



**JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2021**

**MARCHE NORDIQUE**

**VACANCES SCOLAIRES**  
**du mercredi 07 juillet au mardi 31 août 2021 inclus**



**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**

LUNDI		MERCREDI	
5-juil	TILLEROYES	7-juil	TILLEROYES
12-juil	CHAILLUZ	14-juil	pas de séance
19-juil	BELLE-ETOILE	21-juil	pas de séance
26-juil	BREGILLE	28-juil	pas de séance
2-août	TILLEROYES	4-août	pas de séance
9-août	CHAILLUZ	11-août	pas de séance
16-août	BELLE-ETOILE	18-août	BELLE-ETOILE
23-août	BREGILLE	25-août	BREGILLE
30-août	TILLEROYES	1-sept	TILLEROYES
6-sept	CHAILLUZ	8-sept	CHAILLUZ
13-sept	BELLE-ETOILE	15-sept	BELLE-ETOILE
20-sept	BREGILLE	22-sept	BREGILLE
27-sept	TILLEROYES	29-sept	TILLEROYES

**Alternance des sites et lieux de rendez-vous**

<b>BELLE-ETOILE</b>	Parking de chasse - rue de l'Orée du Bois
<b>BREGILLE</b>	Parking du réservoir du Grand-Désert
<b>TILLEROYES</b>	Parking du bois de Pirey -Chemin de la Chaille
<b>CHAILLUZ</b>	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**

**\*\*\***

**Bel été et bonne activité à toutes et à tous.....**

**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.**

**MAIS RESTONS PRUDENTS, et ne faisons pas n'importe quoi, le virus est encore là !**