

# Programme Randosanté Bx Métropole

## 2/09/2016 au 16/12/2016

RENDEZ VOUS à 9h30

Date de la rando	Lieu de rendez vous	Noms des animateurs
2/09/2016	Bassens RV devant l'église de Bassens. PK angle rue JJaurès, rue Paul Bert. Tram A terminus La Gardette. Prévenez Alain au 06 81 29 08 85 pour venir vous chercher à 9h15	Alain Martin Francis Junqua
9/09/2016	Prieuré de Cayac Gradignan Liane 10 arrêt Prieuré	Christine Debiard Claudine Ducasse
16/09/2016	BxLac, RV Plage du lac. Bus 15,33,35 57 arrêt plage du Lac	Danielle Petit Francis Junqua
23/09/2016	Bègles Mussonville Pk Lycée Vaclav Havel Bus 5 ou Tram C arrêt Lycée vaclav Havel	Christine Debiard Francis Junqua
30/09/2016	Mérignac Bois du burck bus 23 arrêt Brémontier PK Centre Commercial Av.P. Mendès-France	Michelle et Jean Claude Rigaud
2/10/2016	<b>Octobre rose Journée Ligue du Cancer. Vous êtes chaudement invité à cette manifestation dont nous sommes co-organisateurs. Infos détaillées par mail fin Septembre</b>	Francis Junqua, Alain Martin
5/10/2016	Le Bouscat Bois du Bouscat Rando dans le cadre du Pôle sénior, horaire non encore fixé.	Alain Martin Christian Paulet
7/10/2016	Suppression remplacé par la rando du 5 Octobre.	
14/10/2016	Forêt de Gazinet bus 23 arret Cestas-Gazinet PK Gare de Cestas Gazinet	Claudine Ducasse Christine Debiard
21/10/2016	Parc Floral de Bx Lac. PK nord avenue du Golf. Tram C arrêt Stade Tel animateur pour venir vous chercher.	Danielle Petit Francis Junqua
28/10/2016	Pessac Le Bourgaill Bus 4 Arrêt Beausejour Pessac Pk 179 av. de Beutre Pessac	Christine Debiard Francis Junqua
4/11/2016	Canéjan pk salle Simone Signoret. 10 chemin Cassiot Bus 10 Eglise de Gradignan pour co voiturage (tel animateur)	Dominique Teulière Francis Junqua
18/11/2016	Bois de la Princesse Pessac PK Av. du Port aérien. Bus 23 arrêt Petit Gazinet	ClaudineDucasse Francis Junqua
25/11/2016	Les bords de Garonne Rives d'Arcins PK Centre Commercial RV devant le MacDo. Bus 11 ou 34. Descendre à Denis Papin et appeler 06 81 29 08 85, on viendra vous chercher.	Alain Martin Francis Junqua
2/12/2016	Gradignan Place del'Eglise arrêt Bus 21	Dominique Teulière Francis Junquaa
9/12/2016	Bois du Taillan Pk face au stade Bus allée de Curée 5,37,79 Tel pour venir vous chercher.	Jean Claude Rigaud Christian Paulet
16/12/2016	Cenon, Cypressat Palmer. Pk Allée St Romain (Eglise) Haut Cenon. Tram A La Morlette. Tel Alain pour venir vous chercher en voiture.	Francis Junqua Alain Martin

## AUTRES DATES A RETENIR

- **Tous les 1° et 3° lundi du mois**, à 14h30 marche rapide au Bois du Bouscat à partir du mois de Novembre
- **15 septembre** 9h30 musée des Beaux Arts : Les symboles dans la peinture. Inscriptions auprès de Christian.
- **Dimanche 2 Octobre** : Randosanté CUB est partenaire-organisatur de la Journée Octobre rose (Prévention cancer du sein).
- **Mercredi 5 Octobre** : vous êtes invités à participer au Bois du Bouscat à une rando « promotionnelle » avec le pole sénior du Bouscat au cours de laquelle vous pourrez faire connaître notre association .

## CHARTRE DE BONNE CONDUITE DU RANDONNEUR

**Préambule** : tout participant à une randonnée organisée par « RandoSanté Bx Métropole » se doit de donner une bonne image de ce sport, de son club et de lui-même.

Quelques recommandations élémentaires sont à suivre :

- respecter l'horaire de départ
- respecter les consignes de l'animateur (trice), bénévole qui a pris sur son temps libre pour vous trouver les chemins qui agrémenteront votre randonnée
- laisser son sac sur le chemin avant d'aller satisfaire un besoin naturel
- prévoir des chaussures de rechange, notamment si vous êtes véhiculé par un autre randonneur et une poche pour mettre vos chaussures dans le coffre de la voiture en fin de randonnée
- la grande variété des trajets empruntés vient en bonne partie de la tolérance des propriétaires pour notre passage sur leurs domaines, soyez donc respectueux de la propriété privée.

Randosanté Bx Métropole vous remercie aussi de respecter les **11 Commandements** suivants :

- 1) **"sur routes et pistes cyclables, en file indienne sur le côté gauche je marcherai"** : sauf circonstances particulières indiquées par l'animateur (trice)
- 2) **"dans les vignes et les cultures, entre les rangs jamais je ne passerai"** : ne pas prendre de raccourcis, ne pas "vendanger"
- 3) **"si je marche plus rapidement que le groupe, au prochain carrefour de chemins ou de routes j'attendrai"** : de plus, ne traverser une route qu'avec tout le groupe et selon les consignes données par l'animateur (trice)
- 4) **"les règlements conditionnant l'accès aux espaces naturels protégés je respecterai"** : parcs nationaux, régionaux, réserves naturelles, sites du Conservatoire du Littoral,...
- 5) **"courtois et discret avec les autres randonneurs et usagers de la nature je serai"** : y compris les chasseurs (en palombière ou non)
- 6) **"les barrières et clôtures je refermerai après les avoir franchies"** : afin que les animaux et troupeaux ne se dispersent pas (ne soyez pas vache !) ; respecter aussi la faune et le repos des animaux
- 7) **"la flore je respecterai"** : respecter le tracé des sentiers, ne pas piétiner la végétation, respecter les plantations et cultures, ne laisser aucune trace de votre passage
- 8) **"mon marché je ne ferai pas lorsque je longerai un jardin, un verger"** : ne pas cueillir de fleurs, fruits (même si des branches dépassent des propriétés)
- 9) **"mes ordures et restes de pique-nique je ramènerai toujours avec moi"** : ne rien jeter à terre (y compris les peaux de bananes, pelures de pommes, papiers utilisés pour les besoins naturels,)
- 10) **En covoiturage, je mettrai une paire de chaussures propres en fin de rando. J'indemniserai le conducteur de la valeur de deux tickets de tram.**

