

# Club Sports et Loisirs



## des Retraités des Olonnes

**BULLETIN MENSUEL  
OCTOBRE 2022 - 320**

### Infos activités

- Pas de stretching du 21 octobre au 1<sup>er</sup> novembre inclus ;
- Pas d'aquagym pendant les vacances scolaires du 22 octobre au 6 novembre ;
- Tennis de table, tournoi inter club le 27 octobre à 9 heures salle Coubertin

### Programme des activités cyclistes

#### Respectez impérativement les consignes de l'animateur

Pour les activités Vélo: port du casque obligatoire, gilet jaune, trousse de réparation, chambre à air, boisson. Respecter le code de la route, suivre le tracé de l'animateur.

#### Balade à vélo (Mardi) Parcours d'environ 25-30 km

**DÉPART à 14h00**



2	04 oct	Les fermes	La sablière
3	11 oct	Les marais	La sablière
1	18 oct	La Fosse aux gendarmes	La sablière
2	25 oct	La passerelle du cul d'âne	La sablière

2 Bernard ORTOLLAND  
06 42 86 82 46

1 Joseph ZAPPAVIGNA  
06 42 14 23 73

3 Georges DENIS  
06 38 02 55 07

#### Vélo VTC (Mardi) Parcours d'environ 42 km

**DÉPART à 13h45**



1	04 oct	La normandelière	La sablière
3	11 oct	Le bois savin	Aire des Vallées
2	18 oct	Brem la touche	La sablière
	25 oct	<b>Pas d'animateur</b>	

1 Philippe GAZEAU  
06 08 07 46 62

2 René RYCHEMBUSCH  
06 79 53 67 11

3 Alain LEBOEUF  
06 13 78 00 49

### Programme des différentes marches

#### Respectez impérativement les consignes de l'animateur

Lors de la marche, pas précéder l'animateur guide. Vous devez respecter les obligations et permissions du code de la route. Pour les ces quatre activités, bien se chauffer et s'hydrater.

#### Marche 4 km (mardi à 10h00)

**Chaussures rando obligatoires**

**DÉPART**

4	04 oct	Les marais salants	P n°1 Ile d'Olonne – face au moulin
2	11 oct	Le long du Payré	P Plage du Veillon – Talmont St Hilaire
1	18 oct	Forêt et bord de mer	P du Vivier de la mer – Talmont St Hilaire
3	25 oct	Forêt vers plage de sauveterre	P Aire de Tantouille – Olonne sur Mer

2 Marc LETOUT  
06 31 61 96 61

Catherine SALMON  
06 78 83 44 02

4 Martine LEMAI  
06 31 93 39 96

1 Dominique GOULLEY  
06 30 40 28 49

## Marche 8 km (Jeudi à 14h15)

RENDEZ-VOUS SUR LE LIEU DE DÉPART

*Chaussures rando obligatoires*

1	06 oct	Lac de finfarine	P de la mairie – Le Poiroux
2	13 oct	Jard sur Mer	La capitainerie
4	20 oct	Circuit de la Pierre levée – Brétignoles /Mer	P Super U
3	27 oct	Château d'Olonne	P Bois Saint Jean

1 Annie LETOUT

06 02 22 53 86

2 Yanick BLANDIN

07 61 49 27 67

3 Jacques RAUD

06 64 02 32 57

4 Patrice PONTIER

06 31 77 11 22

## Marche 12 km (Jeudi à 13h30)

RENDEZ-VOUS

DÉPART

*Chaussures rando obligatoires*

06 oct	Pas d'animateur	P
13 oct	Pas d'animateur	P
20 oct	Pas d'animateur	P
27 oct		P

2



1



3



4



## Marche nordique (Lundi à 09h00)

RENDEZ-VOUS

DÉPART

*Chaussures rando obligatoires*

1	03 oct	Circuit forêt et/ou marais	P de Pont Mireille
1	10 oct	Circuit forêt et/ou marais	P La Sablière
1	17 oct	Circuit forêt et/ou marais	P du Veillon
1	24 oct	Circuit forêt et/ou marais	P Havre d'Olonne
	31 oct	Pas d'animateur	

1

Didier Gaborieau



06 76 83 48 13