



Randos du jeudi matin 9 à 11 km saison 2019-2020

Date	Commune	Lieu départ	Km	Obs.
26/09	Semblançay	Le Serrain terrain sports	9.100	Plat ↻ forêt
03/10	Saint Roch (nouvelle)	Parking terrain sports	10.800	Plat ↻
10/10	Charentilly	Terrain sports - écoles	10.00	Dénivelé ↻
17/10	Montlouis sur Loire (nouvelle)	Parking office Tourisme	9.700	Dénivelé ↻
07/11	Cerelles (nouvelle)	Parking mairie	10.700	Léger dénivelé ↻
14/11	Beaumont la Ronce	Parking école publique	10.700	dénivelé ↻ Choisille
21/11	Rochecorbon	Parking église	10.900	Dénivelé ↻
28/11	Nouzilly	Parking du lac	10.800	Dénivelé ↻
05/12	Rouziers de Touraine	Parking église	10.500	Léger dénivelé ↻
12/12	Fondettes	Rue de l'Aubrière	9.500	Dénivelé ↻
19/12	Saint Cyr sur Loire Ouest	Parking de l' Escale	11.300	Dénivelé ↻

Date	Commune	Lieu départ	Km	Obs.
09/01	Vouvray	Parking Auchan - Simply	9.600	Dénivelé ↻
16/01	La Membrolle /Choisille (nouvelle)	Parkings poste ou église	10.00	Dénivelé ↻
23/01	Lussault sur Loire	Parking terrain des sports	9.600	Dénivelé ↻
30/01	Parçay Meslay	Parking jeux de boules	10.100	Dénivelé ↻
06/02	Luynes (nouvelle)	Parking entrée bourg	9.700	Dénivelé ↻
13/02	Noizay (nouvelle)	Parking église	10.100	Dénivelé ↻
05/03	Savonnières	Parking Batellerie	10.900	Léger dénivelé ↻
12/03	Villandry	Parking Office Tourisme	10.900	Dénivelé ↻
19/03	Beaumont la Ronce (nouvelle)	Parking école publique	10.500	↻ (choisille - forêt)
26/03	Souvigné	Parking face à la mairie	9.100	Plat ↻
	ci-dessous marche remplacement			
?	Saint-Cyr-sur-Loire (sud)	Parking parc Perraudière	9.700	Dénivelé ↻

Date	Commune	Lieu départ	Km	Obs.
02/04	Vernou sur Brenne	Parking rue Saint Vincent	9.600	Dénivelé ↻
09/04	Neuillé Pont Pierre	Face Champ de courses	10.200	Plat ↻
30/04	Pernay	Parking du Cimetière	9.200	Plat ↻
07/05	Crotelles	Parking église - école	9.700	Dénivelé ↻
14/05	Auzouer en Touraine (nouvelle)	Parking place de la mairie	9.200	Dénivelé ↻
28/05	Mettray	Parking rue du vieux calvaire	9.200	Dénivelé ↻
04/06	Montbazou (nouvelle)	Parking centre loisirs	9.700	dénivelé ↻
11/06	Vallères	Parking du cimetière	10.100	Dénivelé ↻
18/06	Reugny	Parking route de Valmer	10.100	Dénivelé ↻

Nota : modification possible de la marche au lieu de R.D.V. sur parking de l' Escale. ↻↻ sens rotation marche.

Fichier pdf comportant 2 autres pages, voir ci-dessous ... / ...



la charte du groupe

Une marche du jeudi matin dont le rendez-vous est fixé à 08 heures 15 parking de l' Escale pour un départ en covoiturage à 08 heures 30 précises. (avec participation pécuniaire et sous la responsabilité de chacun)

Un groupe solidaire qui marchera dans la convivialité, entre deux accompagnateurs bien identifiés, à une **vitesse moyenne se situant entre 4,5 et 5 km/heure**, sur une **distance de plus ou moins une dizaine de kilomètres** : des marches dans un rayon maximum de 20/25 km environ de l'agglomération Tourangelle, de façon et autant que possible, à pouvoir être de retour pour midi. Cette marche n'est pas une compétition sportive. (code activité R10)

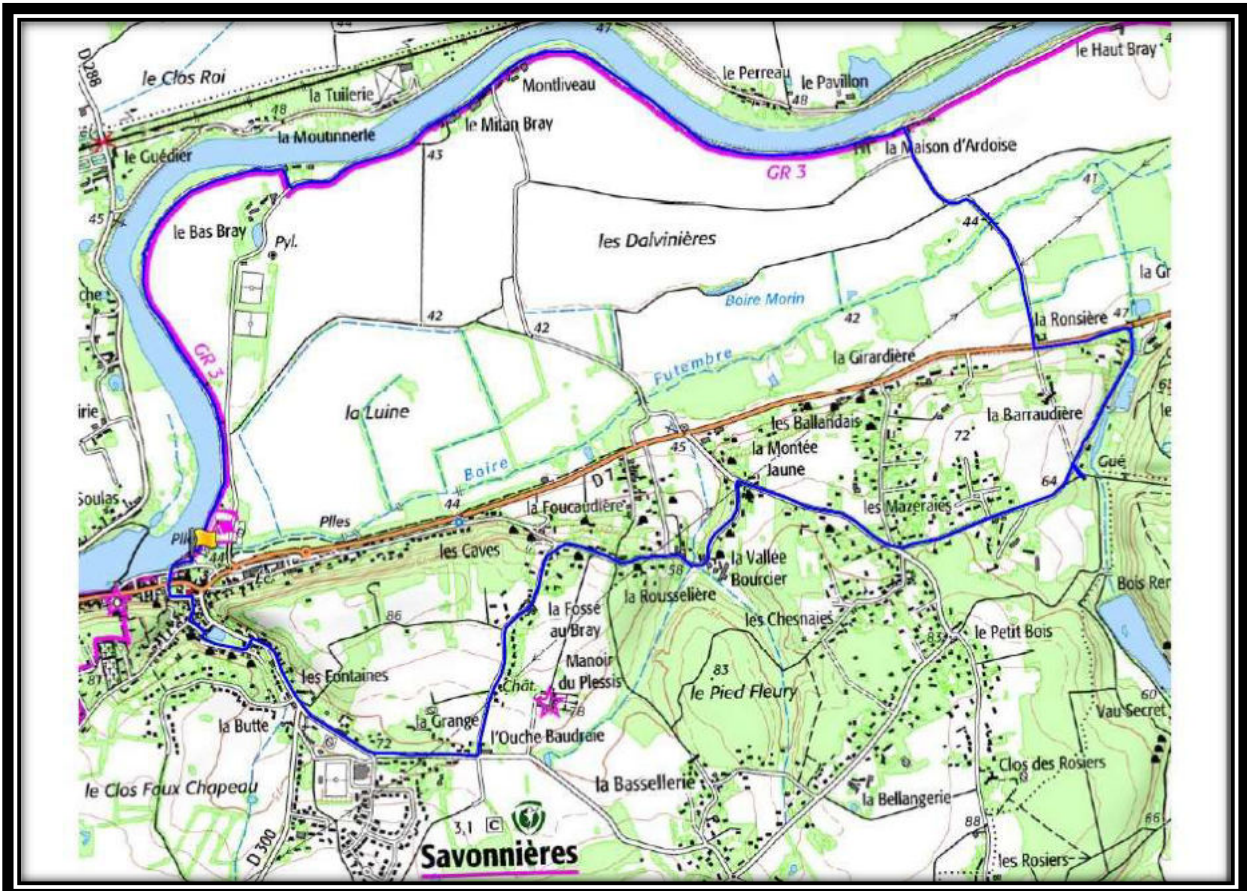
Les marcheurs inscrits doivent pleinement adhérer à l' idée de solidarité du groupe (d'où ce choix de Mousquetaires) soit : **Respect** des consignes du ou des accompagnateurs. **Respect** de la cadence de marche. **Respect** du code de la route (articles R412-34 à R412-43 du CR) . **Solidarité et Secours** en cas de problème ou d'accident d'un participant.

Nota : Pas de marche prévue les jours fériés et en périodes de congés scolaires.

Exemple d'aperçu de marche encadrée par des animateurs : *Toutes les marches sont en boucle 1 seul point départ-arrivée.*



Si un certain rythme est nécessaire pour avoir un effet positif sur la santé, c'est aussi **un groupe solidaire et convivial.**



exemple d'itinéraire prévu et validé : (tracé en bleu sur la carte – drapeau jaune : point de départ et d'arrivée de la marche en boucle)

Créateur et animateur du groupe R10 du SCAL : Bernard Leclerc - contacts SCAL : <http://scal37.fr/> scal37@orange.fr