



Saint-Quentin, le 29 septembre 2020

PROTOCOLE SANITAIRE

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

- **Inscription obligatoire** auprès des organisateurs.
- **Port du masque obligatoire sur le lieu de rassemblement**(l'arrêté préfectoral du 15 sept rend obligatoire le port du masque pour tout rassemblement de plus de 10 personnes sur la voie publique).
- *Covoiturage* : se passer les mains au gel hydro alcoolique avant de monter dans le véhicule, porter un masque durant le trajet, ne pas utiliser la climatisation.
- *Distanciation entre les pratiquants* : 1 m pour une randonnée, 2 m pour une marche nordique.
- Faire des groupes de 10 personnes maximum espacés de quelques mètres.

MARCHE NORDIQUE -jeudi 1 octobre - Rendez-vous à 9h sur le site	
Rendez-vous à HOMBLIERES, au niveau du parking de l'église - Parcours de 10,5 km	
Animateur : Jean Claude PISSOT : 07 82 06 09 63	

RANDO DOUCE - mardi 6 octobre - « SERAUCOURT »	
13 h 45	Rassemblement place de la liberté
14 h 00	Départ pour SERAUCOURT Covoiturage possible Départ pour une boucle à allure modérée de 6 km Prévoir son contenant pour la petite collation en fin de randonnée.
Renseignements et inscription avant le 5 octobre 12h auprès de Yves DELONGCHAMPS - 06 88 99 10 99 - delongchamps.yves@orange.fr	

MARCHE NORDIQUE -jeudi 8 octobre - Rendez-vous à 9h sur le site	
Rendez-vous à MARCY, au niveau de l'ancienne mairie, 2 ^{ème} rue à droite - Parcours de 10,5 km	
Animateur : Myriam FERCOT : 06 12 29 92 75	

RANDONNEE - dimanche 11 octobre - « LE QUESNOY »	
8 h 15	Rassemblement place de la liberté
8 h 30	Départ pour LE QUESNOY - rassemblement parking de la base de loisirs Distance : 57 km - Covoiturage : 5,70€
9 h 30	Départ pour une première boucle de 11,5 km pour le circuit de Potelle Repas du midi au niveau des remparts, à proximité des voitures
APRES MIDI	Départ pour une seconde boucle de 7 km pour le circuit des remparts et de l'étang du pont rouge
A VOIR	Le bocage de potelle, le château de Potelle, les remparts Vauban, l'étang du pont rouge
OBSERVATION	Prévoir des chaussures étanches en cas de pluie, chemins boueux.
Renseignements et inscription avant le 10 octobre 12h auprès de Richard HAGEAUX - richard.hageau@nordnet.fr - 06 99 61 17 82	

MARCHE NORDIQUE -jeudi 15 octobre - Rendez-vous à 9h sur le site	
Rendez-vous à SISSY, au niveau de la chapelle des endormies - Parcours de 10,5 km ;	
Animateur : Jean Claude PISSOT : 07 82 06 09 63	

Assemblée Générale - Samedi 17 octobre à 16h30 - Salle Vermand Fayet (Voir détails dans la convocation).

RANDO SANTE - mardi 20 octobre - « SAVY »

13 h 45 Rassemblement place de la liberté

14 h 00 Départ pour SAVY
Covoiturage possible

Départ pour une boucle de 6 km à allure modérée.

Prévoir son contenant pour la petite collation en fin de randonnée.

Renseignements et inscription avant le 19 octobre 12h auprès de Michèle GIVRON - 06 37 94 51 68 - mimi.givron@gmail.com

MARCHE NORDIQUE - jeudi 22 octobre - Rendez-vous à 9h sur le site

22 : Rendez-vous à RIBEMONT, au niveau du moulin de Lucy - Parcours de 10,5 km

Animateur : Jean Claude PISSOT : 07 82 06 09 63

RANDONNEE - dimanche 25 octobre - « BOURG ET COMIN »

8 h 15 Rassemblement place de la liberté

8 h 30 Départ pour Bourg et Comin. Distance : 71 km - Covoiturage : 7,10€

Une seule boucle de 16 km (dénivelé positif de 180 m).

Prévoir le pique-nique dans le sac à dos.

A VOIR maisons troglodytiques, différents lavoirs, église romane et petite cascade

Renseignements et inscription avant le 24 octobre 12h auprès de Alain CAZE - 06 75 05 24 77 - alann-caze@wanadoo.fr

MARCHE NORDIQUE - jeudi 29 octobre - Rendez-vous à 9h sur le site

Rendez-vous à ESSIGNY LE GRAND, au niveau de la salle des fêtes - Parcours de 10,5 km ;

Animateur : Jean Claude PISSOT : 07 82 06 09 63

REPAS A L'OCCASION DE LA FIN DES RANDOS DOUCES LE JEUDI 12 NOVEMBRE 2020 – 12h15

SUR INSCRIPTION ET OUVERT A TOUS, Y COMPRIS AUX NON ADHERENTS

AU RESTAURANT D'APPLICATION DU LP COLARD NOEL

132 avenue de la République 02100 SAINT-QUENTIN

<https://www.lycee-colard-noel.fr/restaurant-application/>

MENU A 21€ - BOISSONS COMPRISES

ENTREE AU CHOIX

Cassiolette de moules – crème OU terrine de campagne

PLAT

Mixed grill sauce béarnaise - pommes boulangères - tomates grillées

DESSERT

Pommes flambées OU sorbet pomme

BOISSONS

Kir OU jus de fruit – deux verres de vin OU eau - café

INSCRIPTION : avant le 3 novembre en envoyant un chèque à l'ordre de l'ARPHP en précisant l'entrée choisie à : Madame BIENFAIT Chantal - 7 rue de Reuil 02100 SAINT-QUENTIN.

RENSEIGNEMENTS : Madame BIENFAIT Chantal - 06 14 43 47 26

PROTOCOLE SANITAIRE : masque obligatoire, tablées limitées à 10 personnes. En cas d'annulation en fonction de l'évolution de la pandémie Covid 19, les chèques seront détruits.