



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 SEPTEMBRE 2024

01 Septembre 2024

Varaize **2 boucles** **Carte Michelin 324 Local : H 4**

08h45 Rendez-vous sur le parking de l'Eglise.

09h00 Départ pour une boucle de 12 km environ vers le bois de la Garde.
Repas tiré du coffre, pas d'abri, prévoir sièges..

Après le repas, départ pour une boucle de 9,5 km environ vers le bois de la Touche.

Organisation : Françoise GUIBERT & Robert EMERY 06 83 55 54 80
Marie-Claude DAGUERRE 06 16 50 43 87

08 Septembre 2024

Vaux sur mer **2 boucles** **Carte Michelin 324 Local : D 6**

(La rando des lacs)

08h45 Rendez-vous au parking ombragé des fontaines près des halles. A Vaux sur mer prendre direction centre ville puis le marché.

09h00 Départ pour une boucle de 12 km environ.
Repas tiré du coffre, pas d'abri prévu, prévoir sièges.

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

Organisation : Marylène GIRARD 06 80 70 94 48 - Monique VICARD 06 75 12 88 44
Annick ECOLAN 06 73 73 81 14 - Francine GONTIER 06 46 94 40 21

15 Septembre 2024

Chenac – Saint Seurin d'Uzet **2 boucles** **Carte Michelin 324 Local : F 6**

(Vignes & Estuaire)

08h45 Rendez-vous port de St Seurin d'Uzet.

09h00 Départ pour une boucle de 11 km environ.
Repas tiré du coffre, prévoir sièges, pas d'abri prévu.

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

Organisation : Gérard & Jacqueline VIAUD 06 63 16 12 78 ou 06 64 02 66 53
Chantal & Daniel ROUSSET 06 61 53 54 48

22 Septembre 2024

Salignac sur Charente

2 boucles

Carte Michelin 324 : H 5

08h45 Rendez-vous au parking de la Mairie – 5, rue de la Mairie.

09H00 Départ pour une boucle de 12 km environ.

Repas sorti du coffre, pas d'abri prévu, prévoir sièges.

Après le repas, départ pour une boucle de 8 kms environ, petit goudron.

Organisation : Danielle & Christian STRICH 06 86 73 73 04

Colette BERTIN 06 84 35 33 60

29 Septembre 2024

Lauzière

2 boucles

Carte Michelin 324 Local : C 2

08h45 Rendez-vous au parking de la pointe de Plomb. D137 puis N237 direction Ile de Ré. Sortie Lagord- Nieul-sur-mer.

Dernier rond-point de Lagord 3ème sortie Nieul-sur-mer. 1^{er} rond-point entrée de Nieul prendre à gauche direction Lauzière Port du Plomb et toujours suivre cette direction jusqu'au parking en bord de mer (cul de sac).

09h00 Départ pour une boucle de 11 km 500 environ.

Repas tiré du coffre, pas d'abri, prévoir sièges.

Après le repas, départ pour une boucle de 8 km environ.

Organisation : Monique VICARD 06 75 12 88 44 - Colette RAVAUD 06 16 46 33 84

Sylviane BLIN 06 18 15 00 02 - Annick ECOLAN 06 73 73 81 14 - Joelle BONICEL 06 80 55 21 14

A retenir pour Octobre 2024

06/10 : Rando caritative « Etoile'clown » Port d'Envaux

13/10 : St Bris des Bois (Millet)

20/10 : A définir (Michel & Le Dreau)

27/10 : St Saturnin du Bois (Gratadoux, Peltier)

PROMENADE

– **Mercredi 04 Septembre : Claudinette MARCHAND 06 71 53 31 55**

– **Mercredi 11 Septembre : Daniel ARTAUD 06 84 52 02 46**

– **Mercredi 18 Septembre : Sylvie LESCURE 06 82 44 74 18**

– **Mercredi 25 Septembre : Babeth & Roland CERF 06 87 23 50 13**

Rendez-vous à 13h30 au Parking de l'Abbaye aux Dames

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

11 Septembre 2024

Organisatrice : Odile BERTRAND 06 80 70 69 39

Marche à Plassay de 10 km environ

**Rendez-vous : à Saintes parking Mendès France côté Charente et Av de Saintonge pour un départ à 13h45
ou à Plassay parking de la salle des fêtes – de Saintes par la D137 puis la D119 ; pour un départ à 14h10.**

18 Septembre 2024

Organisatrice : Monique VICARD 06 75 12 88 44

Marche à Rétaud de 9 km environ

**Rendez-vous : à Saintes parking Mendès France côté Charente et Av de Saintonge pour un départ à 13h45
ou à Rétaud prendre D142 en partant de Rétaud vers Pisany – Petit chemin blanc à 2 km sur la gauche – L'animatrice
vous attendra ; pour un départ à 14h10.**

25 Septembre 2024

Organisatrice : Catherine CAPRON 06 61 32 98 55

Marche à Nieul les Saintes de 11,2 km environ

**Rendez-vous : à Saintes parking Mendès France côté Charente et Av de Saintonge pour un départ à 13h45
ou à Nieul les Saintes parking du cimetière Rue du bois Coudra pour un départ à 14h10.**

MARCHE NORDIQUE

Samedi 14 septembre

Samedi 21 septembre

Samedi 28 septembre

Nous constituerons deux groupes :

- l'un animé par Dominique PALVADEAU pour la formation des nouveaux inscrits n'ayant pas la pratique de la marche nordique ;**
- l'autre par Bernadette MENESTREL et moi-même pour les pratiquants réinscrits.**

Rendez-vous à 8h45 sur le parking du stade de Fontcouverte.

Animateurs : Odile BERTRAND 06 80 70 69 39 - Dominique PALVADEAU 06 28 39 13 08

Bernadette MENESTREL 06 15 94 85 45