


	MARLY CLUB	MARCHE	RANDONNEE
			
MARCHE 8/10 km			RANDONNEE MENSUELLE 15 et/ou 20 km
Tous les mardis (hors congés scolaires zone C)			Deux mercredis par mois, programme trimestriel diffusé à l'avance
- Rendez-vous le mardi à 13h30 sur le parking de la Maison Jean Witold à Marly le Roi (entre le poste de Police Municipale et le Centre Culturel Jean Vilar)			Prévoir un pique-nique pris en commun à la mi-journée
Voitures par roulement pour covoiturage équilibré			Covoiturage : contribution de 2 euros par passager
4 passagers par véhicule			Conseils/consignes d'équipement et de respect de la nature identiques à la marche
Dernier départ de voiture 13h45			
Un numéro est donné à chaque chauffeur, récupéré au point de départ de la marche			
- Equipement			1- Rendez-vous sur le parking Jean Witold sauf exception (parfois nous prenons le train)
Chaussures de marche			En septembre, mars, avril, mai et juin : deux départs
Bâtons de marche possibles			8h pour une boucle d'environ 20 km encadrée par Jacques et Yves
Vêtements chauds et confortables			10h pour une boucle d'environ 15km encadrée par Françoise
Vêtement de pluie			En novembre, janvier et février : départ à 10h pour un parcours unique d'environ 15 km
Pas de parapluie			Pas de randonnées en juillet, août et décembre
Bouteille d'eau			2- Un mercredi supplémentaire chaque mois
Sachet pour déchets			Randonnée de 15 km encadrée par Pierre et Vincent
Deux sacs en plastique pour couvrir les chaussures sales au retour			Descriptif et lieu de rendez-vous annoncé sur Groupe Whatsapp "Marche Rando Marly Club"
- Ne rien laisser derrière soi : papiers, mouchoirs, emballages, épluchures...			Rythme plus sportif
Le sachet pour déchets revient à la poubelle domestique			
- Rythme adapté à tous les niveaux 4 km/h, sans difficulté particulière			COMMUNICATION avec les inscrits Marche/Rando
Pause sanitaire dite "technique"			- Bulletin, Site Internet et page facebook du Marly Club
Regroupement régulier notamment pour traverser les routes			- Groupe Whatsapp "Marche Rando Marly Club" via smartphone pour informer en temps réel, par exemple précisions d'un point de rendez-vous, changement de programme, annulation de dernière minute
- Retour à 16h30 non garanti			Ce réseau, plus réactif que le courriel, est mis en place pour l'information descendante; pas de réponse possible
ANIMATION			
Les animateurs bénévoles Marche et Rando connaissent les circuits			
Ils marchent en tête et peuvent demander l'aide d'un serre-file qui ferme la marche			
Equipe d'animation : Jacques Gazengel, Pierre Joanny, Françoise Milord, Vincent Rose, Patricia Strainchamps, Yves Thévenet			