



SAINTONGE - AUNIS - RANDONNÉES

31 rue du Cormier - 17100 SAINTES - 05 46 97 57 12 – 06 73 13 98 65

sarandonnees.programmes1@gmail.com / 06 64 02 66 53

MOIS DE JANVIER 2025

05 Janvier 2025

LA PALMYRE

2 boucles

Carte Michelin 324 local : C 5

« Les filles de la côte vous proposent une randonnée détox, atmosphère saline et boisée ».

08h45 Rendez-vous aire de pique-nique de la plage de Bonne Anse au bout de l'avenue de l'Atlantique (venant de la D25 prendre l'avenue à la sortie de La Palmyre sur la gauche).

09h00 Départ pour une boucle de 10 km environ.
Pique-nique sorti du coffre, prévoir sièges, pas d'abri prévu.

Après le repas, départ pour une boucle de 9,5 km environ.

Organisatrices : **Myriam LAVOIX 06 81 60 24 02** & **Colette BERTIN 06 84 35 33 60**

12 janvier 2025

« C'est la fête ! »

SAINTES « La Récluse »

1 seule boucle le matin

Carte Michelin 324 local: G 5

09h00 Rendez-vous à Saintes, Maison de quartier de la Récluse, Place de la commune de 1871, au bout de l'avenue Jean Monnet .

09h15 Départ pour une boucle de 11 km environ.

Vers 12h15 Retour à la salle de la Récluse.

Organisation : Daniel ARTAUD 06 84 52 02 46
Claudienne MARCHAND 06 71 53 31 55

12h30 Buffet préparé par les Saristes.(*)
Galette des Rois et Café offerts par la SAR



Repas suivi de la projection : du film du voyage en Dordogne

(*). Pour le buffet compléter en fin de programme, le coupon-réponse confirmant votre présence à Jacqueline VIAUD par mel : viaud.gerard-jacqueli@orange.fr ou par téléphone au 06 64 02 66 53, en précisant le plat et (ou) la boisson que vous pourrez apporter. Réponse impérative avant le 12 janvier pour équilibrer le buffet. Plusieurs personnes peuvent se regrouper pour préparer un seul plat.

N'oubliez pas d'apporter assiette, verre et couverts. D'avance merci.

19 janvier 2025

AULNAY / ST-MANDE S/BREDOIRE

2 boucles

**Carte Michelin 324 : I 3
GPS 46°2'20" N
0°18'58" O**

08H45 Rendez-vous à St-Mandé S/Brédoire au lieu-dit « Le Chêne à Camot ». En arrivant par la D129 à Salles-les-Aulnay prendre à gauche la D222E1 en direction de St-Léger sur environ 4 km.

09h00 Départ pour une randonnée de 12 km environ.
Pique-nique tiré du coffre, prévoir sièges, pas d'abri.

Après le repas, départ pour une boucle de 11,5 km environ.

Organisation : Valérie LALUE 07 51 63 69 46
Danielle et Christian STRICH 06 73 13 98 65 - 06 86 73 73 04

26 janvier 2025

SAINTES

1 seule boucle le matin

Carte Michelin 324 local: G 5

8H45 Rendez-vous à Saintes parking Mendès France, côté Charente.

9H00 Départ pour une randonnée de 10 km environ.
Pique-nique tiré du coffre à salle de la Récluse.

Organisation : Alain MILLET 06 52 89 32 88

Et l'après-midi

ASSEMBLEE GENERALE

A retenir pour février 2025:

02 février : Nieul les Saintes (Cerf, Marchand, Rimasson)

09 Février : A PRENDRE

16 février : Saint Léger (Fiaud, Verdon).

23 Février : A PRENDRE

PROMENADE

Mercredi 08 janvier : Patricia DEVRED 06 17 37 79 91

Mercredi 15 janvier : Daniel ARTAUD 06 84 52 02 46

Mercredi 22 janvier : Claudinette MARCHAND 06 71 53 31 55 Fabienne BOURCIQUOT 06 74 77 50 69

Mercredi 29 janvier : Sylvie LESCURE 06 82 44 74 18

MARCHE de 10 km du mercredi après-midi au rythme de 4 km/h

08 Janvier 2025

Organisateur : Philippe CHESNEL 06 89 15 74 06

Marche à St-Porchaire La Roche Courbon de 12 km environ **vitesse moyenne 4,2km/h.**

Rendez-vous : à Saintes parking Mendès France côté Charente et Ave de Saintonge pour un départ à 13h30
ou à St-Porchaire parking de l'Eglise pour un départ à 14h.

15 Janvier 2025

Organisateur : Robert EMERY 06 83 55 54 80

Marche à Plassay de 10 km environ.

Rendez-vous : à Saintes parking Mendès France côté Charente et Ave de Saintonge pour un départ à 13h30
ou à Plassay parking cimetière/école pour un départ à 14h.

22 Janvier 2025

Organisatrices : Odile BERTRAND 06 80 70 69 39 & Danielle STRICH 06 86 73 73 04

Marche à Colombiers de 10,5 km environ.

Rendez-vous : à Saintes parking Mendès France côté Charente et Ave de Saintonge pour un départ à 13h30
ou à Colombiers Mairie de Colombiers – Accès depuis Saintes par RN150 direction Bordeaux
puis D136 pour un départ à 14h.

29 Janvier 2025

Organisateur : Jamy PINEAU 06 47 54 38 49

Marche à Corme-Royal de 10km.

Rendez-vous : à Saintes parking Mendès France côté Charente et Ave de Saintonge pour un départ à 13h30
ou à Corme-Royal parking du stade pour un départ à 14h.

MARCHE NORDIQUE

Samedi 4 janvier

Samedi 11 janvier

Samedi 18 janvier

Samedi 25 janvier

Rendez-vous à 8h45 sur les lieux précisés par mail aux participants quelques jours avant chaque sortie.
Merci de confirmer la présence la veille de la sortie.

Animateurs : Odile 06 80 70 69 39 - Dominique 06 28 39 13 08 - Bernadette 06 15 94 85 45

SEANCE AMELIORATION DE TECHNIQUE MARCHE NORDIQUE

Jeudi 16 Janvier RDV au DOUHET RDV à 9h

Animateur Dominique PALVADEAU 06 28 39 13 08

COUPON-REPONSE REPAS DU 12 JANVIER 2025

M. et (ou) Mmeparticipera / participeront au repas.

Il/Elle(s) apportera/apporteront : soit un plat salé

soit un fromage

soit une boisson (alcoolisée ou non, eaux minérales pétillantes ou non, cidre)

Prévoir, par participant, plat, ou fromage ou boisson pour 4 à 6 personnes, plusieurs personnes pouvant se regrouper autour du même plat.

Réponse à adresser avant le 6 janvier 2025 à Jacqueline VIAUD (19 rue de l'Eglise 17120 GREZAC) de préférence par téléphone au 05 16 22 07 51 / 06 64 02 66 53 ou par courriel viaud.gerard-jacqueli@orange.fr

