**A l’attention des randonneurs du club**

**de Marche et Découverte de l’Hesdinois**

Lors d’une sortie votre seul référent est l’animateur (ou guide) qui se présente au départ de la marche.

**Vous devez respecter ses directives.**

**Il désigne parmi les volontaires un serre-file.**

**En ce qui concerne la tenue, l’équipement, la sécurité et la conduite à tenir, vous devez :**

\* Porter des chaussures et des vêtements adaptés à la marche et aux conditions climatiques du moment. Les bâtons de marche sont conseillés.

\* Emporter dans un sac à dos

--- Des vêtements supplémentaires pour vous protéger éventuellement de la pluie, du vent, du froid et du soleil ainsi qu’un nécessaire de premiers soins.

--- Une boisson et autres compléments alimentaires pour vous restaurer.

\* Avoir sur vous :

--- Votre licence, votre carte d’identité et votre carte « vitale».

--- Une fiche, environ du même format sur laquelle seront mentionnées les coordonnées d’une personne à prévenir en cas d’accident ou de problèmes de santé. Vous pouvez aussi y consigner succinctement vos pathologies et médications. Ces informations peuvent être vitales en renseignant si besoin, rapidement et utilement les services de secours..

\* Chaque randonneur progresse à son rythme. La pratique de « la marche nordique » est autorisée.

\* Lorsque vous souhaitez vous mettre à l’écart du groupe vous devez:

--- Lors d’une pause, prévenir clairement le serre-file de votre absence au départ et au retour. Vous pouvez déposer votre sac à dos au bord du chemin.

--- Au cours de la progression, vous devez demander à un compagnon de marche de s’arrêter et d’attendre votre retour.

\* Si, pour une raison quelconque, vous souhaitez partir avant la fin de la randonnée, vous devez impérativement le signaler à l’animateur.

\* Après un passage difficile, long ou pentu, le marcheur en-tête doit s’arrêter pour attendre les derniers. Il doit également stopper aux intersections de routes, chemins et sentiers correspondant à un éventuel changement de direction.

Dans les deux cas l’ensemble ne pourra redémarrer qu’avec l’autorisation de l’animateur.

\* Au cours de la progression, seul ou en groupe, vous n’avez pas l’initiative de traverser une route carrossable. Avec l’aide de son serre-file, l’animateur choisit le moment et l’endroit (passage piétons si celui-ci est situé à moins de 50 mètres du groupe) pour effectuer cette manœuvre en toute sécurité.

\* Pour les déplacements :

- -- En agglomération vous devez marchern de la chaussée. (sauf indication exceptionnelle de l’animateur)

--- Hors agglomération, vous devez marcher

- Sur l’accotement, s’il n’est pas impraticable.

- Sinon, sur le bord droit de la chaussée, en colonne par deux. (Si le groupe est supérieur à 20 personnes ou 20 mètres, il doit être séparé du second de 50 mètres etc. ….)

- Possibilité de marcher à gauche de la route, en colonne par un. (Choix de l’animateur)

\* Vous devez aussi respecter l’environnement et les biens d’autrui en appliquant les règles élémentaires, connues de tous. Ramassons et emportons nos déchets avec nous, même ceux qui sont biodégradables. Quelques repères : une peau de fruit : pollution de 3 mois à 2 ans – un mouchoir : pollution de plus de 3 mois – un mégot : pollution entre 1 et 5 ans.

Les chiens ne sont pas acceptés lors des randonnées inscrites au calendrier.

\* Si vous devez signaler un incident ou exprimer un avis afin de rendre cette activité encore plus attractive n’hésitez pas à adresser vos remarques à l’animateur du jour qui rendra compte à la présidente du club.

\* Enfin, pour que la marche reste un moment privilégié, vous ne devez pas manquer de convivialité, en restant courtois et en ne recherchant pas le conflit.



**CALENDRIER**

**De Novembre et Décembre**

**2017**

- Randonnées Pédestres :

Le dimanche

Le mercredi

Le jeudi : Balad’douce

Le samedi : Marches Nordiques

Association loi 1901 **1 jour de Sentier**

Siège : Mairie, Place d’Armes 62140 Hesdin **2 jours de Santé**

Coordonnées des Animateurs :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patrick BAILLEUX** | 03.21.86.22.43 |  |
| **Pascal HERMANT** | 03.21.47.13.55 | 06.70.59.73.71 |
| **Guylain GEST** | 03.21.06.22.27 | 06.71.93.97.25 |
| **Gérard LOTH** | 03.21.06.53.16 | 06.69.13.07.80 |
| **Delphine MOLMY** | 03.21.06.02.62 | 06.73.84.01.32 |
| **Jean Marie ROUSE** | 03.21.05.85.04 | 06.76.63.58.07 |
| **Claude DAVENNE** | 03.21.86.89.09 | 06.76.40.37.78 |
| **Michèle BASTIEN** | 03.21.86.51.85 | 06.79.96.08.56 |

**« Pour être membre de notre association, avoir des renseignements et un bulletin d’adhésion, contacter nos animateurs «**

Comme son nom l’indique, notre association a pour but de vous faire découvrir, dans une ambiance conviviale, au rythme du marcheur moyen (environ 4km/h) notre région au patrimoine naturel, historique, architectural .

Les adeptes de la marche sportive peuvent s’exprimer lors des journées de 25 km et plus.

Les marches « nordiques » une expérience unique pour tous

Les balad’douces sont des promenades de deux heures environ, à l’allure décontractée sur nos sentiers variés.

Les sorties prévues au calendrier peuvent subir des modifications (intempéries, manifestations particulières, alertes météorologiques rouges ou oranges…).

**IPNS**

**NOVEMBRE 2017**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATES** | **Noms de la randonnée** | **KM** | **Lieu de départ de la randonnée** | **Responsables** |
|  |  |  |  |  |
| **Jeudi 2** | **Autour de**  **BUIRE LE SEC** |  | **Ecole de Buire** | **Delphine** |
| **Samedi 4** | **RANDO 25**  **(prévenir Pascal vendredi après 18 h)** |  | **Gare d’Hesdin à 8h30 mn** | **Pascal** |
| **Mercr 8** | **La Vallée du Pas Vincent** | **11** | **Parking**  **Mairie de Maintenay** | **Guylain** |
| **Dim 12** | **Etaples**  **Marche des Harengs**  Après la marche possibilité de manger le hareng sur le port  tous ensemble | **10** | **Impérativement Gare d’Hesdin à 8h30 mn** | **Patrick** |
| **Mercr 15** | **Les deux châteaux** | **10** | **Eglise de**  **Boubers sur Canche** | **Jean-Marie** |
| **Jeudi 16** | **Autour de la Loge** |  | **Maison Forestière**  **de la loge** | **Patrick** |
| **Sam 18** | **Marche NORDIQUE**  **(prévenir Pascal vend après 18h)** |  | **Gare d’Hesdin à 9 heures** | **Pascal** |
| **Merc 22**  Chemin des jardiniers  6 KM | **FESTIVAL DE L’ARBRE**  **« Il y a des silences dans la nature qui donnent des vertiges de bien-être »** | | | Présenté, animé et encadré par  Patrick |
| **Jeudi 23**  Vers Guisy  5 KM | **« Marches, et le silence te parlera »** | | | Présenté, animé et encadré par  Patrick |
| 2 circuits sans difficulté, ouverts à tous.  Départ de la gare d’Hesdin à 14 heures | | | | |
| **Dim 26** | **Le rideau Jacquelinette** | **10** | **Place de Fillièvres** | **Delphine** |
| **Merc 29** | **La plaine de Jumel** | **12** | **Place de l’église**  **Campagne les Hesdin** | **Guylain** |
| **Jeudi 30** | **Autour d’Embry** |  | **Place en dessous de l’église**  **d’Embry** | **Claude** |

**Sauf indications sur ce programme les départs sont à 13h45 gare d’Hesdin**

**DECEMBRE 2017**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATES** | **Noms de la randonnée** | **KM** | **Lieu de départ**  **de la randonnée** | **Responsables** |
|  |  |  |  |  |
| **Sam 2** | **Marche NORDIQUE**  **(prévenir Pascal vendredi après 18h )** |  | **Gare d’Hesdin**  **à 9 heures** | **Pascal** |
| **Merc 6** | **Sentier des Templiers** | **9** | **Ecole de Loison** | **Jean-Marie** |
| **Dim 10** | **La côte Madame** | **10** | **Eglise de Mouriez** | **Delphine** |
| **Merc 13** | **« Traditionnelle RANDO TRIPES «**  **Les quatre villages**  **Pour l’après marche**  **Voir détail du repas sur feuillet additif** | **11** | **Départ gare d’Hesdin**  **à 9 heures** | **Guylain** |
| **Jeudi 14** | **Autour de Saint Georges** |  | **Eglise de Saint Georges** | **Michèle** |
| **Merc 20** | **Les terres du Château** | **11** | **Eglise d’Auchy** | **Guylain** |

**Marche & Découverte de l’Hesdinois vous souhaite une très bonne année**

****