



PROGRAMME DU 1^{ème} SEMESTRE 2024

Cotisation année 2023-2024 : Adulte 33 € Mineur 15 €

Courriel : marcheetdecouverte@orange.fr

Site Internet de l'association: <http://med.sportsregions.fr>

Contacts : Benoît LEVILLAIN 06 13 04 23 92 ; Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58

Les randonnées proposées se font sur un parcours de 10 ou 20 Km. En cas de verglas ou de neige, il y a toujours une randonnée de remplacement de prévue.

Date	Lieu de randonnée	Départ *	Responsables et renseignements
Samedi 06Janvier	<u>Marche rapide : Cabourg par sa pointe</u>	13 heures 30	Didier CHENET 06 85 66 73 34 Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Jean-Luc LEMIEUX 06 85 51 28 82
Dimanche 07 Janvier	Assemblée Générale : Présentation du bilan par les co-représentants légaux et la trésorière. Renouvellement CA et Election Collégiale Adhésions et informations sur les séjours Goûter, rétrospective de l'année en photos	14 heures 30 Au Pavillon 11, Rue des Arts Oustreham	Membres bureau
Mercredi 10 Janvier	Argences un 10 janvier	13 heures 30	Élise FOUET 06 45 48 57 57 Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Didier CHENET 06 85 66 73 34
Dimanche 14 Janvier	La Caironnaise	08 heures 30	Dominique LE GUEN 06 22 76 25 64 Éliane DENEU 06 70 30 06 44 Benoît LEVILLAIN 06 13 04 23 92
Semaine 20/27 Janvier	Séjour raquettes Métabief	**	Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59 Éliane DENEU 06 70 30 06 44 Patrick CONAN 06 76 70 36 51
Mercredi 31 janvier	Dans la cité de Marcel PROUST	13 heures 30	Chantal EMO 06 70 44 22 16 Dominique VAPPEREAU 06 70 52 29 63 Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Patrick CONAN 06 76 70 36 51
Dimanche 11 Février	Thaon -	08 heures 30	Benoît LEVILLAIN 06 13 04 23 92 Élise FOUET 06 45 48 57 57 Dominique VAPPEREAU 06 70 52 29 63
Samedi 17 Février	<u>Marche rapide : Lantheuil – Autour de la Thue et de la Gronde</u>	13 heures 30	Didier CHENET 06 85 66 73 34 Jean-Luc LEMIEUX 06 85 51 28 82 Élise FOUET 06 45 48 57 57
Lundi 19 Février	Hamars – Sous les monts d’Ancre	09 heures 30	Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Élise FOUET 06 45 48 57 57
Mercredi 21 Février	A la découverte de Caen nord	13 heures 30	Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Didier CHENET 06 85 66 73 34
Dimanche 10 Mars	De Saint-Hymer au Torquesne	08 heures 30	Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59 Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Patricia LEBÉHOT 06 33 36 58 53 Benoît LEVILLAIN 06 13 04 23 92
Samedi 16 Mars	<u>Marche rapide : Houlgate par la Corniche</u>	13 heures 30	Didier CHENET 06 85 66 73 34 Jean-Luc LEMIEUX 06 85 51 28 82 Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Élise FOUET 06 45 48 57 57
Lundi 18 Mars	Les côteaux du Laizon	09 heures 30	Éliane DENEU 06 70 30 06 44 Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Patrick CONAN 06 76 70 36 51
Mercredi 20 Mars	Écots -	13 heures 30	Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Dominique VAPPEREAU 06 70 52 29 63
Dimanche 07 Avril	Pontécoulant – Le Cresme et la Druance	08 heures 30	Benoît LEVILLAIN 06 13 04 23 92 Élise FOUET 06 45 48 57 57 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58
Lundi 08 Avril	<u>Marche vers Paris Pour les Jeux Olympiques</u>	13 heures 30	Membres du bureau
Samedi 13 Avril	<u>Marche rapide : Gavrus et le val d’Odon</u>	13 heures 30	Didier CHENET 06 85 66 73 34 Élise FOUET 06 45 48 57 57 Jean-Luc LEMIEUX 06 85 51 28 82
Lundi 15 Avril	Dozulé -	09 heures 30	Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Élise FOUET 06 45 48 57 57 Chantal EMO 06 70 44 22 16
Mercredi 17 Avril	Cauville - Le Moulin du Fai	13 heures 30	Dominique VAPPEREAU 06 70 52 29 63 Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58
Dimanche 28 Avril	Beaumont en Auge -	08 heures 30	Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59

Samedi 11 Mai	<u>Marche rapide : Argences entre crêtes et marais</u>	13 heures 30	Didier CHENET 06 85 66 73 34 Jean-Luc LEMIEUX 06 85 51 28 82 Élise FOUET 06 45 48 57 57
Lundi 13 Mai	Un traversée de Bayeux	09 heures 30	Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59 Dominique VAPPEREAU 06 70 52 29 63 Chantal EMO 06 70 44 22 16
WE Pentecôte 18/19/20 Mai	Mont-Saint-Michel – Acompte par adhérent : 50 € Date limite inscription : 15/02/24 – nb places limité Inscription auprès de Dominique VAPPEREAU		Dominique VAPPEREAU 06 70 52 29 63 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Benoît LEVILLAIN 06 13 04 23 92
Mercredi 22 Mai	Un tour dans Ponts sur Seulles	13 heures 30	Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59 Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Eliane DENEU 06 70 30 06 44
Dimanche 26 Mai	Saint-Lô et sa rampe à Rampant	08 heures 30	Patricia LEBÉHOT 06 33 36 58 53 Eliane DENEU 06 70 30 06 44 Élise FOUET 06 45 48 57 57
Samedi 8 Juin	30 Km – Marais de la Dives		Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Jean-Luc LEMIEUX 06 85 51 28 82 Didier CHENET 06 85 66 73 34 Élise FOUET 06 45 48 57 57
Lundi 10 Juin	Putôt en Bessin	09 heures 30	Chantal EMO 06 70 44 22 16 Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Patrick CONAN 06 76 70 36 51
Dimanche 16 Juin	Rabodanges - Les gorges de Saint-Aubert	08 heures 30	Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Dominique VAPPEREAU 06 70 52 29 63 Élise FOUET 06 45 48 57 57 Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78
Mercredi 19 Juin	Quetiéville -	13 heures 30	Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Didier CHENET 06 85 66 73 34 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58
WE 22/23 Juin	Saint-Fraimbault : de Domfront à Bagnoles-de-l'Orne Acompte par adhérent : 40 € (solde après 15/02/24) Date limite inscription : 15/02/24 – nb places limité Inscription auprès de Didier CHENET	**	Didier CHENET 06 85 66 73 34 Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Élise FOUET 06 45 48 57 57 Chantal EMO 06 70 44 22 16
Samedi 20 au samedi 27 Juillet	Séjour été : Bouillon (Belgique) – Les Ardennes belges Acompte par adhérent : 140 € (solde après 03/03/24) Date limite inscription : 03/03/24 Inscription auprès de Patrick CONAN avant le 03/03/24. Nombre de places limités.	**	Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Eliane DENEU 06 70 30 06 44 Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59

* **Sauf indication contraire**, le départ des randonnées s'effectue toujours depuis l'aire de covoiturage : zone du Maresquier, rue de la Voie au Coq, Ouistreham.

** **Pour l'inscription à cette randonnée, un certificat médical de moins d'un an sera demandé.** Pour ces mêmes randonnées le nombre de places est limité, en cas de dépassement d'inscriptions, un tirage au sort sera effectué. Le résultat sera communiqué aux intéressés 2 semaines après la date limite d'inscription.

ASSOCIATION « MARCHÉ ET DÉCOUVERTE »
Extrait du RÈGLEMENT INTERIEUR

Le but de l'association :

Organiser des promenades pédestres en groupe. Ces sorties permettront de s'intéresser aux sites historiques, à la faune et la flore.

Adhérents mineurs :

Les mineurs ne pourront pas adhérer à l'association sans l'autorisation de leur responsable légal. Ils sont admis dans les sorties sous la responsabilité de leurs parents ou de toute autre personne adulte.

Organisation des 2 lieux de rassemblement :

- 1- **La zone de covoiturage à OUISTREHAM :** zone du Maresquier, rue de la Voie au Coq. L'heure de départ est celle indiquée sur le programme semestriel des randonnées.
- 2- **Le lieu de départ des randonnées :** l'endroit exact du parcage, l'heure de départ, la distance, les difficultés éventuelles, et les équipements conseillés (bâtons,...), seront mentionnés sur le site internet et la page Facebook de l'association.

Consignes pour le bon déroulement des sorties :

Il est demandé aux adhérents d'être ponctuels aux rendez-vous des 2 départs.

Chaque sortie est placée sous la responsabilité d'un membre du CA, et chacun devra respecter les consignes au départ des randonnées.

Il est rappelé que l'organisateur est le seul habilité à guider les participants.

Il est demandé aux adhérents, de s'habiller, de s'équiper et de se chauffer selon l'itinéraire et les conditions atmosphériques.

Les postes de radio ne sont pas admis au cours des sorties.

Respect de l'environnement :

Les personnes et les biens devront être respectés par tous. On devra s'abstenir de cueillir des fleurs et des plantes, de couper bois et arbustes.

Le code la route :

Chaque adhérent devra se conformer à la réglementation du code de la route. L'inobservation des règles de circulation ne pourra, en cas d'accident, entraîner la responsabilité de l'association. La règle générale de circulation adoptée lorsque la randonnée emprunte les routes, est de marcher à droite (en paquets).

Règles de vie en groupe :

L'engagement des inscrits au respect des règles de vie lors de randonnées de plusieurs jours, est consultable sur le site internet de l'association (Règlement Intérieur complet). Les règles de vie en groupe ont été approuvées par l'AG du 14 janvier 2018.

Frais engagés par les membres de l'association donnant droit à dédommagement :

Les modalités d'application sont consultables sur le site internet de l'association (Règlement Intérieur complet). Elles ont été définies lors du CA du 24 mai 2012.

Affectation des tâches :

Dans le cas d'une organisation en structure collégiale, le tableau d'affectation des tâches des membres du CA (conseil d'administration), est consultable sur le site internet de l'association (Règlement Intérieur complet).