



Infos activités

- Pas de cours d'informatique, ni d'animation vidéo le 2 novembre ;
- Pas d'aquagym jusqu'au 6 novembre ;
- Pas de mini tennis les 2 et 30 novembre.
- Pas de marche 12 km (pas d'animateur)

Programme des activités cyclistes

Respectez impérativement les consignes de l'animateur

Pour les activités Vélo: port du casque obligatoire, gilet jaune, trousse de réparation, chambre à air, boisson.
Respecter le code de la route, suivre le tracé de l'animateur.

Balade à vélo (Mardi) Parcours d'environ 25-30 km

DÉPART à 14h00



	01 nov	Toussaint	
2	08 nov	La normandelière	La sablière
3	15 nov	Les marais	La sablière
1	22 nov	Le veillon	La sablière
2	29 nov	Les fermes	La sablière

2 **Bernard ORTOLLAND**
06 42 86 82 46

1 **Joseph ZAPPAVIGNA**
06 42 14 23 73

3 **Jacques Raud**
06 64 02 32 57

Vélo VTC (Mardi) Parcours d'environ 42 km

DÉPART à 13h45



	01 nov	Toussaint	
1	08 nov	La Chapelle Achard	Aire des Vallées
3	15 nov	La fosse aux gendarmes	La sablière
2	22 nov	St Mathurin - Les noues	Aire des Vallées
1	29 nov	Les marais d'Olonne	La sablière

1 **Philippe GAZEAU**
06 08 07 46 62

2 **René RYCHEMBUSCH**
06 79 53 67 11

3 **Alain LEBOEUF**
06 13 78 00 49

Programme des différentes marches

Respectez impérativement les consignes de l'animateur

Lors de la marche, pas précéder l'animateur guide. Vous devez respecter les obligations et permissions du code de la route. Pour les ces quatre activités, bien se chauffer et s'hydrater.

Marche 4 km (mardi à 10h00) DÉPART

Chaussures rando obligatoires

	01 nov	Toussaint	
4	08 nov	Sentier salines et dunes	P Complexe sportif des Sauniers - La Chaume
1	15 nov	Ruelles et bord de mer	P Capitainerie Port Olonna - 1 Quai Alain Gerbaud
2	22 nov	Le Fenestreau	P Complexe Coubertin – Château d'Olonne
3	29 nov	Lac du Tanchet	P Lac, rond point de worthing

2 Marc LETOUT
☎ 06 31 61 96 61

3 Catherine SALMON
☎ 06 78 83 44 02

4 Martine LEMAI
☎ 06 31 93 39 96

1 Dominique GOULLEY
☎ 06 30 40 28 49

Marche 8 km (Jeudi à 14h15) RENDEZ-VOUS SUR LE LIEU DE DÉPART

Chaussures rando obligatoires

3	03 nov	Sainte Foy	P Place de l'église Ste Foy
4	10 nov	Talmont Saint Hilaire	P Complexe des Ribandeaux
2	17 nov	Jard sur Mer	P du Boivinet
1	24 nov	La Guittière Talmont Saint Hilaire huîtres ou crevettes 9€ / personne	P Rue des Parcs

1 Annie LETOUT
☎ 06 02 22 53 86

2 Yanick BLANDIN
☎ 07 61 49 27 67

3 Jacques RAUD
☎ 06 64 02 32 57

4 Patrice PONTIER
☎ 06 31 77 11 22

Marche 12 km (Jeudi à 13h30) RENDEZ-VOUS DÉPART

Chaussures rando obligatoires

Pas d'animateur

P

2
☎

1
☎

3
☎

4
☎

Marche nordique (Lundi à 09h00) RENDEZ-VOUS DÉPART

Chaussures rando obligatoires

1	07 nov	Circuit forêt et / ou marais	P Plage des Gravieres
1	14 nov	Circuit forêt et / ou marais	P Plage du vivier de la mine
1	21 nov	Circuit forêt et / ou marais	P Plage de Sauveterre
1	28 nov	Circuit forêt et / ou marais	P du Pont Mireille

1 Didier Gaborieau ☎ 06 76 83 48 13