



PLANNING MARCHÉ RANDONNÉE DU VENDREDI *

JANVIER À AVRIL 2025

* Hors vacances scolaires Zone A

Pour tout renseignement ou inscription, s'adresser aux animateurs
 Michèle BIDEAU 06 12 07 79 99 Maiténa DE BERNARDI 06 87 59 43 20 Chantal ALVAREZ 06 47 18 36 68
 Daniel SALAÛN 06 67 06 21 82 Charles-Albert GHYSELS (Chabert) 06 82 40 18 13
 Contact e-mail : danielsalaun0961@gmail.com

Activités proposées aux Adhérents Arc En Ciel licenciés F.F.R.S. ** 2024-2025

La Marche de Proximité est limitée à 2 heures environ avec un parcours de 6 à 8 km

DATE	HEURE	PROGRAMME ET POINTS DE RENDEZ-VOUS (distance en km depuis la gare d'Arcachon pour se rendre au rdv. en voiture.)
NOUS PRATIQUONS LE COVOITURAGE		
vendredi 10 janvier 2025 Resp. Daniel, Chantal, Maiténa, Michèle et Chabert	14 h 15	A la rencontre des Rois Mages RDV : Parking de La Cabane à PIMPIN - les Prés Salés LA TESTE (<u>6 km</u>) Au retour Galettes des Rois et cidre - Participation individuelle 5€ et inscription préalable auprès de CHABERT - 06 82 40 18 13
vendredi 17 janvier 2025 Resp. Chantal et Daniel	14 h 15	Port de Larros - quartier Bayonne (près du Teich) Rdv : Parking de la MAISON DE L'HUÏTRE - Esplanade des Ostréiculteurs - Port de Larros GUJAN MESTRAS (<u>16 km par D.650</u>)
vendredi 24 janvier 2025 Resp. Michèle et Daniel	14 h 15	Chante Cigale - Gujan Mestras Rdv : Parking Centre sportif CHANTE CIGALE - Allée Edouard Branly GUJAN MESTRAS (<u>15 km par N.250</u>) N250-Sortie A660. 2ème rond point de Gujan Mestras - Échangeur de Césarée à GAUCHE vers Gujan CENTRE/PORTS Av. Césarée à droite sur All. de Bordeaux)
vendredi 31 janvier 2025 Resp. Michèle et Daniel	14h15	La Maison Noire Rdv : Parking Avenue de l'Actipole GUJAN MESTRAS (<u>13 km par N.250</u>) N250-Sortie A660. 2ème rond point de Gujan Mestras - Échangeur de Césarée A DROITE vers Gujan Zone Industrielle
vendredi 7 février 2025 Resp. Michèle et Daniel	14h15	La Torchère - Le Pyla Rdv : Parking devant le CERCLE DE VOILE - Place Daniel Meller PYLA-SUR-MER (<u>6 km</u>)
vendredi 14 février 2025 Resp. Chantal et Daniel	14h15	" Saint Valentin" au Golf de Gujan Rdv : Parking du GOLF BLUEGREEN - Route des Lacs GUJAN MESTRAS (<u>12 km par N.250</u>) Depuis Arcachon : Sortie A 660 Échangeur de La Hume vers D 652 Sanguinet
vendredi 21 février 2025 Resp. Maiténa et Daniel	14h15	Camicas Rdv : Parking de CAMICAS (bas) LA TESTE (<u>2 km</u>) Au rond point de l'Aiguille - face à la station TOTAL 6 - droite vers bois de Camicas

Vacances scolaires du samedi 22 février au lundi 10 mars 2025

vendredi 14 mars 2025 Resp. Michèle et Daniel	14h15	Le Petit Nice Rdv : Parking de la plage du PETIT NICE (<u>17 km par D.259</u>)
vendredi 21 mars 2025 Resp. Chantal et Daniel	14h15	Du Port de Biganos au Port aux Tuiles Rdv : Parking 18 rue du Port - BIGANOS (<u>27 km par A.660</u>)
vendredi 28 mars 2025 Resp. Michèle et Daniel	14h15	Sanguinet - Une partie de la Randonnée Gourmande! Rdv : Parking Place de l'Eglise Saint Sauveur de SANGUINET (<u>26 km</u>)
vendredi 4 avril 2025 Resp. Chantal et Daniel	14h15	Le Vieux Pilat Rdv : Parking de la Chapelle Forestière - Allée de la Chapelle PYLA-SUR-MER (<u>8 km</u>)
vendredi 11 avril 2025 Resp. Michèle et Daniel	14h15	Le temps des asperges à la Ferme Saint Henri : ça vous botte (s) ? Rdv : 8 Avenue de l'Actipole - face au restaurant "La Table des Barbots" GUJAN MESTRAS (<u>17 km par N.250</u>) (Sortie A660. 2ème rond point de Gujan Mestras - Échangeur de Césarée vers Gujan à droite puis ZONE INDUSTRIELLE)
vendredi 18 avril 2025 Resp. Daniel, Chantal, Maiténa, Michèle et Chabert Et Christine et Catherine	À venir	À la Saint Parfait, "la Randonnée Parfaite" En association avec les mangeurs d'huîtres : "Les Ostréiphages d'Arc En Ciel" (Dégustation d'huîtres en cabane) Journée de Randonnée ostréicole au Ferret - informations communiquées quelques semaines avant

Vacances scolaires du samedi 19 avril au lundi 5 mai 2025

** F.F.R.S. : Fédération Française de la Retraite Sportive

Recommandations ...

voir verso



Animateurs
Daniel SALAÜN (Responsable)
 Chantal ALVAREZ
 Maïténa DE BERNARDI
 Michèle BIDEAU
 CHABERT



Hebdomadaire

Vendredi

de 14h15 à 16h30

(sauf vacances scolaires Zone A)

Gratuit

Licence * F.F.R.S. avec assurances

MARCHE RANDONNÉE (de proximité) avec Arc En Ciel

Tous les vendredis de l'année (à l'exception des vacances scolaires), les randonneurs ont rendez-vous à 14h15 pour une marche à la fois conviviale et sportive, qui offre à nos marcheurs le plaisir de découvrir les paysages et les sentiers de notre belle région.

Cette randonnée, encadrée par 5 animateurs diplômés de la * F.F.R.S., respecte les critères suivants :

- la longueur des parcours proposés est limitée entre 6 km et 8 km pour une durée approximative de 2 heures, ce qui correspond à une allure modérée ;
- le terrain choisi est facile et accessible à tous, sauf rares exceptions (sable, dunes) ;
- la **Marche Randonnée** est également appelée "**marche de proximité**", car dans un souci d'écologie et d'économies nous choisissons des parcours situés à moins d'un quart d'heure d'Arcachon, sauf en période estivale ;
- **quelle que soit la saison**, vos animateurs ont privilégié des randonnées ombragées et confortables.

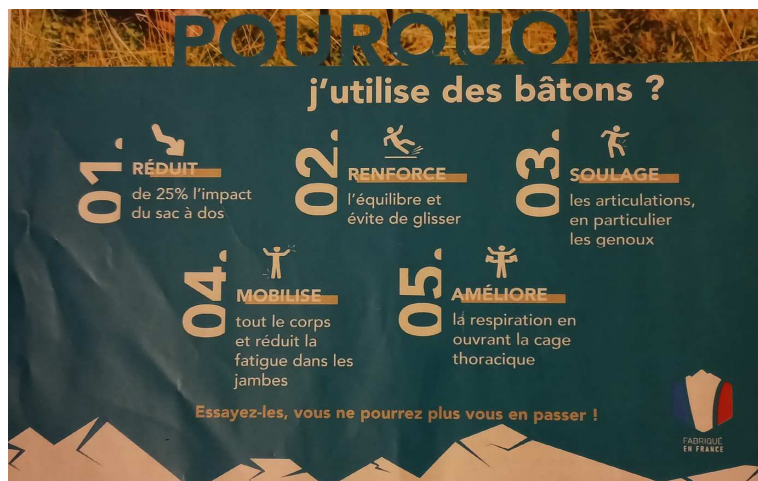
ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ ET RAPPELS

Les randonneurs doivent se présenter :

- correctement chaussés (**chaussures de randonnée**, hautes ou basses) ;
- vêtus en fonction de la météo (**chapeau** en cas de soleil - ou vêtement de pluie -);
- munis d'un sac à dos avec une bouteille d'1/2 litre d'eau minimum;
- et porteurs de leurs papiers d'identité et carte vitale .

Nos marches se dérouleront dans le respect des règles de sécurité et sanitaires recommandées par la * F.F.R.S.

Pourquoi utiliser des bâtons de marche ?



La Randonnée avec Arc En Ciel n'a que l'ambition de vous faire partager - dans une ambiance conviviale - des émotions et des découvertes qu'offre notre belle région.

Nous vous proposons d'emboîter notre pas.

Vos animateurs

Daniel Chantal Maïténa Michèle et CHABERT