



PROGRAMME DE MARCHE NORDIQUE

Président : Daniel VILLERET - 06 52 13 34 38 - **Référent MN :** - Daniel ÉJARQUE : 06 76 21 00 49

Animateurs MN : - Dominique AUBRÉE : 06 87 21 83 47 – Michel BUSNEL : 06.87.13.52.50 - Martine CHESNAIS : 06 86 99 41 08 - Servane COUAPEL : 06 88 32 02 48
- Daniel ÉJARQUE : 06 76 21 00 49 - Odile NOEL : 06 34 96 94 13 – Dominique ROQUET : 06 14 43 00 62

e-mail : jouan.marche@gmail.com **Site :** www.saintjouanmarche.com - **Types de parcours :** F = plutôt Facile / M = Moyen / D = Difficile (Les Km ne sont donnés qu'à titre indicatif).

Rassemblement possible Parking du stade à ST JOUAN DES GUERETS : Départ à 09h00, afin de démarrer l'activité sur place à 09h30 au plus tard !

* Lorsqu'il est pratiqué au sein de l'Association, sous l'autorité et la responsabilité du conducteur qui peut imposer le port de masque dans son véhicule, il est d'usage de remettre au conducteur, une participation aux frais de transports de 2,00 € pour les déplacements jusqu'à 60 km A/R et 3,00 € si plus de 60 km A/R (délibération C.A. du 05/09/2022).

Attention : Faute de pouvoir prévenir par SMS, les annulations éventuelles sont transmises par mail avant 08h30 (regardez votre messagerie avant de partir) !

DECEMBRE 2023

Date	Lieu de la randonnée	RDV Parking	Dif	KM	ANIMATEUR PPAL et second	Code parcours
Lun 4	Circuit La Varde court par st vincent long avec La sablière et tour pointe la varde	Parking du Davier plage du pont 35400 SAINT MALO	M	9,3	DANIEL dom A	1322464
			M	10,5	MICHEL martine	1373190
Mer 6	Cale Mordreuc/vieilles morues/Ville Ger avec reduction possible	Cale Mordreuc D.48-Rue Terre Neuvas-Mordreux PLEUDIHEN 22690	F/M	10,7	DOMINIQ R odile	1269525
Sam. 9	Téléthon St Jouan des Guérets	09h30 - Parking du Stade ST JOUAN DES GUERETS 35430	F	Participation téléthon à partir de 3 €		
Lun 11	Autour du Frémur (en bordure etang Bois joli depuis le pont omnes à pont les rues)	Parking Pont Es Omnès -PLEURUIT - 35730 - (prendre route direction de PLOUBALAY, tourner à gauche avant la Ville meunier)	F	10,5	MARTINE dominiq R MICHEL dominique A	1241508
Mer 13	Circuit pointe de Cancaval possibilité réduction 700 m pointe cancaval	Parking Barrage Rance (côté gare maritime croisières) – LA RICHARDAIS 35780	F/M	10,6	DANIEL dominiq A	1250081
Lun 18	Pte du Meinga/île Besnard/Plage du Port extension avec tour ile besnard	Parking Les Hauts Chevrets (avant camping) rue La Guimorais - ST COULOMB 35350	M	9,3	SERVANE martine	1238720
			M	10,9	ODILE michel	
Mer 20	littoral st jouan avec sortie déguisée des mères et pères Noël	Parking Stade ST JOUAN DES GUERETS 35430	F	8,5	MARTINE daniel michel odile dominique A dominiq R	247821
Lun 25	NOEL et congés					

Proposition de circuits communs au départ, codifiés, reconnus et avec des possibilités court et long, pour animer avec 2 rythmes de pratiques selon les souhaits des participants.

* En cas de difficulté de dernière minute relative à une sortie, contacter en priorité l'animateur pour cette sortie.