

Une nouvelle activité est née : une fois pas mois, le vendredi, il vous sera proposé une sortie pédestre "cool", encore plus cool que les vendredi traditionnels

Une animatrice ou un animateur vous conduira à un rythme tranquille sur une distance de 5 à 8 km, intitulée "douce"

LES MARDIS						LES VENDREDIS			
SEPTEMBRE	LIEU/ANIMATEUR(TRICE)	RDV	HEURE	KM	NIVEAU	SEPTEMBRE	LIEU/ANIMATEUR(TRICE)	RDV	HEURE
05-sept.	Boucle du Batier, Alain Le Douaron	Bourroches	8h30	15	2	08-sept.	Etaules, Bernard Sirdey	port du canal	13h30
12-sept.	Bouilland, Bruno Forest	Bourroches	8h30	16	3	15-sept.	Le Leuzeu, Jean Claude Bernadau	port du canal	13h30
19-sept.	Aubaine, Daniel Bailly	Bourroches	8h30	15	2	22-sept.	Fixin, Hervé Gauthy	port du canal	13h30
26-sept.	Orches, Marc Neveu	Bourroches	8h30	16	3	29-sept.	Messigny, "douce", Jean Belin	port du canal	13h30
<b>OCTOBRE</b>						<b>OCTOBRE</b>			
03-oct.	Dans les Vignes, Aleth Gailliard	Bourroches	8h30	15	2	06-oct. Semaine Bleue, portes ouvertes LSR			
10-oct.	la bergerie, Alain Le Douaron	Bourroches	8h30	16	2	13-oct.	Bretenières, Françoise Séchaud	port du canal	13h30
17-oct.	Arcenant, Bruno Forest	Bourroches	8h30	17	3	20-oct.	Nuits st Georges, C. Lauthelier	port du canal	13h30
24-oct.	Malain, Denis Maillot	Bourroches	8h30	15	2	27-oct. Chevigny st Sauveur, " douce", J. Belin, port du canal, 13h30			
31-oct.	Agey, Alain Morizot	Bourroches	8h30	15	2				
<b>NOVEMBRE</b>						<b>NOVEMBRE</b>			
07-nov.	Bagnot, Christiane Lauthelier	Bourroches	8h30	14	1	03-nov.	Darois/Etaules A. Le Douaron	port du canal	13h30
14-nov.	Fleurey, combe aux mamouths, D.Bailly	Bourroches	8h30	16	2	10-nov.	Remilly, Bernard Sirdey	port du canal	13h30
21-nov.	Francheville, Alain Le Douaron	Bourroches	8h30	16	3	17-nov.	Chamboeuf, Bruno Forest	port du canal	13h30
28-nov.	Panges, Aleth Gailliard	Bourroches	8h30	16	2	24-nov.	Plombières, "douce", Jean Belin	port du canal	13h30
<b>DECEMBRE</b>						<b>DECEMBRE</b>			
05-déc.	L'étang Vergy, Bruno Forest	Bourroches	8h30	15	2	01-déc.	Corcelles, Marc Neveu	port du canal	13h30
12-déc.	Combe à la Serpent, Daniel Bailly	Bourroches	8h30	15	2	08-déc.	Daix, Hervé Gauthy	port du canal	13h30
19-déc.	le Leuzeu, Marc Neveu	Bourroches	8h30	15	2	15-déc.	Norges, Bernard Sirdey	port du canal	13h30
						22-déc.	Cité de la gastronomie "douce", C. Lauthelier, port du canal, 13h30		

LES MARCHES PROPOSEES PAR L'ANTENNE A.M.C, (Auxois-Morvan-Chatillonnais) SONT OUVERTES A TOUTES ET TOUS

**Randos LSR21 A.M.C. le 3ème jeudi du mois :**

DATE	LIEU/ANIMATEUR	HEURE	PARTICULARITES/LIEU DE RDV	niveau	distance KM	Dénivelé
21-sept.	Salmaise, Alain Morizot	10h	pique-nique tiré du sac	2	8	
19-oct.	Lac de Chambon, Alain Morizot	10h	pique-nique tiré du sac	2	7	
16-nov.	Champeau, Alain Morizot	10h	pique-nique tiré du sac	2	10	
21-déc.	Autour de Saffres, Alain Morizot	10h	pique-nique tiré du sac	2	10	

Pour toutes ces activités pédestres qui vous sont proposées, Les dates et lieux pourront être adaptés en fonction des conditions climatiques.

Un message d'information, y compris une éventuelle annulation, sera publié sur le site lsr21.org avant la sortie.

## Séjour activités pédestres 2024

En 2024, nous vous proposons le JURA, une semaine du 22 au 29 mai pour 25 personnes.

COORDONNEES DES ANIMATEURS (TRICES)

Vous serez logés dans un gîte de qualité, proche des départs des randos et marches.  
C'est un séjour en "pension complète". Chaque soir sont annoncées les sorties pédestres quotidiennes.  
Nous faisons appel à un traiteur qui nous livre les repas du soir et pique nique des midis.  
Comme chaque année, pour chaque sortie quotidienne, des niveaux à portée de chacun-e seront proposés.  
le coût (entre 350€ et 370€) sera précisé dès que possible.

Priorité sera donnée aux randonneurs et randonneuses n'ayant pas ou peu participé à ces séjours.

Les inscriptions seront ouvertes à partir du lundi 4 septembre 2023

acompte 150€ à l'inscription

#### QUELQUES INFORMATIONS ET RECOMMANDATIONS

- Merci de fournir un certificat médical annuel de non-contre-indication à la pratique des marches et randos,

- Vos animatrices et animateurs vont vous fournir (ou refournir) une feuille appelée "fiche de renseignements médicaux confidentiels", que vous voudrez bien remplir et conserver en permanence dans votre sac à dos.

- **N'hésitez pas à consulter le site [lsr21.org](http://lsr21.org), vous y trouvez toutes les informations concernant la section activités pédestres et plus généralement toutes les infos sur les activités qui sont proposées.**

- Pour les randos des mardis, des vendredis, de l'A.M.C., chaque animateur(trice) donnera, la veille, sur le site ou par téléphone pour celles et ceux n'ayant pas internet, des précisions concernant les sorties proposées.

- Vu l'envolée exorbitante des prix des carburants, nous sommes amenés à réajuster régulièrement les tarifs des covoiturages... actuellement, on en est à 0,20€ du kilomètre.

Daniel Bailly : 06 88 53 81 42

Jean Belin : 06 30 33 51 46

Pierre Bertrand : 06 35 51 64 31

Ginette Cazal : 06 13 94 58 63

Bruno Forest : 06 44 15 01 21

Aleth Gailliard : 07 77 04 13 71

Hervé Gauthey : 06 78 82 88 23

Christiane Lauthelier : 06 70 43 53 35

Alain le Douaron : 06 85 75 08 83

Jean François Madajewski : 06 86 73 48 81

Denis Maillot : 06 87 58 88 84

Alain Morizot : 06 89 21 26 55

Marc Neveu : 06 67 47 64 87

Françoise Séchaud : 06 62 19 79 87

Bernard Sirdey : 06 80 78 26 61

