisir de marcher ensemble ...

Les randonnées pédestres

... en 5 questions



1- Pourquoi proposer des randonnées intercommunales ?

Constats : marcher, c'est bon pour la santé. Il y a des marcheurs dans toutes les communes. Beaucoup d'associations de retraités proposent leur marche.

Les randonnées intercommunales sont une proposition complémentaire pour :

- Faire découvrir des circuits en dehors de la commune de Mauges sur Loire.
- Organiser à plusieurs ce qu'une association ne peut pas faire toute seule.

Dans un esprit de convivialité, de rencontres intercommunales.

2- Qui organise ?

Un groupe « randonnées pédestres », composé de représentants des 12 associations de retraités du territoire propose le programme.

Une équipe de 7 bénévoles prépare et encadre (repérage des circuits, organisation des transports, du pot convivial de fin de randonnée ...).

3- Comment ça se déroule ?

À chaque sortie, 3 circuits sont proposés sur 2 h 30 :

- Le « grand circuit » : 10 km, pour les marcheurs rapides. Le plaisir de l'effort.
- Le « moyen circuit » : 7 km, pour les marcheurs « moyens » (4 km/h).
- Le « petit circuit » : 4 km, pour un effort modéré et le temps de découvrir l'environnement (*commentaire préparé sur la commune, les clochers qu'on voit au loin ...*).

Après l'effort, le réconfort :

En fin de circuit, un pot convivial (*boissons chaudes et fraîches, brioche*) réunit les marcheurs, à l'extérieur ou en salle.

Programme

Fin de saison 2016

1^{er} juin - BÉHUARD

Car n° 1

| | |
|-------------------------------|---------|
| St Florent..... | 13 h 20 |
| Le Mesnil | 13 h 30 |
| Montjean | 13 h 40 |
| St Laurent de la Plaine | 14 h 00 |

Car n° 2

| | |
|-------------------------------|---------|
| La Pommeraye..... | 13 h 40 |
| Bourgneuf | 13 h 50 |
| St Laurent de la Plaine | 14 h 00 |

29 juin - RANDONNÉE SURPRISE (journée)

14 septembre - ST LAURENT DES AUTELS

Car n° 1

| | |
|------------------|---------|
| Montjean | 13 h 35 |
| Le Mesnil | 13 h 45 |
| St Florent | 14 h 00 |

Car n° 2

| | |
|------------------------------|---------|
| St Laurent de la Plaine..... | 13 h 10 |
| Bourgneuf | 13 h 20 |
| La Pommeraye | 13 h 30 |
| St Florent | 14 h 00 |

12 octobre - CHAMPIGNÉ

Car n° 1

| | |
|------------------|---------|
| St Florent | 13 h 30 |
| Le Mesnil | 13 h 40 |
| Montjean..... | 14 h 00 |

Car n° 2

| | |
|------------------------------|---------|
| St Laurent de la Plaine..... | 13 h 30 |
| Bourgneuf | 13 h 40 |
| La Pommeraye | 13 h 50 |
| Montjean | 14 h 00 |

9 novembre - LA POMMERAYE

Car n° 1

| | |
|------------------|---------|
| St Florent | 13 h 30 |
| Le Mesnil | 13 h 40 |
| Montjean | 13 h 50 |

Co-voiturage pour les communes de l'est
Même si vous co-voiturez, inscrivez-vous
(prévision pour le pot).

>> **Transport :**

Les randonneurs de Botz, La Boutouchère, La Chapelle et Le Marillais prennent le car à Saint Florent, **parking de la Bergerie** (sauf quand on descend vers Beaupréau, on prend Botz).

Les randonneurs de St Laurent du Mottay prennent le car au **Mesnil (abribus)**.

Les randonneurs de Beausse prennent le car à **La Pommeraye (église)** ou au **Mesnil (abribus)**.

>> **Rappel des autres lieux d'arrêt des cars :**

Bourgneuf : parking en face de l'église

Montjean : gare routière

Saint Laurent de la Plaine : place de la Roseraie

Il est possible que pour certaines sorties, afin d'éviter de faire circuler un car peu rempli, il soit demandé à des volontaires d'emmener 3 personnes en voiture (déplacement indemnisé).

4- Combien ça coûte ?

- Adhérent
 - d'une association locale ou du Centre Social Val'Mauges : 6 €
- Non adhérent : 6, 60 €

5- Où s'inscrire ?

. **Au responsable « randonnées »** de chaque association de retraités, le **jeudi précédent**.

. **Responsables de clubs :**

Transmission au Centre Social le **vendredi** auprès du secrétariat (*l'accueil du Centre est fermé le lundi matin, possibilité de laisser un message sur le répondeur*).

Pour les personnes inscrites qui se désistent, merci de bien vouloir prévenir votre responsable.

