

Club Sports et Loisirs



des Retraités des Olonnes

Infos activités

Tennis de table : lundi 8 mai ;
Stretching : lundi 8 mai ;
Yoga : lundi 29 mai.

Aucune activité les jours fériés SAUF

**BULLETIN MENSUEL
MAI 2023 N°327**

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 **P**

| | | | |
|---|------------|----------------------------|-------------|
| 1 | 02/05/2023 | Saint Mathurin | La sablière |
| 2 | 09/05/2023 | La normandelière | La sablière |
| 1 | 16/05/2023 | La fosse aux gendarmes | La sablière |
| 2 | 23/05/2023 | Les fermes | La sablière |
| 1 | 30/05/2023 | La passerelle du cul d'âne | La sablière |

| | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 2 Bernard ORTOLLAND 06 42 86 82 46 | 1 Joseph ZAPPAVIGNA 06 42 14 23 73 | 4 Georges DENIS 06 38 02 55 07 | 3 Jacques Raud 06 64 02 32 57 |
|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|

Vélo VTC (Mardi) Parcours d'environ 42 km DÉPART à 13h45 **P**

| | | | |
|---|------------|--------------------------|------------------|
| 3 | 02/05/2023 | Talmont et environs | Aire des Vallées |
| 1 | 09/05/2023 | Tour des Olonnes | La sablière |
| 2 | 16/05/2023 | Saint Mathurin les Noues | Aire des Vallées |
| 3 | 23/05/2023 | Les éoliennes | Aire des Vallées |
| 1 | 30/05/2023 | La guittière | Aire des Vallées |

| | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 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 à 5 km (mardi à 10h00) Chaussures rando obligatoires DÉPART

| | | | |
|---|------------|---------------------------------------|--|
| 2 | 02/05/2023 | Circuit Cayola | P Bois de St Jean - Château d'Olonne |
| | 09/05/2023 | Pas d'animateur | |
| 1 | 16/05/2023 | Circuit forêt | P Plage de Sauveterre |
| | 23/05/2023 | Pascal Touchard Campagne et Marais | P Havre d'Olonne – Olonne / Mer |
| 3 | 30/05/2023 | Dunes et forêt | P des salines Rte de L'Aubraie - Olonne / Mer |

| | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 2 Marc LETOUT 06 31 61 96 61 | 3 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)

Chaussures rando obligatoires

RENDEZ-VOUS SUR LE LIEU DE DÉPART

| | | | |
|---|------------|--------------------|--|
| ④ | 04/05/2023 | Sainte Foy | P Eglise – Sainte Foy |
| ③ | 11/05/2023 | La Belle Olonnaise | P Derrière cinéma Le grand Palace |
| | 18/05/2023 | Férialé | |
| ② | 25/05/2023 | Le Payré | P Route du Payré après l'abbaye de Lieu Dieu |

| | | | | | | | |
|---|----------------------------------|---|------------------------------------|---|----------------------------------|---|-------------------------------------|
| 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 (Vendredi à 14h00)

Chaussures rando obligatoires

RENDEZ-VOUS

DÉPART

| | | | |
|---|------------|---------------------------------|---|
| ① | 12/05/2023 | Littoral, forêt, marais, bocage | P Port bourgenay (près chantier naval) |
|---|------------|---------------------------------|---|

| | | | | |
|---|---|---------------------------------------|---|---|
| ② | ① | Dominique GOULLEY 📞 06 30 40 28 49 | ③ | ④ |
|---|---|---------------------------------------|---|---|

Marche nordique (Lundi à 09h00)

Chaussures rando obligatoires

RENDEZ-VOUS

DÉPART

| | | | |
|---|------------|------------------------------|----------------------------|
| | 01/05/2023 | Férialé | |
| | 08/05/2023 | Férialé | |
| ① | 15/05/2023 | Circuit forêt et / ou marais | P Le Havre d'Olonne |
| ① | 22/05/2023 | Circuit forêt et / ou marais | P du Veillon |
| | 29/05/2023 | Férialé | |

① Didier Gaborieau 📞 06 76 83 48 13