



Saint-Quentin, le 1er mars 2021

PROTCOLE SANITAIRE

Nos activités impliquent jusqu'à nouvel ordre l'application du protocole sanitaire suivant :

- Groupe de 6 personnes au maximum (animateur compris) ;
- Inscription obligatoire auprès de l'animateur ;
- Chaque randonneur devra posséder sa carte de licencié qui devra être présentée en cas de contrôle ;
- Distanciation entre les pratiquants :
 - 2 m pour une randonnée ;
 - 5 m pour une marche nordique ;
- Le covoiturage demeure possible avec port du masque et application de gel hydro-alcoolique avant de monter dans le véhicule et à la sortie ;
- kit sanitaire obligatoire : 2 masques, gel hydro alcoolique ;
- **Le port du masque est obligatoire** lors du **rassemblement** et lors des **pauses**. On peut l'enlever lors de la randonnée hors agglomération.

MARCHE NORDIQUE -Rendez-vous à 9h sur le site

jeudi 4 mars : rendez-vous à GRICOURT, au niveau de la salle des fêtes - parcours de 10,5 km

Animateur : Jean Claude PISSOT : 07 82 06 09 63

samedi 6 mars : rendez-vous à MESNIL SAINT-LAURENT, au niveau de la salle des fêtes -

parcours de 10 km

Animatrice : Christine DOLIDON : 06 15 41 87 19

RANDONNEE - dimanche 7 mars - « FOURDRAIN »

9 h 15 Rassemblement place de la liberté

9 h 30 Départ pour FOURDRAIN -

Rassemblement au niveau de la place de l'église - Distance 32 km - Covoiturage : 3€

10 h 15 Départ pour une boucle de 13 km

INFORMATIONS

- Prévoir le pique-nique dans le sac ;
- Possibilité de faire un 2ème parcours de 5km à la fin de la 1ère boucle, toujours au départ de la place de l'église ;
- Suivant la météo des jours précédents, prévoir des chaussures adaptées, risque de chemins boueux.

Renseignements et inscription avant le 6 mars 12h auprès de :

Alain et Annick Cazé : alann@wanadoo.fr - 0675052477

RANDO DOUCE - mardi 9 mars - « GAUCHY »

INFORMATIONS *LES RANDOS DOUCES ET SANTE AURONT LIEU DORENAVANT LES 2EME ET 4 EME MARDIS DE CHAQUE MOIS, ET NON PLUS LES 1ER ET 3EME.*

13 h 45 Rassemblement place de la liberté

14 h 00 Départ pour GAUCHY, stationnement au niveau de la mairie, puis départ pour une boucle de 6 km

Renseignements et inscription auprès de Chantal BIENFAIT : 0614434726

MARCHE NORDIQUE -- Rendez-vous à 9h sur le site**jeudi11 mars** : rendez-vous à SAVY, au niveau de la place des fêtes - parcours de 10,5 km

Animateur : Jean Claude PISSOT : 07 82 06 09 63

samedi13 mars : rendez-vous à SAINT-QUENTIN, au niveau du collège Jean Moulin, rue de Paris - parcours de 9 km

Animatrice : Christine DOLIDON : 06 15 41 87 19

PETITE RANDONNEE -dimanche 14 mars - « ORIGNY SAINTE BENOITE »

8 h 45 Rassemblement place de la liberté

9 h 00 Départ pour ORIGNY SAINTE BENOITE, rassemblement au niveau de la place de l'église, Distance : 15 km, covoiturage : 1,50 €

9 h 30 Départ pour une boucle de 10 km en passant par l'axe vert de Thiérache, bord de l'Oise et rayères.

Renseignements et inscription avant le 13 mars 12h auprès de :

Myriam FERCOT : 06 12 29 92 75 ;

Christine DOLIDON : 06 15 41 87 19

MARCHE NORDIQUE -Rendez-vous à 9h sur le site**jeudi18 février** : rendez-vous à SAINT-QUENTIN, au niveau du parking du haut de Décathlon - parcours de 9,2 km

Animateur : Jean Claude PISSOT : 07 82 06 09 63

samedi 20 mars : rendez-vous à SISSY au niveau de la chapelle des endormies - parcours de 10,5 km -

Animatrice : Christine DOLIDON : 06 15 41 87 19

RANDONNEE -dimanche 21 mars - « CESSIERES »

9 h 15 Rassemblement place de la liberté

9 h 30 Départ pour CESSIERES, distance : 42 km, covoiturage : 4,20 € - rassemblement au niveau de la place de la mairie, face à l'église.

10h15 Départ pour une boucle de 18 km avec un dénivelé positif de 117 m.

INFORMATIONS

- Pique-nique sorti du sac ;
- Prévoir des chaussures étanches, chemins boueux par endroits, entre le marais de Pruzier et de Rocq ;
- A voir : les villages de Cessières, de Laniscourt et de Suzy ; le hameau de Montarcène ; la ferme de Maneux ; la croix Brunehaut.

Renseignements et inscription avant le 20 mars 12h auprès de :Richard HAGEAUX :06 99 61 17 82 - richard.hageau@nordnet.fr**RANDO SANTE - mardi 23 mars - « LESDINS »**INFORMATIONS *LES RANDOS DOUCES ET SANTE AURONT LIEU DORENAVANT LES 2EME ET 4EME MARDIS DE CHAQUE MOIS, ET NON PLUS LES 1ER ET 3EME.*

13 h 45 Rassemblement place de la liberté

14 h 00 Départ pour LESDINS - distance : 7 km - stationnement au niveau du parking du terrain de tennis

14 h 30 Départ pour une boucle de 6 km

Renseignements et inscription auprès de Philippe TAVERNIER : 03 23 64 26 37 ou 06 15 22 62 91

MARCHE NORDIQUE -Rendez-vous à 9h sur le site**jeudi25 mars** : rendez-vous à LEVERGIES, au niveau du parking du cimetière - parcours de 10,5 km -

Animateur : Jean Claude PISSOT : 07 82 06 09 63

samedi 27 mars : rendez-vous à ESSIGNY LE GRAND, au niveau de la salle des fêtes - parcours de 10 km

Animatrice : Christine DOLIDON : 06 15 41 87 19