

“Au Gré des Chemins”

O.S.C. Cestas

Promenade, détente, découverte...

Au Gré des Chemins, section de l'Office Socio-Culturel, association loi 1901, animée par des bénévoles a pour objet la promenade « détente et découverte » : flâner, apprendre et partager.

Le but de la section est de favoriser le contact, les relations humaines, l'épanouissement individuel et collectif par l'échange, l'information et la création.

Les sorties à l'extérieur sont choisies dans les domaines de l'environnement et de la culture.

La section favorise les interactions avec les associations et autre organisations ayant les mêmes valeurs.

Fonctionnement :

Le mardi « marche d'entretien » de 2 h dans les bois de Cestas,

Le jeudi « marche douce » de 1h.

Rendez-vous ¼ d'h avant le départ

Départ de Monsalut :

- juillet – août à **9 h 30**
- Septembre à décembre à 10 h

Départ de Réjouit :

- Janvier-février : 10 h

Départ de la place derrière l'église :

- Mars à juin : 10 h

Inscriptions :

Possibilité de faire une promenade de découverte avant l'inscription définitive

Les inscriptions se font au mois de septembre jusqu'au 15 octobre seulement, par courrier au 5, chemin du semerre – 33610 – Cestas.

Confirmer votre inscription par courriel : augredeschemins@orange.fr

Consignes de sécurité

Equipement :

- Chaussures de marche obligatoires avec de bonnes chaussettes de marche
- plusieurs épaisseurs de vêtements en pelure d'oignon plutôt qu'un gros pull,
- bouteille d'eau et un en-cas dans le sac, n'oubliez pas de bien petit-déjeuner.

Règles de sécurité :

Dans les bois, il est prudent et nécessaire de s'assurer que le même nombre de marcheurs partis à 10 h arrive au parking à la fin de la promenade.

Pour cela, en l'absence de vos animatrices, toute personne qui voudra bien se déterminer comme « ouvreur de la marche » s'assurera que les derniers de la file n'ont pas de difficulté.

Il est indispensable de bien s'hydrater soit 20 cl, toutes les demi-heures, pour cela il est nécessaire de faire régulièrement des pauses, qui permettent aussi les « arrêts techniques » et d'attendre que les derniers aient leur temps de repos.

Faire attention à chaque changement de direction que tous les marcheurs suivent le bon chemin. Une personne se poste au croisement.

Traversée de routes :

2 personnes au moins se déterminent pour arrêter les voitures et permettent la traversée dans un passage ainsi établi.

Impératif d'utiliser les passages cloutés, ne pas couper les virages.

Sur la route :

Vu le nombre important de marcheurs, la file indienne à gauche paraît impossible, nous utiliserons donc la possibilité de marcher à droite au maximum par 3 / 4 personnes, soit la moitié droite de la chaussée exclusivement. Il est bien entendu nécessaire et obligatoire de respecter ces consignes données par le code de la route article 412/42.

Ces consignes vous assurent sécurité, le souci accordé à votre voisin marcheur votre tranquillité et assurent un bon sommeil à vos animatrices, merci pour elles. Elles tiennent vraiment à vous.

Solidarité

Sentiment humanitaire, lien qui pousse des personnes à s'entraider.

La solidarité qui est aussi un point important dans nos relations de marcheurs nous a amené à s'engager dans des actions humanitaires, notamment l'organisation du Téléthon.

Vous êtes nombreux à participer mais il y a toujours plus de manifestations et donc besoin de bénévoles. Vos idées et compétences nous sont utiles.

Vous serez les bienvenu.e.s.

Engagez-vous !

Marie José Commarieu, pour le mardi,

Merci à Renée Calcus et Michelle Callen qui assurent les sorties du jeudi,

Bénévoles pour Au Gré des Chemins.