

RANDO-LOISIRS LES OYATS

Programme JANVIER FÉVRIER MARS 2024



Association Rando-Loisirs les Oyats
Bassin d'Arcachon
30 av. de la forêt
33470 Arès

Renseignements
Jean Paul ARAY ☎ 06 43 07 06 85
Jacqueline FOLLET ☎ 06 10 93 40 32

A L'ATTENTION DES RANDONNEURS

- Tout nouveau randonneur se présente à l'animateur avant le départ de la randonnée.
- Le randonneur doit pouvoir suivre le rythme et ne participer qu'à des randonnées pour lesquelles il est apte physiquement.
 - L'animateur informe le groupe sur le profil du terrain et les éventuelles difficultés de la randonnée.
- L'animateur, assisté d'un serre-file pour la conduite du groupe, suit les conditions de la randonnée telle qu'elle est indiquée sur le programme, sauf cas de force majeure. Il donne le rythme de la randonnée et fixe les pauses.
 - Pour votre sécurité, l'animateur peut déconseiller à certains de participer à la randonnée.
- Pour la sécurité, lors de la randonnée, les participants doivent toujours rester derrière l'animateur et respecter ses consignes,

IMPORTANT

En cas d'alerte orange ou rouge de Météo France (Forte pluie, grand vent, chaleur intense ...), les randonnées prévues sont systématiquement annulées. En cas de doute et avant de vous rendre sur le lieu de rendez vous, il est conseillé de téléphoner à l'animateur.

RAPPEL

L'adhérent qui amène des invités prévient l'animateur au préalable afin d'obtenir son accord.

DATE A RETENIR

*Prochaine Assemblée Générale le Vendredi 22 Mars 2024 aux Lugées à ARES
Plus d'informations à venir*



CALENDRIER DU MOIS DE JANVIER 2024

L'heure de rendez vous est toujours fixée au moins 15 mn
avant le départ de la randonnée.

Coordination rando:

Lundis et Mercredis 8/9 km: Jean Paul ARAY - 06 43 07 06 85
Lundis Mardis Mercredis 10/12 km : Jacqueline FOLLET - 06 10 93 40 32
Jeudis 5/6 km : Jacqueline FOLLET—06 10 93 40 32

Date		Lieu de la rando	Lieu de Rendez-vous	Heure départ	Distance en km	Allure rando	Animateur	Téléphone
03/01	M	BIGANOS	Rue St Exupéry	9h	10/12	Normale	Isabelle ROUDGE	06 37 74 35 29
		LANTON	Plage Suzette	9h30	8/9	Modérée	Jean-Paul ARAY	06 43 07 06 85
04/01	J	ARES	Plage Saint-Brice	9h30	5/6	Douce	Jacqueline FOLLET	06 10 93 40 32
08/01	L	AUDENGE	Le Port	9h	10/12	Normale	Maurice SUSZ	06 71 62 41 18
		CLAOUEY	Jane de Boy 23, Av des Goélands	9h30	8/9	Modérée	J. Pierre MINARD	06 64 75 23 83
09/01	M	LAUROS	Pas du Bouc	9h	10/12	Normale	Francine PAJAU	06 17 72 69 37
10/01	M	LES JACQUETS	Lot. Dune Blanche	9h	10/12	Normale	Jean-Paul ARAY	06 43 07 06 85
		LANTON	Port de Fontainevieille	9h30	8/9	Modérée	Jean MEYRUEIX	06 76 61 17 86
11/01	J	CASSY	Plage	9h30	5/6	Douce	Lydia ALBARTE	06 67 37 71 75
15/01	L	ARES	Port ostréicole	9h	10/12	Normale	Lucien TEMPLIER	06 77 90 70 56
		MIOS	Parc Birabeille	9h30	8/9	Modérée	Jean-Pierre BLOIS	06 24 71 58 30
16/01	M	LE CANON	Magasin Gd Orme	9h	10/12	Normale	Catherine LE PLUART	07 80 04 34 95
17/01	M	ANDERNOS	Port du Bétey	9h	10/12	Normale	Claude MASSON	06 67 13 71 20
		ANDERNOS	Stade football	9h30	8/9	Modérée	André DALGALARRONDO	07 61 09 86 62
18/01	J	AUDENGE	Le Port	9h30	5/6	Douce	Jean-Pierre Temple	06 22 18 58 26
21/01	D	ARCACHON	Parc Mauresque	13h30	8/9	Modérée	Luc MAUCONDUIT	Voir infos page 5
22/01	L	LANTON	Port de Fontainevieille	9h	10/12	Normale	Daniel JEAN-VALFREY	06 20 67 88 77
		AUDENGE	Eglise	9h30	8/9	Modérée	Maryse DURET	06 60 11 75 73
23/01	M	CAP FERRET	Plage de l'Horizon	9h00	10/12	Normale	Catherine LE PLUART	07 80 04 34 95
24/01	M	L'HERBE	Chapelle Villa algérienne	9h	10/12	Normale	Jacqueline FOLLET	06 10 93 40 32
		ARES	Plage Saint Brice	9h30	8/9	Modérée	Lucien TEMPLIER	06 77 90 70 56
25/01	J	LEGE	Pont de Bredouille	9h30	5/6	Douce	Arlette MONTET	06 63 05 61 26
29/01	L	AUDENGE	Le Port	9h	10/12	Normale	Maryse DURET	06 60 11 75 73
		LES JACQUETS	Lot. Dune Blanche	9h30	8/9	Modérée	Jacqueline FOLLET	06 10 93 40 32
30/01	M	ANDERNOS	Port Quinconces/ Le Coulin	9h	10/12	Normale	Bernard BASSET	06 79 57 76 89
31/01	M	CLAOUEY	Super U	9h	10/12	Normale	Agnès TEMPLIER	06 70 77 42 69
		TAUSSAT	Vieux Port	9h30	8/9	Modérée	Olivier BOUSSON	06 88 09 03 93



CALENDRIER DU MOIS DE FÉVRIER 2024

L'heure de rendez vous est toujours fixée au moins 15 mn
avant le départ de la randonnée.

Coordination rando:

Lundis et Mercredis 8/9 km: **Jean Paul ARAY - 06 43 07 06 85**
Lundis Mardis Mercredis 10/12 km : **Jacqueline FOLLET - 06 10 93 40 32**
Jeudis 5/6 km : **Jacqueline FOLLET—06 10 93 40 32**

Date		Lieu de la rando	Lieu de Rendez-vous	Heure départ	Distance en km	Allure rando	Animateur	Téléphone
01/02	J	ANDERNOS	Port du Bétey	9h30	5/6	Douce	Dominique DALGALARRONDO	06 63 68 04 38
RANDO-CREPES Voir infos page 5								
05/02	L	ANDERNOS	Quinconces/ Le Coulin	9h	10/12	Normale	André DALGALARRONDO	07 61 09 86 62
		ARES	La Jetée	9h30	8/9	Modérée	Jacqueline FOLLET	06 10 93 40 32
06/02	M	AUDENGE	Château de Certes	9h	10/12	Normale	Daniel JEAN-VALFREY	06 20 67 88 77
07/02	M	GRAND PIQUEY	56, Av Pointe aux Chevaux	9h	10/12	Normale	Francine PAJAU	06 17 72 69 37
		CLAOUEY	Super U	9h30	8/9	Modérée	Michel DURAND	06 38 65 35 26
08/02	J	AUDENGE	Château de Certes	9h30	5/6	Douce	Jean Pierre TEMPLE	06 22 17 58 26
12/02	L	CASSY	Plage	9h	10/12	Normale	Lydia ALBARTE	06 67 37 71 75
		AUDENGE	Eglise	9h30	8/9	Modérée	Maurice SUSZ	06 71 62 41 18
13/02	M	ANDERNOS	Cimetière Bld. Daniel Digneaux	9h	10/12	Normale	Bernard BASSET	06 79 57 76 89
14/02	M	PETIT PIQUEY	Eglise	9h	10/12	Normale	Jacqueline FOLLET	06 10 93 40 32
		ANDERNOS	Le Bétey	9h30	8/9	Modérée	Jean MEYRUEIX	06 76 61 17 86
15/02	J	LEGE	Parking derrière Mairie	9h30	5/6	Douce	Michel DURAND	06 38 65 35 26
18/02	D	RANDO DES MIMOSAS—Jacqueline FOLLET —Voir infos page 5						
19/02	L	LEGE	RPA Av. de Lescourre	9h	10/12	Normale	Jean-Paul ARAY	06 43 07 06 85
		MIOS	Parc Birabeille	9h30	8/9	Modérée	Maïté LAGARDE	06 19 68 79 95
20/02	M	AUDENGE	Domaine de Certes	9h	10/12	Normale	Daniel JEAN-VALFREY	06 20 67 88 77
21/02	M	LEGE	Ecole de Surf Le CROHOT	9h	10/12	Normale	Lucien TEMPLIER	06 77 90 70 56
		CASSY	Le Golf	9h30	8/9	Modérée	Jean-Paul ARAY	06 43 07 06 85
22/02	J	TAUSSAT	Vieux Port	9h30	5/6	Douce	Luc MAUCONDUIT	06 72 52 06 63
26/02	L	AUDENGE	Eglise	9h	10/12	Normale	Maurice SUSZ	06 71 62 41 18
		LEGE Bourg	Lac de Bénédicte Au bout de la route d'Ignac	9h30	8/9	Modérée	Jean Pierre MINARD	06 64 75 23 83
27/02	M	L'HERBE	Chapelle Villa algérienne	9h	10/12	Normale	Catherine LE PLUART	07 80 04 34 95
28/02	M	ANDERNOS	Eglise St-Eloi	9h	10/12	Normale	Christian LAGUILLON	06 08 63 74 30
		CLAOUEY	Super U	9h30	8/9	Modérée	Agnès TEMPLIER	06 70 77 42 69
29/02	J	LANTON	Plage Suzette	9h30	5/6	Douce	Jean-Paul ARAY	06 43 07 06 85



CALENDRIER DU MOIS MARS 2024

L'heure de rendez vous est toujours fixée au moins 15 mn avant le départ de la randonnée.

Coordination rando:

Lundis et Mercredis 8/9 km: Jean Paul ARAY - 06 43 07 06 85
Lundis Mardis Mercredis 10/12 km : Jacqueline FOLLET - 06 10 93 40 32
Jeudis 5/6 km : Jacqueline FOLLET—06 10 93 40 32

Date	Lieu de la rando	Lieu de Rendez-vous	Heure départ	Distance en km	Allure rando	Animateur	Téléphone	
04/03	L	LE TEICH	Relais Nature Lamothe	9h	10/12	Normale	Maurice SUSZ	06 71 62 41 18
		ARES	Plage St Brice	9h30	8/9	Modérée	Lucien TEMPLIER	06 77 90 70 56
05/03	M	AUDENGE	Le Port	9h	10/12	Normale	Maryse DURET	06 60 11 75 73
06/03	M	LANTON	Port de Fontainevieille	9h	10/12	Normale	Daniel JEAN-VALFREY	06 20 67 88 77
		LEGE	Parking derrière Mairie	9h30	8/9	Modérée	Michel DURAND	06 38 65 35 26
07/03	J	CLAOUEY	Super U	9h30	5/6	Douce	Arlette MONTET	06 63 05 61 26
11/03	L	CLAOUEY	Super U	9h00	10/12	Normale	Agnès TEMPLIER	06 77 90 70 56
		LANTON	Bassin baignade	9h30	8/9	Modérée	Jean MEYRUEIX	06 76 61 17 86
12/03	M	LA VIGNE	Le Port	9h	10/12	Normale	Catherine LE PLUART	07 80 04 34 95
13/03	M	ANDERNOS	Le Bétey	9h	10/12	Normale	Alain LEMAINQUE	06 82 01 31 08
		PETIT PIQUEY	Eglise	9h30	8/9	Modérée	Francine PAJAU	06 17 72 69 37
14/03	J	ARES	Le Port	9h30	5/6	Douce	Jacqueline FOLLET	06 10 93 40 32
18/03	L	ARES	Port ostréicole	9h	10/12	Normale	Lucien TEMPLIER	06 77 90 70 56
		CASSY	Plage	9h30	8/9	Modérée	Lydia ALBARTE	06 67 37 71 75
19/03	M	ANDERNOS	Stade de foot	9h	10/12	Normale	Bernard BASSET	06 79 57 76 89
20/03	M	CASSY	Plage	9h	10/12	Normale	Alain LEMAINQUE	06 82 01 31 08
		TAUSSAT	Vieux Port	9h30	8/9	Modérée	Olivier BOUSSON	06 88 09 03 93
21/03	J	LANTON	Plage Suzette	9h30	5/6	Douce	Luc MAUCONDUIT	06 72 52 06 63
22/03	V	ASSEMBLEE GENERALE						
24/03	D	VISITE D'UNE PALOMBIERE DANS LES LANDES—Voir infos page 5						
25/03	L	LES JACQUETS	Lot. Dune Blanche	9h	10/12	Normale	Jean-Paul ARAY	06 43 07 06 85
		CLAOUEY	Jane de Boy 22, Av. des Goélands	9h30	8/9	Modérée	Jean-Pierre MINARD	06 64 75 23 83
26/03	M	L'HERBE	Chapelle Villa algérienne	9h	10/12	Normale	Catherine LE PLUART	07 80 04 34 95
27/03	M	LEGE	Ecole de Surf LE CROHOT	9h	10/12	Normale	Francine PAJAU	06 17 72 69 37
		LANTON	Plage Suzette	9h30	8/9	Modérée	Luc MAUCONDUIT	06 72 52 06 63
28/03	J	ANDERNOS	Quinconces/Le Coulin	9h30	5/6	Douce	Jean MEYRUEIX	06 76 61 17 86
		14h30—BORDEAUX visite des échoppes bordelaises—Jacqueline FOLLET—voir infos page 5						

INFORMATIONS

Dimanche 21 janvier 2024

ARCACHON

- ARCACHON : randonnée d'environ 8/9 km (belle découverte de la ville – plage Pereire – pistes cavalières).
- RDV au Parc Mauresque, proche de l'ascenseur, à 13 h 30.
- S'inscrire auprès de Luc MAUCONDUIT par SMS au 06 72 52 06 63

Lundi 5 février 2024

RANDO DES CREPES

- Rando de 10/12 km : RDV 8 h 45 à ANDERNOS Quinconces/Le Coulin
Animateur : André DALGALARRONDO
- Rando de 8/9 km : RDV 9 h 15 Jetée d'ARES
Animatrice : Jacqueline FOLLET

Nous comptons sur vous pour préparer quelques crêpes. Nous les déposerons dans le coffre d'une voiture ...et nous nous retrouverons tous pour un grand partage de vos crêpes, à la pause de 10 h 30.

Boissons offertes par le Club.

Dimanche 18 février 2024

RANDO DES MIMOSAS

- RDV le matin à 10 h : PIRAILLAN Les Réservoirs pour une randonnée d'environ 5 km
- Puis pique nique au Cap Ferret (près place des boulistes) entre le Phare et le Mimbeau
- RDV à 13 h 30 sur le lieu du pique nique (pour les personnes qui ne souhaitent pas randonner le matin) - départ pour une randonnée d'environ 8 km.
- S'inscrire auprès de Jacqueline FOLLET par SMS au 06 10 93 40 32.

Dimanche 24 mars 2024

VISITE D'UNE PALOMBIERE

Randonnée d'environ 10 km, à Bascons (40). Proposée par Philippe et Blandine
Pique nique sur place. Nombre de places limité.

Plus d'informations à venir.

S'inscrire auprès de Jacqueline FOLLET par SMS au 06 10 93 40 32.

Jeudi 28 mars 14 h 30

VISITE GUIDEE DES ECHOPPES BORDELAISES

Durée de la visite : 2 h Nombre de places limité.

Participation : environ 10 € (en fonction du nombre de participants)

Plus d'informations à venir.

S'inscrire auprès de Jacqueline FOLLET par SMS au 06 10 93 40 32.