



MOIS DE JUIN 2021

MARCHE NORDIQUE



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

Prévention COVID 19

Co-voiturage déconseillé à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur

Commandements aux pratiquants :

- 1/ Port du masque avant et après les activités**
- 2/ se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydrau-alcoolique (essuie main 2 personnel et jetable)**
- 3/ Eviter tous contacts physiques et crachats**
- 4/ Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 mètres**
- 5/ Respecter les distances entre les personnes (2 m)**
- 6/ Eviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet**
- 7/ Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel**
- 8/ Pas de prêt de matériel**
- 9/ Augmenter la distance entre les participants selon la vitesse de progression ou l'importance de l'effort. Durant les montées, être vigilant sur les distance de sécurité à augmenter. Bien veiller à conserver ces distances tout au long du parcours**
- 10/ Eviter les itinéraires peu connus pour réduire les risques d'accident et les recours aux services d'urgence**
- 11 / Etre vigilant dans l'utilisation partagée des outils pour l'orientation**

ATTENTION : séances susceptibles d'être annulées. Merci de surveiller votre messagerie

LUNDI		MERCREDI	
7-juin	NEANT	9-juin	TILLEROYES
14-juin	CHAILLUZ	16-juin	CHAILLUZ
21-juin	BELLE - ETOILE	23-juin	BELLE - ETOILE
28-juin	BREGILLE	30-juin	BREGILLE

Alternance des sites et lieux de rendez-vous

BELLE-ETOILE	Parking de chasse - rue de l'Orée du Bois
BREGILLE	Parking du réservoir du Grand-Désert.
TILLEROYES	Parking du bois de Pirey -Chemin de la Chaille
CHAILLUZ	Parking du réservoir des Relançons.

Coordonnées des animateurs
Monique BELIARD (mercredi) - 03 70 20 40 70 - 06 42 03 83 37
Robert DEJARDIN (lundi) - 03 81 81 60 93 - 06 95 13 37 04
Gilles MARCHAL (lundi & mercredi)- 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66
Bernard MIRA (lundi)- 03 81 50 70 60 - 06 79 63 45 30
Dominique PETOT (lundi & mercredi) - 03 81 41 10 23 - 06 95 84 91 02

Toujours se munir des embouts de protection des pointes de bâtons pour emprunter si nécessaire des voies goudronnées

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou 112
A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.