

Numéros de téléphone des secours : 15 / 18 / 112

Contact et renseignements :
Par mail : bischnou31@yahoo.fr
Par téléphone : 06 09 32 75 40

Organisation :
Club de randonnée de l'association Créatisiasmes
Hôtel de ville, 1 Place des Tilleuls, 31380 PAULHAC

1^{er} rendez-vous : à Launaguet

(Parking face à Auchan, Rd point Virebent, D64

20 km

2^{ème} rendez-vous : 9h15 à Saint Geniès Bellevue

(Intersection Nord /du Chemin des Mottes / du Chemin des Bordettes)

14 km

3^{ème} rendez-vous : 9h45 à Saint Loup Cammas

(Angle chemin du Puntous / allée des A. Combattants). Utiliser les parkings publics (mairie ou salle des fêtes)

Avec une pause «café et rafraichissements» (Prévoyez un gobelet)

11 km

4^{ème} rendez-vous : 10h45 à Montberon

(Intersection D20 / Chemin de Beausoleil)

8 km

5^{ème} rendez-vous : 11h15 à Bazus

(D45B, Lieu-dit l'Abreuvoir)

Avec une pause «café et rafraichissements» (Prévoyez un gobelet)

6 km

Arrivée salle des fêtes de Paulhac : 12h30/13h

Le repas sera pris à la salle des fêtes de Paulhac.

Détail de la randonnée

Apéritif

Offert par la Mairie de Paulhac

Menu

- ▶ **Entrée** : Salade de gésiers confits, toast de bloc de foie gras
- ▶ **Plat principal** : Noix de joue de porc à la provençale avec sa garniture
- ▶ **Fromages** : Duo de brie et comté
- ▶ **Dessert** : Croustillant exotique à la mangue

Vin rouge, rosé, café

Apportez vos assiettes, verres et couverts et prévoyez un gobelet pour les pauses

Tarifs :

- ▶ **Inscription à la randonnée seule avec les pauses** (boissons chaudes et froides, aliments énergétiques, pommes) : 5 €
- ▶ **Inscription au repas seul** : 22€
- ▶ **Inscription au repas et à la randonnée** : 22 € (l'inscription à la rando est offerte pour les marcheurs)
- ▶ Pour des raisons de sécurité, le nombre de places pour le repas est limité. Pensez à vous inscrire au plus tôt.

Repas gratuit pour les enfants de moins de 8 ans.

Bulletin de réservation de repas

Nom : Commune :

Adresse mail* :

Numéro de téléphone portable *:

Nombre de repas payants : Enfants de moins de 8 ans :

Envoyez votre inscription, avec votre règlement par chèque à l'ordre de Créatisiasmes, à :
Créatisiasmes, Hôtel de ville, 1 Place des Tilleuls 31380 PAULHAC

Clôture des réservations le 05 septembre 2022
* Ces données sont facultatives. Elles nous permettent cependant de vous avertir personnellement de toute modification éventuelle et de vous communiquer le programme de nos randonnées.

▶ **Ne surestimez pas vos capacités** : cette randonnée propose plusieurs distances à parcourir. Choisissez celle qui convient le mieux à votre entraînement et à vos dispositions physiques.

▶ **Choisissez bien votre équipement** : prévoyez des chaussures confortables et offrant une bonne adhérence ainsi que des vêtements adaptés à la marche. Cette randonnée comporte à certains endroits des dénivelés importants ainsi que des passages qui peuvent être boueux. Equipez-vous en conséquence. Si vous marchez habituellement avec des bâtons, prenez-les.

▶ **Prenez en compte les incertitudes climatiques** : n'oubliez pas vos lunettes de soleil, casquettes, vêtements de pluie.

▶ **Emportez suffisamment d'eau**. La déshydratation épuise. Il faut boire d'autant plus qu'il fait chaud. Prévoyez des aliments énergétiques pour éviter les « coups de pompes » (barres d'aliments sucrés par exemple).

▶ **Afin de ne pas vous égarer**, marchez en groupe et soyez vigilants sur le balisage . Ne dépassez sous aucun prétexte les personnes chargées de l'organisation en tête de la randonnée. Dans ce cas, les organisateurs seront dégagés de toute responsabilité.

▶ **Respectez toutes les consignes** qui vous sont données par les bénévoles chargés de la sécurité, plus particulièrement aux intersections avec les routes à circulation automobile.

▶ **Rappels pour la circulation** : Vous devez respecter strictement le code de la route lorsque vous empruntez des voies ouvertes à la circulation automobile. Les enfants doivent être accompagnés d'adultes et sont sous la responsabilité de leur(s) parent(s). Un piéton seul ou un groupe de piétons marchant les uns derrière les autres en file indienne doit circuler sur le bord gauche de la route dans le sens de la marche. Dès lors que les individus du groupe marchent côte à côte deux par deux, ils doivent marcher sur la partie droite de la route et laisser libre la moitié gauche de la route afin que les autres utilisateurs de la voie puissent les doubler. Il faut utiliser en priorité l'accotement lorsque celui-ci est praticable (articles R412-42 I et II du code de la route).

▶ **Respectez les lieux traversés** ainsi que les propriétés privées et les autres usager,

ne quittez pas l'itinéraire balisé, ne prenez pas de raccourci,

ne dérangez pas la faune sauvage et respectez la flore,

respectez les consignes particulières qui peuvent être indiquées sur le parcours.

▶ **A certains endroits** (croisements de routes, lieux de pauses café et queue de la randonnée) des bénévoles, reconnaissables à leurs gilets jaunes, sont à votre disposition.

11 septembre 2022

- Rando seule : 5 €
- Repas : 22€ et rando offerte pour les marcheurs
- Repas gratuit pour les enfants de moins de 8 ans

La randonnée du Poutou

Launaguet
S^t Geniès Bellevue
S^t Loup Cammas
Montberon
Bazus
Paulhac

Contacts : Bruno
06 09 32 75 40
bischnou31@yahoo.fr

Randonnée du Poutou Tracé et points de rendez-vous

