

# GROUPE NATURE

## Programme des sorties pour la saison 2018/2019

DATES	DUREE	DESTINATIONS	ORGANISATEURS
09/09/2018	1 Journée	<b>MESQUER (44)</b> 14 kms sans difficulté, entre « marais » et « mer »	MONNIER Michel, PLANTARD Agnes LEBOUVIER Jean, BRAS Marie Thé
23/09/2018	1 journée	<b>MAISON sur SEVRE (44)</b> Sans difficultés entre 12 et 14 kms, portage du repas	PRAT Jacqueline, PASSARD Véronique et Gildas
29 et 30/09/201	Weekend 2 jours	<b>POINTE DE L'AIGUILLON (85)</b>	GIRARD LE HERICY Danièle- DADONNE Ambre, LAUDRIN Dominique
14/10/2018	1 journée	<b>LA BRIERE (44)</b> Parcours sans difficultés 18 km	LE BRECH Chantal et Alain, LAUDRIN Dominique, GUILLOUX Catherine
28/10/2018	1 journée	<b>BEAUPREAU (49)</b> 15-16 kms sans difficultés	MORINEAU Françoise , COURAUD Colette , CHARRON Michèle et Bruno
11/11/2018	1 Journée	<b>SAINT COLOMBAN (44)</b> Parcours sans difficultés de 18,6 km avec variantes possibles de 12,6 km ou de 14,6 km	MONNIER Michel, PLANTARD Agnès DENYSE Maryvonne et Marylène
25/11/2018	½ Journée	<b>LA CHEVALLERAI (44)</b> Rando facile de 8,3 km	ROUSSEAU Jocelyne, GIRARD LE HERICY Danièle, HERBILLON Marie-France, PRAT Jacqueline
09/12/2018	½ Journée	<b>MAUVES (44)</b> 10km sur terrain plat, sans difficulté	BRAS Marie Thé, LEBOUVIER Jean, DADONNE Ambre
16/12/2018	15h - 19h	<b>LES LUMIERES DE NOEL (44)</b> Distance 7,5 km	LEBOUVIER Jean, BRAS Marie Thé COURAUD Colette, DENYSE Maryvonne
31/12/2018	Soirée	<b>REVEILLON (sous réserve)</b>	LEBOUVIER Jean, BRAS Marie Thé
13/01/2019	2 x 1/2 Journées	<b>NETTOYAGE DES SENTIERS</b> Galette des Rois	LEBOUVIER Jean, HERBILLON Bernard, PASSARD Gildas, LEBEAU Jean Paul
27/01/2019	½ Journée	<b>BRAINS (44)</b> Circuit facile, 10 km entre marais et bocage. Prévoir chaussures montantes	DENYSE Maryvonne , DENYSE Marylène, HERBILLON Marie-France et Bernard
10/02/2019	½ Journée	<b>LA REMAUDIERE (44)</b> Environ 10 km sans difficultés. Prévoir bâtons, terrain boueux	ROUSSEAU Jocelyne, TONDO Rose, MORINEAU Françoise
24/02/2019	½ Journée	<b>SAFFRE (44)</b>	DESMARD Maryvonne, POULARD Jocelyne, LEBEAU Jean Paul, MAHE Annick
10/03/2019	1 journée	<b>LA MOTTE GLAIN (44)</b>	LEBOUVIER Jean, BRAS Marie Thé, LE BRECH Chantal et Alain
24/03/2019	1 journée	<b>MARSAC sur DON (44)</b>	LEBEAU Jean Paul, MAHE Annick, DESMARD Maryvonne, POULARD Jocelyne,
07/04/2019	1 journée	<b>CUGAND (85)</b>	COURAUD Colette, TONDO Rose, DADONNE Ambre
20-21-22/04/2019	Week end 3 jours	<b>MONT St MICHEL (50)</b>	LEBOUVIER Jean, BRAS Marie Thé, LE BRECH Chantal et Alain, GUILLOUX Catherine
01/05/2019	1/2 journée	<b>Sortie Botanique(à définir)</b>	HERBILLON Marie-France, MORINEAU Françoise
05/05/2019	1 journée	<b>GUEMENE PENFAO (44)</b>	MONNIER Michel, PLANTARD Agnès, CHARRON Michèle et Bruno, ROUSSEAU Jocelyne
19/05/2019	1 journée	<b>GUERANDE (44)</b>	LE BRECH Chantal et Alain, HERBILLON Marie-France et Bernard
30-31 mai 1 <sup>er</sup> et 2 juin	Week end 4 jours	<b>FONTAINEBLEAU (77)</b>	TONDO Rose, LEBOUVIER Jean, BRAS Marie Thé, COURAUD Colette, LAUDRIN Dominique
11/06/2019	Soirée 19h pique nique	<b>SUCE sur ERDRE (44)</b>	PLANTARD Agnès, MONNIER Michel, DUPUY Chantal
14/06/2019	20h	<b>Reunion Programme</b>	LEBOUVIER Jean
16/06/2019	1 journée	<b>CHALONNES (49)</b>	GUILLOUX Catherine, GIRARD LE HERICY Danièle, LAUDRIN Dominique
28/06/2019	Soirée 19h	<b>SOIREE GRILLADES</b>	LEBOUVIER Jean, BRAS Marie Thé, MONNIER Michel

# GROUPE NATURE

## Programme des sorties pour la saison 2018/2019

<b>Septembre 2019</b>	8-10 jours	<b>L'AUBRAC</b> ( <i>à définir</i> )	<u>COURAUD Colette</u> , <u>VERBERKE Gérard</u>
---------------------------	------------	--------------------------------------	---

Le nom du responsable de la sortie est souligné.

**DEPART :** Place de la Libération (parking Jeanne d'Arc derrière la médiathèque) ou sous l'espace Mellay (en cas de pluie) - CARQUEFOU

**Rendez-vous :** En ½ journée : 13H15 - En journée : 8h45 (sauf mention particulière)

→ Retour vers 17h -18h en journée ou 19h00 les week-end (ou plus suivant la saison)

**PIQUE - NIQUE :** A emporter pour les sorties en journée et en soirée

**EQUIPEMENT :** En hiver : bottes éventuellement, vêtements de pluie En été : protection solaire, chapeau ou casquette

**PERSONNES INTERESSEES :** Tout le monde y compris les enfants (se renseigner à chaque sortie)

**Participation financière – tarif de l'activité:** pour toute première adhésion familiale Alac et pour les familles qui ne sont plus adhérentes depuis le 01/07/2013, le droit d'entrée est de 10 euros.

Pour toutes les familles, adhésion annuelle (par famille) 18 euros.

Cotisation individuelle au groupe nature 19 euros Carquefou - 24 euros Hors Carquefou.

L'adhésion familiale ALAC vous permet de bénéficier de l'assurance ALAC, souscrite dans le cadre de votre activité. Elle est valable du 01/07/2018 au 30/06/2019

**SORTIES EN WEEK-END :** Adhésion à l'ALAC obligatoire pour les sorties WEEK-END

Réservation obligatoire, selon les sorties. Possibilité de rejoindre le groupe au lieu d'hébergement ou au point de départ de la randonnée (à convenir avec responsable de la sortie).

**INFORMATIONS :** Par voie de presse, par messagerie électronique - Programme des sorties consultable sur le site <http://www.alac.asso.fr> rubrique CULTURE SPORTS- GROUPE NATURE

**EXTRAIT DU CODE DU RANDONNEUR :** se reporter aux documents **Charte du bénévolat** et **Règlement, encadrements, sécurité.pdf** sur le site <http://www.alac.asso.fr> rubrique L'ASSOCIATION pour le détail:

- Apprécier ses propres aptitudes en fonction du niveau de difficulté annoncé sur le site internet 15 jours à l'avance,
- Avoir un équipement adapté à la randonnée : vêtements, chaussures, boisson, nourriture, en fonction du temps et du terrain - Vous munir éventuellement d'un ou deux bâtons,
- Respecter les consignes de sécurité données par la (les) personne(s) en charge de la randonnée à qui il incombe de choisir la solution la plus sécurisée,
- Démarche d'observation de la faune et de la flore, de compréhension et de protection de l'environnement (ne laisser aucun débris, emballage ... sur place),
- Respecter la propriété privée,
- Tout ce qui peut apporter un supplément sécuritaire : gilet sécurité, téléphone portable, GPS ...
- Eventuellement tenir son chien en laisse.

NB: Des randonnées complémentaires peuvent-être proposées en journées ou demi-journées



**GROUPE  
NATURE  
ALAC**



■ ASSOCIATION DE LOISIRS &  
D'ANIMATION DE CARQUEFOU

## ***Programme des randonnées pédestres***

**Saison 2018- 2019**

☎ : 02.40.52.64.68 Email : [alac@alac.asso.fr](mailto:alac@alac.asso.fr)

Site Internet : <http://www.alac.asso.fr>

Rubrique Culture et Sports- Groupe nature

**ALAC - Château de Florigny - Rue des Argonautes - 44470 CARQUEFOU**