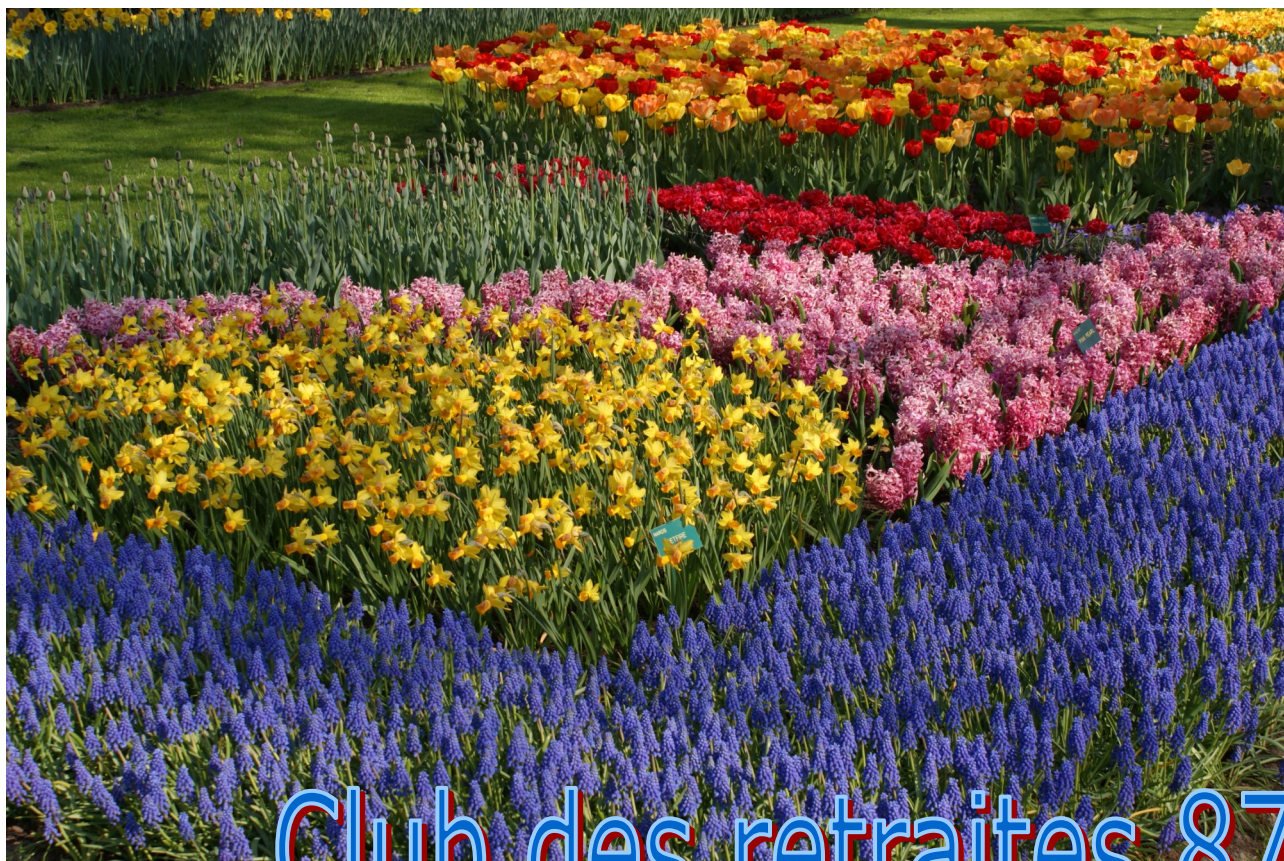




Bulletin liaison

avril, mai et juin 2017



Club des retraites 87



SOMMAIRE

Annexes

- | | |
|--|---------------------------------------|
| P 2 : Infos diverses | 1- Bulletins réponses : |
| P 3-4 : vie des groupes, calendrier 2ème trim. | • préinscriptions marches avec bâtons |
| P 5-6 : les activités du club | • préinscriptions gym douce |
| P 7-8 : promenades et sorties pédestres | 2- Bulletins réponses : |
| | • goûter d'automne |
| | • sorties pédestres |

Le mot de la Présidente

Ce printemps encore, de nombreuses activités sont proposées, afin que chacun d'entre vous y puisse participer.

Ce club est le vôtre. Il repose donc sur votre disponibilité, vos compétences et votre envie de les partager. Les suggestions que vous faites sont, dans la mesure du possible, prises en compte. N'hésitez pas à vous rapprocher des animateurs et coordinateurs si besoin, ni à leur proposer vos services pour la mise en place ou l'encadrement d'une nouvelle activité susceptible d'intéresser plusieurs d'entre vous.

N'oubliez pas également l'assemblée départementale et les rencontres mutuelles de la MGEN le 17 mai à 14h30 à la section, ni bien sûr la célébration des 70 ans de notre mutuelle le 30 mai à 18h au grand Théâtre.

Béatrice Faucher

GOÛTER d'automne

Offert par le club dans le cadre de ses actions de convivialité.

Jeudi 12 octobre 2017

salle du temps libre à partir de 14h30.

Salle Léo Lagrange, Place Blanqui (derrière la Mairie)
à Limoges

(stationnement difficile)

Transports en commun par la TCL.

(lignes 1-2-4 : arrêt Hôtel de ville)

Nous allons renouer avec une rencontre traditionnelle en début d'année scolaire.

Elle ne sera pas consacrée à la présentation des activités du club, celle-ci se faisant lors de l'accueil des nouveaux et lors de l'assemblée annuelle d'avril.

Elle va permettre simplement aux adhérents de se retrouver, d'échanger, de passer un moment convivial.

L'après-midi sera organisé avec une conférence sur un sujet de santé suivi par un goûter.

Afin de pouvoir passer les commandes pour ce goûter, pouvez-vous faire part de votre intention de participer, en remplissant le bulletin réponse joint en annexe.

Merci de contacter Daniel Chauprade

Tel : 05 55 70 11 10

ou courriel : daniel.chauprade@orange.fr

ACCUEIL DES NOUVEAUX RETRAITÉS

Lundi 2 octobre à 14 h 15,

Comme l'an passé, une réunion d'information sera organisée pour les accueillir au sein du club.

Elle aura lieu **le lundi 2 octobre à 14 h 15, salle des fêtes du Vigenal à Limoges.**

Chaque animateur présentera son activité.

Dites-le autour de vous.

Une annonce sera affichée dans le hall de la section et envoyée aux correspondants MGEN dans les établissements scolaires.

2017

Le bulletin du club des retraités arrive sur internet !!!

Afin de répondre à différentes exigences (budgétaire, écologique, accessibilité), le bulletin et ses annexes seront désormais consultables et téléchargeables sur le site de la MGEN :

<https://www.mgen.fr/sections/section-de-la-haute-vienne/>

J'invite ceux qui **ne souhaitent plus recevoir** le bulletin dans leur boîte à lettres, à me le signaler par courriel à Daniel Chauprade :

daniel.chauprade@orange.fr.

Vous recevrez alors un message à chaque nouvelle publication, vous invitant à aller consulter le bulletin, le télécharger et l'imprimer.

Ce bulletin de printemps est déjà consultable sur le site.

Vie des groupes d'activités



CHANTONS EN CHOEUR !



L'ensemble des choristes du Club des Retraités de la MGEN regroupe une petite cinquantaine de membres qui s'en donnent à « chœur joie » tous les lundis après-midi à la salle municipale du Vigenal. Les pupitres masculins (ténors et basses) sont les moins représentés, mais ces messieurs tiennent très honorablement leur place face à toutes les voix féminines.

La chef de chœur, Brigitte Hulin, répète —avec beaucoup de modestie— qu'il ne s'agit que d'un atelier choral et non d'une chorale professionnelle. Néanmoins, elle n'a pas à rougir des résultats de son travail ni des efforts non négligeables des choristes : le groupe se produit régulièrement en public, au moment de la galette des Rois ou lors de concerts, souvent organisés en partenariat avec la

classe de cor d'harmonie du Conservatoire régional, dirigée par Eric Hulin. C'est d'ailleurs Eric Hulin qui est l'auteur des arrangements d'une grande partie du répertoire choral.

Ces manifestations entraînent l'adhésion d'un public étendu, car le répertoire est extrêmement divers : cette année des œuvres classiques sont abordées (l'*Ode à la Joie* de L. van Beethoven ; le « Chœur des Esclaves » de l'opéra de Verdi, *Nabucco*), aussi bien que des chansons françaises qui ont marqué le XXème siècle (*Douce France de Ch Trénet* ; *Quand on n'a que l'amour de J Brel*), du jazz ou des chants populaires de pays variés (*Sakura du Japon* ; *Samba lélé du Brésil*). Il y en a donc pour tous les goûts et toutes les sensibilités ...

Vie des groupes d'activités

ATELIERS « Marche avec bâtons » et « Gym douce »

Pour encadrer ces activités, nous devons faire appel à une animatrice titulaire d'un brevet d'État, rémunérée à l'heure d'encadrement. Ces activités doivent s'auto-financer.

Actuellement, le nombre de participants ne permet pas l'équilibre budgétaire. C'est pour cela que vous trouvez en pièce annexe des bulletins de préinscriptions.

Les tarifs proposés ont été évalués pour le même nombre de séances par semaine que pour l'année scolaire 2016-2017 : soit 60 séances à l'année, aussi bien pour la Marche avec bâtons que pour la Gym Douce.

Ces tarifs prennent en compte un effectif minimum (30 personnes pour « Gym douce » et 45 « Marche avec bâtons ». Tout ceci devrait permettre l'autofinancement.

En fonction de vos réponses, nous pouvons faire varier le nombre de séances et le tarif. Plus vous serez nombreux à participer moins votre participation financière sera élevée.

Alors, bougez, rejoignez les Ateliers « Marche avec bâtons » et « Gym douce ».

Dès maintenant, envoyez votre bulletin de préinscription aux responsables des activités.

Daniel Chauprade

¿ SE HABLA ESPAÑOL ?

La responsable en titre de cet atelier de langue est Germaine Mouret qui a fait une longue carrière au Lycée Léonard Limosin de Limoges et que la vocation d'enseigner n'a pas abandonnée au moment de la retraite.

Mais, tous les quinze jours, des intervenants extérieurs peuvent être invités pour des séances plus particulièrement dédiées à la conversation. C'est ainsi qu'Esther Merino, une jeune femme d'origine madrilène (éditrice à Sol y Lune éditions), initie le groupe aux surprises de l'espagnol vivant ultra-actuel.

Alors appel est fait à toute personne qui pourrait – ponctuellement ou plus régulièrement – faire partager au groupe (en espagnol, bien sûr !) son intérêt pour un auteur, un livre espagnol ou sud-américain, ou intervenir sur tout autre sujet de son choix.

VOYAGE

Devant les difficultés à rassembler un groupe suffisant, le voyage pour Malte a été annulé, comme celui pour l'Italie, l'an dernier.

Projet : Il pourrait y avoir un voyage vers l'Espagne en septembre, sur 10 jours, si les retraités en formulent expressément le désir :

Costa Blanca : Benidorm, Alicante, Elche avec arrêt Costa Brava à l'aller et retour par Andorre. Le tarif sera défini en fonction d'un nombre raisonnable de personnes intéressées.

Calendrier des activités du 2ème trimestre 2017

ARTS PLASTIQUES

Le Mercredi de 9 h 30 à 11 h 30

Avec Geneviève Krausz

Séances prévues pour le 2ème trimestre 2017

- Le 24 mai ;
- les 7 et 21 juin.

Le 21 juin, sortie à Aubusson, visite du musée de la tapisserie. Il reste encore quelques places si quelques personnes veulent se joindre à notre groupe, contacter Geneviève Krausz par mail: genevieve.krausz@gmail.com ou par téléphone au 06 10 03 32 83.

ENCADREMENT

Le Mercredi de 9 h à 17 h

Avec Françoise Colin

Séances prévues pour le 2ème trimestre 2017

- les 10 et 31 mai.

CUISINE

Marie-Rose Gaudy 05 55 37 13 61

La prochaine réunion se tiendra au restaurant :

"La Villa", 297 av Baudin Limoges

le jeudi 1er Juin 2017.

TRAVAUX D'AIGUILLES

Le Mercredi de 9 h à 17 h

Avec Colette Lacheny

Séances prévues pour le 2ème trimestre 2017

- les 17 et 24 mai.
- 7 et 21 juin

Sorties GOLF

Jeudi 1er juin 2017 : Sortie au Golf Les Sarrays, 36100 Sainte-Fauste (entre Châteauroux et Issoudun) Golf et repas (40 €). Inscriptions avant le 15 mai 2017

Du mardi 26 au jeudi 28 septembre 2017 : Sortie d'automne en Vendée : Les Sables-d'Olonne Inscriptions avant le 15 mai 2017

Renseignements et inscriptions auprès de *Daniel Chauprade* : daniel.chauprade@orange.fr

ÉMAUX

Le Lundi de 14 h à 17 h

Avec Annie Saigne et Marcel Aymard

Séances prévues pour le 2ème trimestre 2017

Groupe 1 : 22 mai, 12 et 25 juin 2017.

Groupe 2 : 15 et 29 mai, 19 juin, 03 juillet 2017.

Séance commune aux deux groupes : le 24 avril 2017.

SOPHROLOGIE

Les vendredi à 17 h 30

Avec Jocelyne Cassier

Séances prévues pour le 2ème trimestre 2017

- Les 5, 19 et 26 mai,
- 2, 16, 23 et 30 juin.

Les activités du vendredi

CONFÉRENCES

Salle de la FOL

22 rue du lieutenant Ménieux 87000 Limoges
De 14 h 30 à 17 h

12 mai

Les valises de la résistance

Par Alain CAUPÈNE

Nous avons vécu très jeunes la guerre de 39-45, ou nous en avons entendu parler par nos aînés. Alain Caupène, radio-amateur averti, se propose de nous entretenir d'un aspect de la guerre peu connu, dans sa conférence sur "les valises de la résistance", ces appareils de radio-espions cachés et transportés pour le compte des agents secrets anglais, américains ou français libres envoyés de Londres; cette conférence relate leur histoire ainsi que l'évolution des transmissions secrètes en fonction des nécessités du moment... Alors, **tous sur écoute le 12 Mai ?**

2 juin

Voyage en Allemagne 2016,

Par M. Sautivet

Dès le Moyen-Âge, au sein de la Hanse, une vaste fédération, des cités marchandes se partagent les eaux de la mer Baltique ; les remarquables villes du nord de l'Allemagne : Hambourg, Lübeck, Wismar, Rostock sont les témoins du lustre hanséatique, brillant toujours pour le plus grand plaisir des visiteurs.

Ce séjour organisé par le cours d'allemand des retraités de la MGEN et son animatrice Rose-Marie CHABROL (en collaboration avec l'association Arts et vie) sera présenté dans une vidéo de Marc SAUTIVET. Il nous fera partager son enthousiasme pour les splendeurs gothiques de la Renaissance, les mille ors des églises baroques.



GROUPE DE LECTEURS

Le vendredi de 14 h 30 à 16 h 30 avec Michelle Carreaux

Programme des lectures pour l'année 2017-2018

Thème : Italie

22 septembre : Tomasi di Lampedusa, *Le Guépard*

17 novembre : Dino Buzzati, *Le Désert des Tartares*

15 décembre : Alberto Moravia, *L'Ennui*

12 janvier : Cesare Pavese, *Le Bel été*, suivi de *Le Diable sur les collines* et *Entre femmes seules*

9 février : Curzio Malaparte, *Kaputt*

9 mars : Primo Levi, *Si c'est un homme*

4 mai : Silvia Avallone, *D'Acier*

Vous avez + de 70 ans ? PARTICIPEZ AUX GROUPES D'ACTIVITÉS SPRINTT

Le CHU de Limoges et l'équipe du
Pr. Dantoine vous proposent :

- > Un suivi médical
- > Une activité personnalisée
- > Des conseils nutritionnels

SPRINTT
a pour objectif
d'évaluer l'efficacité de
programmes d'activité
physique et de
conseils nutritionnels...

pour vieillir en bonne santé !



plus de renseignements au verso >



L'équipe SPRINTT

Pr Thierry DANTOINE Chef du service gériatrique

Dr Delphine MARCHESSEAU Gériatre

Dr Maxime BILLOT Sciences de la motricité

Johann RIBET Attaché de recherche clinique

Cecilia CICCOLARI Professeur d'activité physique adaptée

Anael LARREUR Diététicien nutritionniste

Le projet SPRINTT regroupe
9 pays européens et vise
à recruter 1500 volontaires !

Les personnes entraînées
recevront les conseils avisés
de l'équipe SPRINTT



Pour profiter gratuitement de l'expertise de professionnels de santé
ou pour tout renseignement, contactez nous :
par téléphone au 05 55 05 89 42
ou par email johann.ribet@chu-limoges.fr

Les activités du club

Espace social et questionnaire Section départementale pour les prestations liées à la couverture mutuelle Site www.mgen.fr « Lettre d'Information Sociale des Retraités MGEN87 »	Coordination (avec la section) Daniel Chauprade daniel.chauprade@orange.fr 05 55 70 11 10 Catherine Rodriguez cat.rodriguez@outlook.fr 66 rue Jean Dorat 87100 Limoges 05 55 79 52 38	Communication (bulletin) Marie Noëlle Gane (Collecte des infos) marinoelle.gane@free.fr 21 rue du Général Leclerc 87100 Limoges Daniel Chauprade (mise en pages) daniel.chauprade@orange.fr 05 55 70 11 10	Réceptions ou organisation des journées conviviales (galette) Daniel Chauprade daniel.chauprade@orange.fr 8 impasse Ambroise Paré 87170 Isle 05 55 70 11 10
Allemand Rose Marie Chabrol gilbert.chabrol@orange.fr 05 55 01 24 30 <i>Les mardis matin à Charles Silvestre</i>	Anglais (1) Arlette Beaujean-Cacaud arlette.bc@gmail.com 05 55 01 71 28 <i>Les mercredis et jeudis matin à Charles Silvestre</i>	Anglais (2) Jean-Charles Diméglio dimeglio.jean-charles@orange.fr 05 55 06 00 82 <i>Les jeudis après-midi à Charles Silvestre</i>	Arts plastiques Geneviève Krausz 05 55 50 69 26 06 10 03 32 83 <i>Les mercredis matin suivant un calendrier à Charles Silvestre</i>
Bridge Roger Lagoutte 05 55 77 44 47 06 86 47 37 10 <i>Les mardis après-midi à Charles Silvestre</i>	Connaissance du Cinéma Claude Carreaux claude.carreaux@wanadoo.fr 05 55 32 29 67 06.08.42.36.08 <i>Les vendredis après-midi suivant un calendrier Salle de la FOL</i>	Chorale Brigitte Hulin brigitte.hulin@hotmail.fr 05 55 39 23 77 <i>Les lundis après-midi Salle du Vigenal rue du Docteur Jacquet</i>	Conférences <i>Un groupe se charge de l'organisation et de la présentation des conférences. Un animateur différent désigné en fonction des sujets.</i> CONTACTS: Claude : 05 55 32 29 67 Jean : 06 22 80 48 09
« Cuisine » réunion conviviale sur ce thème Marie-Rose Gaudy 05 55 37 13 61 <i>Le jeudi après-midi une fois par trimestre à Charles Silvestre</i>	Danses collectives Roseline Gratien claude.gratien@wanadoo.fr 05 55 01 35 14 Michelle Peyrinaud et Jean-Dominique Varenne <i>Les vendredis matin au gymnase Jean Macé à Limoges</i>	Dentelle au fuseau Josette Faury josette.faury@orange.fr 05 55 50 51 32 (responsable de la salle) <i>Les mardis après-midi à Charles Silvestre</i>	Échecs Georges Bouby georges-bouby@laposte.net (responsable de la salle) 05 55 01 36 03 <i>Les jeudis après-midi à Charles Silvestre</i>
Émaux Annie.Saigne 05 55 39 63 62 Marcel Aymard 05 55 05 27 15 <i>Les lundis après-midi à Charles Silvestre</i>	Encadrement Françoise Colin dfcolin@orange.fr 05 55 75 94 29 06 13 09 94 35 <i>Les mercredis toute la journée suivant un calendrier. à Charles Silvestre</i>	Espagnol Germaine Mouret (animatrice) Marie Noëlle Gane marinoelle.gane@free.fr et Michelle Carreaux mcarreaux@gmail.com 05 55 32 29 67 06.08.42.36.08 <i>Les jeudis après-midi. à Charles Silvestre</i>	Golf Daniel Chauprade 05 55 70 11 10 daniel.chauprade@orange.fr <i>Pas de jour déterminé golf municipal de Limoges</i>
Groupe de lecteurs Michelle Carreaux 05 55 32 29 67 06.08.42.36.08 mcarreaux@gmail.com <i>Les vendredis après-midi suivant un calendrier à Charles Silvestre</i>	Gymnastique douce Martine Gatté martine-gatte@wanadoo.fr 06 08 17 92 94 <i>Le lundi matin Et le mercredi matin dans le dojo du gymnase Jean Le Bail</i>	Gym Senior Rose Marie Chabrol 05 55 01 24 30 <i>Les jeudis matin au gymnase Jean Macé à Limoges.</i>	Informatique Bernadette Delanier 05 55 56 71 15 delanier.b@sfr.fr Roger Faure faure.roger@free.fr 05 55 01 93 32 <i>Les vendredis matin suivant un calendrier. à Charles Silvestre</i>

Les activités du club

Marche avec bâtons Andrée Mazey amazey@numericable.com 05 55 05 96 99 <i>Les lundis et vendredis matin au stade de foot du Val de l'Aurence à Limoges</i>	Montage de films Nicole Ragot 06 81 75 62 41 Bernard Pommier 06 88 15 66 58 <i>Le 1er jeudi du mois (après midi à 14 h 30) à Charles Silvestre</i>	Patchwork Michelle Dessex 05 55 05 10 43 <i>Les mardis matin à Charles Silvestre</i>	Travaux d'aiguilles Colette Lacheny 05 55 71 23 37 Yveline Lenclos 05 55 39 06 95 <i>Les mercredis après-midi suivant un calendrier À Charles Silvestre</i>
Promenades de santé Huguette Arfeuillère 05 55 32 62 54 06 42 63 13 18 huguette.arfeuillere@wanadoo.fr <i>Les mercredis après-midi dans les parcs de la ville et environs, sur une distance de 3 km, selon un calendrier</i>	Scrabble Raymonde Faure 05 55 01 93 32 <i>Les mardis après-midi à Charles Silvestre</i>	Sophrologie dynamique Jocelyne Cassier 05 55 76 06 78 06 40 53 62 29 <i>Les vendredis après-midi à Charles Silvestre</i>	Sorties pédestres longues Michel Thomas michelthomas@9online.fr 06 51 79 49 38 <i>Il est rappelé que cet atelier est un atelier participatif. Toute proposition de parcours est bien venue.</i>
Sorties pédestres Moyennes Anne-Marie Magimel 06 43 78 55 60 Catherine Vuillat 05 55 33 52 79 <i>Il est rappelé que cet atelier est un atelier participatif. Toute proposition de parcours est bien venue.</i>	Tennis de table Gérard Lapouge 05 55 56 11 92 ou 06 20 74 18 09 <i>Les vendredis après-midi au gymnase Jean Macé</i>	Voyages à l'étranger Ginette Desaphy 06 07 56 17 26 05 55 09 70 89 gineyb@orange.fr	

Le tableau ci-dessus récapitule toutes les activités du club, et leurs responsables. Cela vous permet de prendre directement contact avec le ou la responsable de l'activité qui vous intéresse. Cependant vous devez être à jour de votre participation financière au fonctionnement du club si vous voulez recevoir le programme qui est diffusé en septembre, décembre et avril de chaque année et participer aux activités. **Cette participation est valable pour une année civile du 01/01 au 31/12 et renouvelable chaque 1er janvier.** Elle est payable en intégralité quel que soit le mois de l'année auquel vous adhérez au club.

Il est également OBLIGATOIRE que vous soyez titulaire
d'une **ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE INDIVIDUELLE**

Les lieux et leurs adresses

Les locaux du club : 40 rue Charles Silvestre Limoges

Salle du Vignal : 5 rue du Docteur Jacquet 87100 Limoges

Gymnase Jean Le Bail : 11 rue Jean Le Bail 87100 Limoges

Gymnase Jean Macé : 11 rue de New York 87100 Limoges

Stade de foot du Val de l'Aurence rue Jules Ladoumègue
87000 Limoges (vers le centre culturel Jean Le Bail)

Golf municipal : 26 avenue du Golf 87000 Limoges

Salle de la FOL : 22 rue du lieutenant Ménieux 87000 Limoges

Vos contacts avec la section MGEN

Pour écrire au club

Club des retraités de la MGEN
3, rue Maurice Rollinat
B.P. 13604 - 87036 Limoges Cedex

Accueil :

3 rue Maurice Rollinat à Limoges :
le lundi de **10h15** à 17h30
du mardi au vendredi de 09h00 à 17h30
pendant les vacances fermeture de **12h30 à 13h30**

Courrier concernant la Mutuelle SANTÉ :

3 rue Maurice Rollinat
BP 13604, 87036 LIMOGES Cedex

Téléphone :

3676 coût d'un appel local

Courriel :

Allez sur www.mgen.fr/ espace personnel/
Cadre vos contacts MGEN

Promenades de santé

Mai-juin 2017 - Horaire de 14 h 30 à 15 h 30

Il n'y a pas de responsable désigné pour chaque promenade. Pour tout renseignement, s'adresser à Huguette ARFEUILLERE. (05 55 32 62 54 / 06 42 63 13 18)

mercredi 03/05/17	Bords de Vienne (rive gauche). Rdv Place de Compostelle.	mercredi 10/05/17	Parcours du cœur à Isle. Rdv parking face aux anciens ateliers municipaux.
mercredi 17/05/17	Jardin du Moulin Pinard. Rdv parking à l'entrée du jardin.	mercredi 24/05/17	Lac d' Uzurat. Rdv parking sur place
Mercredi 31/05/17	Forêt des Vaseix. Au « Mas des Landes » à droite prendre D20 direction « Forêt des Vaseix ». A 500m, à droite « Forêt des Vaseix » fléchée. Faire 700 mètres, le parking est à gauche (peu visible).	Mercredi 7/06/17	Feytiat : circuit du moulin de la Vergne. Rdv mairie de Feytiat parking P1.
Mercredi 14/06/17	La Roseraie Limoges / Landouge. Rdv parking des Serres du Haut.	Mercredi 21/06/17	Parc de l'Aurence II. Rdv parking du stade Jacky Raimon.

Sorties pédestres moyennes, les mercredis (6 à 7 km), 2 heures environ

Rendez-vous à 14 h 15, tout au long de l'année

Sorties pédestres moyennes, à rythme modéré. S'adresser à l'organisateur pour de plus amples renseignements sur le parcours.

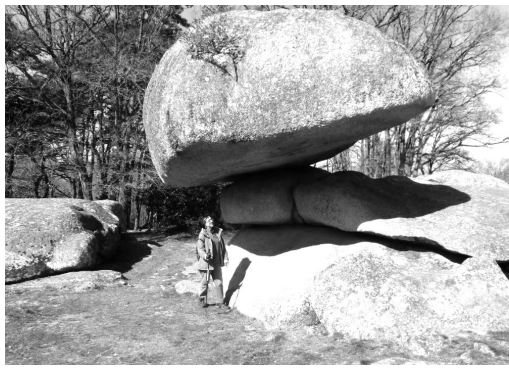
mercredi 03/05/17	Isle R.V : stade du Gondeau, route de la Chabroulie, Jacqueline et Serge Delrous Tél. : 05 87 50 84 54 et 06 74 64 54 37	mercredi 07/06 /17	Limoges R.V.parking du parc des expositions. Anne-Marie Magimel Tél. : 06 43 78 55 60
mercredi 10/05/17	Saint-Léonard RV : parking après le pont à gauche. Michèle et Gérard Lapouge Tél. : 06 20 74 18 09	mercredi 14/06/17	Montrol Sénard R.V : derrière la mairie Catherine Vuailat Tél. : 06 66 26 32 35
mercredi 17/05/17	Boisseuil R.V : stade municipal des 4 vents (ne pas entrer dans Boisseuil). Route C11 Françoise Vesvre Tél. : 06 38 66 20 68	mercredi 21/06/17	Saint-Paul R.V : parking de l'étang des landes. - de Limoges dir. Eymoutiers sur 19km, - à la Croix Ferrée, à droite D7 bis sur St-Germain-les-Belles, - au lieu dit : « le Petit Bois » à dte. (D115) vers St-Paul, à 500m; P. à gauche. M. et A. Dufour Tél. : 05 55 48 38 21
mercredi 24/05/17	Moissannes R.V : traverser le village, à gauche après l'église dir. Le Pradeau ; parking à gauche. M.P. Valade Tél. : 06 88 66 40 78 R. Pimaud Tél. : 06 78 20 89 35	mercredi 28/06/17	Magnac-Bourg R.V : grande place de Magnac Bourg (déplacement pour la Vérine) Anne-Marie Magimel Tél. : 06 43 78 55 60
mercredi 31/05/17	Rancon R.V : Parking de la mairie Catherine Vuailat Tél. : 05 55 33 52 79 ou 06 26 66 32 35		

Sorties pédestres longues, les lundis (au-delà 8km)

Rendez-vous à 14 heures.

Pour avoir des informations sur la longueur ou les difficultés du parcours, s'adresser à l'organisateur.

Bonus des sorties longues : chaque lundi soir, Roger Faure adresse, aux participants, un diaporama numérique de la promenade ainsi que son tracé !

Lundi 15 mai 2017	JABREILLES RDV sur l'esplanade en face du cimetière. <i>B. Peyrichou</i> Tél: 05 55 56 52 93 ou 06 75 05 48 88	Lundi 19 juin 2017	BONNAC-la-CÔTE 2ème circuit RDV parking centre-ville près de l'église <i>Josette et Georges Sabourdy</i> Tél : 06 51 25 17 35
lundi 22 mai 2017	MAILHAC s/Benaize – CROMAC RDV parking du camping au Lac de Mondon Ce lac est fléché dès St-Sulpice-les-Feuilles. Le plus simple est d'y accéder par l'autoroute A20, sortie 22. <i>Pierre Laurière</i> Tél : 06 10 29 49 91	Lundi 26 juin 2017	Sortie de la journée en CREUSE sur les traces de Gorges SAND Rendez-vous à 9h30 sur le parking des Pierres Jau-mâtres près de Toulx-Sainte-Croix. Inscription demandée (voir annexe 2)
lundi 29 mai 2017	PAGEAS R.D.V. Parking aire de repos RN21 <i>Aimée NICOLAS</i> Tél : 05 55 77 45 39 <i>Jean-Pierre RIGOUT</i> Tél : 05 55 78 52 08		
lundi 12 juin 2017	Saint-OUEN-sur-GARTEMPE R.D.V. devant la mairie circuit de 8/9 km <i>Claude WYSS</i> Tél : 05 55 68 17 49	Lundi 03 juillet 2017	LA FABRIQUE Sortie Saint-Junien sur la N141 puis direction de Bel-lac. Après Pont à la Planche, à 200 m à gauche direction la Fabrique. Traverser tout le village et parking à gauche au croisement direction Brigueuil (containers) <i>Ginette DESAPHY</i> Tél : 05 55 09 70 89

RAPPEL pour les sorties pédestres

- Pas de sorties en cas d'alerte orange ou rouge de la météo.
- Aucune sortie pédestre n'évite une portion de route dans notre région. La discipline de chacun est requise en respect du code de la route pour les "groupes organisés" sur ces portions :
 - * Le groupe doit être encadré en plaçant un responsable à l'avant et à l'arrière et en prévoyant un éclaireur pour les virages, tous portant un gilet fluo.
 - * En agglomération ou hors agglomération, utiliser **les trottoirs et accotements** lorsqu'il en existe.
 - * Hors agglomération, le code de la route impose la circulation des groupes de piétons sur le bord droit de la chaussée, dans le sens de sa marche. Ils devront laisser libre au moins toute la moitié gauche de la route. (R412-42 I et II du Code de la route). Le code prévoit que la longueur de la colonne qui avance est limitée à 20 mètres. Si un groupe s'étale sur trente à quarante mètres, il faudra alors le couper en deux et espacer les deux éléments d'au moins 50 mètres (Article R412-42 III du Code de la route). Mais on peut marcher sur le bord gauche de la chaussée, en file indienne.
Cf : guides pratiques association (MAIF)

Marche avec bâtons

