

1/ RANDONNÉES



Les mardis

- **MATIN** des *Randos santé*
- qui peuvent être prescrites par un médecin ou par choix d'une personne ayant des soucis de santé.
- **APRÈS-MIDI** des Randos de **200 à 400m** de dénivelée sur **8 à 12 km**.
- **JOURNÉE** des Randos jusqu'à **750m** de dénivelée sur **12 à 17 km**.

Les 2° et 4° mercredis

(l'après midi de septembre à mars et le matin d'avril à juin)

- des *Randos zen* de **100 à 250m** de dénivelée sur **7 à 9 km**.

Les jeudis

- **MATIN** (2° et 4°) des Randos jusqu'à **400m** de dénivelée sur **7 à 12 km**, suivies d'un *déjeuner partagé*.
- **JOURNÉE** des *Randos soutenues* : dénivelée pouvant aller jusqu'à **1000m et 22 km**.

- * *Toutes les randonnées sont encadrées par des animateurs confirmés et/ou brevetés par la FFRandonnée (Fédération Française de la Randonnée).*
- * *Les animateurs des randos santé sont spécifiquement formés à cette spécialité.*
- * *Toutes les randonnées partent du parking de la Luna (à proximité de l'hyper Casino)*

2/ MARCHES AQUATIQUES COTIERES (MAC)

Les *mercredi et samedi, de 9h à 11h*, au départ du parking Bastia à Canet, les MAC sont encadrées par des animateurs spécifiquement formés à cette activité.

3/ MARCHES

Des marches avec très faible dénivelée (*moins de 100m*) sont organisées et encadrées tous les *mercredis après midi* au départ du foyer Moudat : elles s'adressent aux personnes en quête de convivialité sans recherche de performance particulière.

Pourront être organisés et feront l'objet d'informations spécifique:

- ➔ *des randos à thèmes, nocturnes ou sur plusieurs jours,*
- ➔ *des déplacements de MAC ailleurs qu'à Canet.*

POUR LES RANDONNÉES, un **planning trimestriel** indique le lieu, la durée, le dénivelé, le prix du covoiturage, le nom de l'animateur responsable, les heures de départ. Il est à consulter au foyer MOUDAT ou sur le site :

<http://club.quomodo.com/canet-accueil>

Les éventuelles dernières indications sur une rando sont mises sur le site.

Ne pas oublier de le consulter systématiquement la veille de votre randonnée, vers 20h



Participer à ces activités implique l'adhésion préalable à l'Association Canet Accueil, l'obligation de posséder une licence FFRandonnée (sauf pour « Marches »), la remise d'un certificat médical annuel (plus spécifique pour la rando santé et pour les compétitions de MAC) ... et le respect du règlement spécifique à chaque activité.



Retrouvez toute information sur le site <http://club.quomodo.com/canet-accueil>



Une vigilance particulière est portée à la sécurité de chaque participant. Mais la première sécurité est celle que chacun se doit de mettre en œuvre pour lui-même (chaussures, vêtements, hydratation, ...) et son attention aux autres.

Michel FAYEAUX, responsable, pour Canet Accueil, de ce domaine d'activités, Saison septembre 2018 / juin 2019.

