



## PLANNING MARCHÉ RANDONNÉE DU VENDREDI \*

### 3eme trimestre- MAI JUIN 2025

\* Hors vacances scolaires Zone A

Pour tout renseignement ou inscription, s'adresser aux animateurs

Michèle BIDEAU 06 12 07 79 99 Maïténa DE BERNARDI 06 87 59 43 20 Chantal ALVAREZ 06 47 18 36 68

Daniel SALAÜN 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 ( distance en km depuis la gare d'Arcachon pour se rendre au rdv en voiture )	ET POINTS DE RENDEZ-VOUS NOUS PRATIQUONS LE COVOITURAGE
<b>vendredi 9 mai 2025</b> <i>Resp. Michèle et Chabert</i>	<b>14 h 15</b>	<b>Fontaine Saint Jean- La Teste de Buch</b> Rdv : Parking le long de la parallèle à la D1250 - LA TESTE Prendre la contre-allée à droite après le rond point de La Teste sur la route nationale (N250 - Arcachon/La Teste/Gujan) au niveau du marchand de bois; prendre le rond-point après la route du Golf d'Arcachon	( 4 km par N.1250 )
<b>vendredi 16 mai 2025</b> <i>Resp. Michèle et Chabert</i>	<b>14 h 15</b>	<b>Fontaine Saint Jean – Le Teich</b> Rdv : Parking du relais nature – LE TEICH	( 15 km par D.650 )
<b>vendredi 23 mai 2025</b> <i>Resp. Daniel et Chabert</i>		<b>Le Cippe de Brémontier</b> Rdv : Parking du camping HUTTOPIA , allée de la Galaxie - ARCACHON	( 2,5 km )
<b>vendredi 30 mai 2025</b> <b>Ascension</b> <i>Resp. Maïténa et Daniel</i>	<b>14h15</b>	<b>Du petit port d'Arcachon aux près salés "Arcachon et les avions! "</b> Rdv : Petit port - ARCACHON Devant l'embarcadère du catamaran orange "Le Côte d'Argent", après parking - 76 Bvd de la Plage . Attention : vous garer dans rues adjacentes sans parcmètres	( 1 km )
<b>vendredi 6 juin 2025</b> <i>Resp. Maïténa et Daniel</i>	<b>14h15</b>	<b>La Hume et le sentier du littoral. Pour un débarquement...</b> Rdv : Parking du Port de la Hume - GUJAN MESTRAS	( 8 km )
<b>vendredi 13 juin 2025</b> <i>Resp. Chantal et Chabert</i>	<b>14h15</b>	<b>Val Fleury au Teich</b> Rdv : Devant le port – LE TEICH	( 15 km par D.650 )
<b>vendredi 20 juin 2025</b> <i>Resp. Chabert et Daniel</i>	<b>10h</b>	<b>Journée sur les chemins de Saint Jacques - autour de la Fontaine Saint-Jean de Lugos</b> Rdv: Devant la Mairie Déjeuner : précisions communiquées en juin <b>Journée complète de Randonnée avec repas à l'Auberge des Pèlerins</b>	( 50 km Covoiturage conseillé )
<b>vendredi 27 juin 2025</b> <i>Resp. TOUS LES ANIMATEURS</i>	<b>11h</b>  <b>13h</b>	<b>Les Randonneurs fêtent la sortie des classes</b> Rdv : Parking du Port - BIGANOS Pour une randonnée en ouverture d'appétit en direction d'Audenge  Pique-nique " A la Cabane à Chantal " au port de Biganos - " Auberge espagnole ", plats et boissons définis à l'avance à se répartir – Apéritif (Planteur avec ou sans alcool) offert par vos animateurs préférés	( 27 km par A.660 )
<b>Vendredi 4 juillet</b>		<b>LES RANDONNEURS SONT EN VACANCES</b>	

Vacances scolaires du samedi 7 juillet au lundi 1er septembre 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.

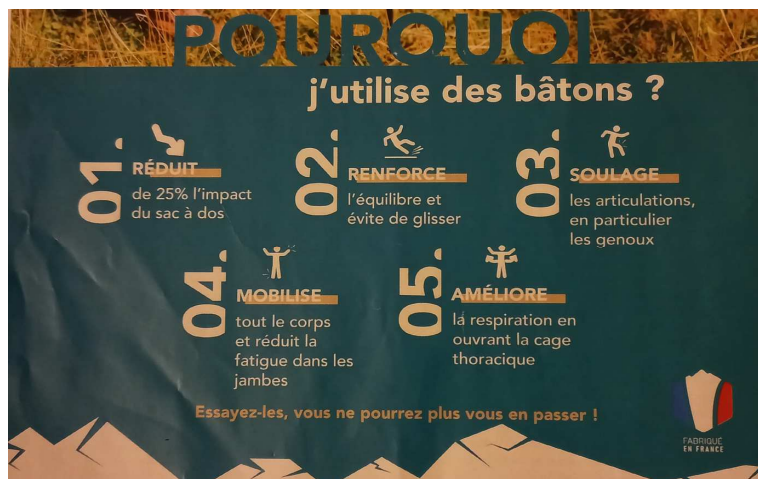
## ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ ET RAPPELS

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**