



Planning des randonnées de Septembre à Décembre 2022

(retrouvez ce planning et des infos plus détaillées sur chacune de nos randonnées en allant sur le site <https://randorhem.fr>)

INSCRIPTION

L'inscription aux randonnées est toujours obligatoire en allant sur le site : [www.https://randorhem.fr](https://randorhem.fr) puis sur la page « rando hebdo » puis « agenda ». Cliquer sur la randonnée de votre choix puis suivre le lien Framadate.

COVOITURAGE

Compte tenu de la flambée du prix des carburants, nous vous encourageons plus que jamais à recourir au covoiturage pour vous rendre sur les points de départ de toutes nos randonnées.

Pour celles et ceux qui le souhaitent, vous avez la possibilité :

- soit de vous rendre sur l'un des points de rassemblement à Monségur et La Réole ;
- soit de vous organiser directement entre adhérents/voisins.
- ou encore de proposer/demander le covoiturage dans la partie commentaires du formulaire d'inscription Framadate

Il ne s'agit pas d'un covoiturage organisé par l'association mais d'initiatives individuelles. Rappelons que l'efficacité et la pérennité d'une telle démarche sont directement liées à la participation active de tout un chacun. L'association ne peut donc pas garantir la présence systématique de participants au covoiturage sur chacun des points de rassemblement.

- ➔ Point de covoiturage secteur La Réole
Le point de rassemblement se fait sur le parking des Jacobins, près des remparts.
L'horaire varie en fonction du lieu de la randonnée, entre 13h15 et 13h30. Attention : RDV à 8h30 au mois de septembre.
- ➔ Point de covoiturage secteur Monségur
Le rassemblement se fait sur la place du Foirail, (place du 8 mai, face au jardin public, le grand parking face à la maison de retraite). L'heure de RDV varie selon la distance à parcourir pour se rendre au départ de la randonnée.

Randonnées du jeudi

Départ des 2 randonnées à 14H00 précises. Attention : départ à 9h00 en septembre.

Grande rando : 10 à 13 km à environ 4 à 4,5 km/heure

Moyenne rando : 6 à 8 km à environ 3 à 3,5 km/heure

Randonnées du dimanche

Chaque dimanche, nous proposons des randonnées à la demi-journée (environ 12 km) ou à la journée (16 / 25 km avec pique-nique tiré du sac) qui amènent les marcheurs à la découverte d'un itinéraire en Gironde ou dans les départements limitrophes.

Marche nordique

1 à 2 séances hebdomadaires, mercredi et/ou samedi, départ à 15h00. Attention : départ à 9h00 en septembre.

Possibilité d'initiation à la marche nordique sur RDV – Olivier 06.40.73.65.21 ou olivier.juillet@yahoo.com

Rando Santé

1 séance hebdomadaire le mardi, départ 14h00. Attention : départ 9h30 en septembre.

Une invitation par SMS est envoyée le lundi matin à chaque personne inscrite sur notre liste de participants aux randos santé.

Date	Type de randonnée	Heure départ	Lieu	Point de parking	Animateur	Téléphone
SEPTEMBRE						
Mardi 20/09/22	Rando santé	9h30	St Laurent du Plan	Parking de la salle des fêtes	Philippe Lebleu	06 88 75 72 85
Mercredi 21/09/22	March . Nord.	15h00			Pas d'animateur disponible	
Jeudi 22/09/22	Randonnée unique 7/8 km	9h00	La Réole	Croix des Marins sur les quais	Didier Dubourg	06 72 80 81 47
Vendredi 23/09/22	March . Nord.	9h00	Lamothe-Landerron	Eglise St Albert	Olivier Juillet	06 40 73 65 21
Dimanche 25/09/22	Randonnée	9h30	Issigeac (24560)	Parking aire de détente du chemin des écoliers	Véronique et Olivier Juillet Denise Labat	06 40 73 65 21 06 40 73 65 21
Mardi 27/09/22	Rando santé	9h30	A définir			
Mercredi 28/09/22	March . Nord.	15h00			Pas d'animateur disponible	
Jeudi 29/09/22	Randonnée 8 ou 12 km	9h00	Les Esseintes	Grande rando Parking Église Moyenne parking mairie	Virginie B. Rolande G.	06 72 27 35 31
OCTOBRE						
Samedi 01/10/22	March . Nord.	15h00	Loupiac de la Réole	Salle des fêtes	Olivier Juillet	06 40 73 65 21
Dimanche 02/10/22	Randonnées 9 + 7 km	8h45 Départ 9h00	St Ferme	Parking de l'abbaye	Jacques Caron / Serge Duprat	07 68 33 71 34
<p>Journée avec l'ASPTT Marmande - Rando matin 9 km et 7 km l'après-midi. Apéro offert par notre club, repas tiré du sac. Visite de l'abbaye à 14h00.</p> <p>Merci aux participants RHEM qui le peuvent d'amener un dessert qui sera partagé avec nos amis de l'ASPTT (auberge espagnole)</p>						
Mardi 04/10/22	Rando santé	14h00	Coutures-sur-Drot	Parking aire de détente	Yves Morel	07 85 81 41 85
Mercredi 05/10/22	March . Nord.	15h00			Pas d'animateur disponible	
Jeudi 06/10/22	Randonnée 8 ou 12 km	14h00	Caumont	Salle des fêtes mairie	Jacques Caron Serge Duprat	07 68 33 71 34
Samedi 08/10/22	March . Nord.	15h00	Saint Hilaire de la Noaille	Parking château	Olivier Juillet	06 40 73 65 21

Date	Type de randonnée	Heure départ	Lieu	Point de parking	Animateur	Téléphone
Dimanche 09/10/22	RD		A définir			
Mardi 11/10/22	Rando santé	14h00	Jusix	Parking de l'école	Yves Morel	07 85 81 41 85
Mercredi 12/10/22	March . Nord.	15h00			Pas d'animateur disponible	
Jeudi 13/10/22	Randonnée 8 ou 12 km	14h00	Mongauzy	Salle paroissiale	Brigitte Bourrel Yves Morel	06 51 87 92 85 07 85 81 41 85
Samedi 15/10/22	Octobre Rose contre le cancer du sein	RDV 9h00 départ 9h30	La Réole Marche facile de 7 km - Tous en rose	Quais	Yves Morel	07 85 81 41 85
Samedi 15/10/22	March . Nord.	15h00			Pas d'animateur disponible	
Mardi 18/10/22	Rando santé	14h00	Bassane	Moulin de Piis	Yves Morel	07 85 81 41 85
Dimanche 16/10/22	RD		A définir			
Mercredi 19/10/22	March . Nord.	15h00			Pas d'animateur disponible	
Jeudi 20/10/22	Randonnée 8 ou 12 km	14h00	Bassane	Eglise	Maryse Constantin Annette Arquey	07 85 26 17 55
Samedi 22/10/22	March . Nord.	15h00	Coutures/Drot	Parking Lac	Olivier Juillet	06 40 73 65 21
Dimanche 23/10/22	Randonnée	RDV 10h00	Bordeaux Rive Droite	Parc relais Stalingrad rue Letellier 33000 Bordeaux.	Monique Raffin Olivier Juillet	06 40 73 65 21 06 40 73 65 21
Mardi 25/10/22	Rando santé	14h00	À définir			
Mercredi 26/10/22	March . Nord.	15h00	Camiran	Parking du stade près de l'Eglise	Isabelle Bordes	06 08 66 66 19
Jeudi 27/10/22	Randonnée 8 ou 12 km	14h00	Mesterrieux	Mairie	Serge Duprat Jacques Caron	07 68 33 71 34
Samedi 29/10/22	March . Nord.	15h00	Camiran	Parking du stade près de l'Eglise	Isabelle Bordes	06 08 66 66 19
Dimanche 30/10/22	Rando	13h30	Bourdelles	Salle des fêtes	Patricia Vatus	06 72 94 64 49

NOVEMBRE

Date	Type de randonnée	Heure départ	Lieu	Point de parking	Animateur	Téléphone
Mardi 01/11/22	Rando santé	14h00	A définir			
Mercredi 02/11/22	March . Nord.	15h00	Jusix	parking mairie/école	Olivier Juillet	06 40 73 65 21
Jeudi 03/11/22	Randonnée 8 ou 12 km	14h00	Castets en Dorthe	Ecluse 52	Yves Delahaye Hélène Tauzin	06 70 46 75 04 06 76 38 20 40
Samedi 05/11/22	March . Nord	15h00	Coutures	Aire de détente	Isabelle Bordes	06 08 66 66 19
Dimanche 06/11/22	Rando 15,5 km	09h45	Puyfromage	Parking de l'église des Francs	Danielle Teuilleras	06 81 84 86 55
Mardi 08/11/22	Rando santé	14h00	A définir			
Mercredi 09/11/22	March . Nord.	15h00	La Réole	Parcours santé	Olivier Juillet	06 40 73 65 21
Jeudi 10/11/22	Randonnée 8 ou 12 km	14h00	Meilhan sue Garonne	Place de la mairie	Olivier Juillet Marie Bonamie	06 40 73 65 21 06 51 50 91 30
Samedi 12/11/22	March . Nord.	15h00	La Réole	Parcours santé	Isabelle Bordes	06 08 66 66 19
Dimanche 13/11/22	Rando 6 ou 10 km	09h00 - 10 km 9h30 - 6 km	St Felix de Foncaude	Salle des fêtes	Yves Morel	07 85 81 41 85
Randonnée solidaire (participation libre) au profit de la cantine de l'école de Bangtogodo (Burkina Faso). Repas 12h30 18 euros. Réservation obligatoire pour le repas avant le 1 ^{er} novembre. Bulletin d'inscription au repas et les informations sur le blog de l'association dont voici l'adresse : http://souslemanguier.fr/WordPress/						
Mardi 15/11/22	Rando santé	14h00	A définir			
Mercredi 16/11/22	March . Nord.	15h00	Loupiac de la Réole	Salle des fêtes	Isabelle Bordes	06 08 66 66 19
Jeudi 17/11/22	Randonnée 8 ou 12 km	14h00	St Martin du Puy	Salle des fêtes	Jacques Caron Serge Duprat	07 68 33 71 34
Samedi 19/11/22	March . Nord.	15h00	Saint Pierre d'Aurillac	Parking aire de détente	Olivier Juillet	06 40 73 65 21
Dimanche 20/11/22	Randonnée 11,5 km	13h30	Frontenac et Commanderie Templière de Sallebruneau	Eglise	Patricia Vatus	06 72 94 64 49
Mardi 22/11/22	Rando santé	14h00	A définir			

Date	Type de randonnée	Heure départ	Lieu	Point de parking	Animateur	Téléphone
Mercredi 23/11/22	March . Nord.	15h00	Monségur	Parking aire de loisirs	Olivier Juillet	06 40 73 65 21
Jeudi 24/11/22	Randonnée 8 ou 12 km	14h00	St Martin Petit	Ecole / mairie	Brigitte Bourrel Annick Betbeder	06 51 87 92 85
Samedi 26/11/22	March . Nord.	15h00	St Martin du Puy	Salle des fêtes	Isabelle Bordes	06 08 66 66 19
Dimanche 27/11/22	Rando 10,8 km	14h00	Moulon	Parking dans le bourg proximité église	Nicole et Jacques Thibaut	06 70 53 10 03
Mardi 29/11/22	Rando santé	14h00	A définir			
Mercredi 30/11/22	March . Nord.	15h00	St Hilaire de la Noaille	Parking du château	Olivier Juillet	06 40 73 65 21
DECEMBRE						
Jeudi 01/12/22	Randonnée 8 ou 12 km	14h00	Baleysagues	Mairie	Isabelle Bordes Didier Dubourg	06 08 66 66 19 06 72 80 81 47
Samedi 03/12/22	March . Nord.	15h00	St Hilaire de la Noaille	Parking du château	Isabelle Bordes	06 08 66 66 19
Dimanche 04/12/22	Randonnée 11 km	13h30	Tourtrès	Parking en bas du village	Pierre Mayer	06 82 36 66 86 (l'appeler pour covoiturage)
Mardi 06/12/22	Rando santé	14h00	A définir			
Mercredi 07/12/22	March . Nord.	15h00	Camiran	Parking du stade près de l'église	Olivier Juillet	06 40 73 65 21
Jeudi 08/12/22	Randonnée 8 ou 12 km	14h00	Casseuil	Place à côté du restaurant	Didier Dubourg Olivier Juillet	06 72 80 81 47 06 40 73 65 21
Samedi 10/12/22	March . Nord.	15h00	Camiran		Isabelle Bordes	06 08 66 66 19
Dimanche 11/12/22	Randonnée 10 km	14h00	Capian	Parking de l'église	Didier Dubourg	06 72 80 81 47
Mardi 13/12/22	Rando santé	14h00	A définir			
Mercredi 14/12/22	March . Nord.	15h00	Coutures	Aire de détente	Isabelle Bordes	06 08 66 66 19
Jeudi 15/12/22	Randonnée 8 ou 12 km	14h00	Taillecavat	Place près de la mairie	Marie Bonamie Isabelle Bordes	06 51 50 91 30 06 08 66 66 19
Samedi 17/12/22	March . Nord.	15h00	Coutures	Aire de détente	Olivier Juillet	06 40 73 65 21

Date	Type de randonnée	Heure départ	Lieu	Point de parking	Animateur	Téléphone
Dimanche 18/12/22	Rando 13 km	10h00	Le Mas d'Agenais (35 km de La Réole)	parking forêt communale du Mas d'Agenais sur la D6 en allant vers Casteljaloux.	Cécile Monnereau	06 15 98 28 99
Mardi 20/12/22	Rando santé	14h00	A définir			
Mercredi 21/12/22	March . Nord.	15h00	Saint Pierre d'Aurillac	Derrière l'église	Isabelle Bordes	06 08 66 66 19
Jeudi 22/12/22	Randonnée 8 ou 12 km	14h00	St Vivien de Monségur	Salle des fêtes	Yves Morel Didier Dubourg	07 85 81 41 85 06 72 80 81 47
Jeudi 29/12/22	Randonnée unique de 7 km	14h00	Landerrouet sur Ségur	Mairie	Serge Duprat	07 68 33 71 34