



Chemin Faisant
Randonnées Pédestres
Camblanaises

Calendrier 4^{ème} trimestre 2025

N'oubliez pas de lire le point "IMPORTANT"

Chemin faisant vous souhaite un bel été

DATE	LIEUX DE RENDEZ-VOUS Toutes les randonnées démarrent à 9h00*	COMMISSAIRES
SEPTEMBRE		
Mardi 2	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE <i>Maison des associations de Camblanes</i>	20 h 30
Samedi 6	Forum des associations de CAMBLANES	De 9h30 à 13h30
Dimanche 7	<i>Randonnée à SAUCATS</i> <i>Pk église</i>	LECORPS Dominique LAPORTE Monique ZAEPPFEL François
Jeudi 11	<i>Randonnée au POUT</i> <i>Pk église</i>	STÉPHANT Philippe CABRERO Michel SAMSON Maria
Dimanche 14	<i>Randonnée journée à</i> ETANG DE COUSSEAU	MITTEAU Jean Pierre LAPORTE Monique CALVET Christine
Samedi 20	<i>Randonnée à LANGON</i> <i>Pk des Carmes</i>	LAGREZE Eliane BOURGEOIS Pascal et Françoise
Mardi 23	<i>Randonnée à BORDEAUX</i> <i>RV Place Stalingrad</i> A 20 H 00	BERTHELOT Gérard CABRERO Michel MEUNIER Philippe
Vendredi 26 au Dimanche 28	Week-end rando Pyrénées ITXASSOU au Pays Basque <i>S'inscrire au plus tard le 15 août 2025</i>	PRAGOUT J-Michel MITTEAU Jean Pierre
OCTOBRE		
Jeudi 2	<i>Marche tranquille à ESPIET</i> <i>Pk ancienne gare</i>	CABRERO Michel BIGOURDAN Hervé COUSTAL Guy et Arlette
Mardi 7	<i>Randonnée journée entière à</i> ST CIERS sur Gironde <i>Pk église</i>	BERTHELOT Gérard LAPORTE Monique CALVET Christine
Samedi 11	<i>Randonnée à CARIGNAN</i> <i>Pk mairie</i>	PRAGOUT Jean Michel BELLOUGUET Nicole AMINTHE Christophe

Mardi 14	Randonnée à CUBZAC LES PONTS <i>Parking du port</i>	BERTHELOT Gérard BRISSEAU Alain LAPORTE Monique
Vendredi 17 au Dimanche 19	Week-end à LABENNE (Landes) <i>S'inscrire au plus tard le 7 septembre 25</i>	BERTHELOT Gérard AMINTHE Christophe
Dimanche 26	Randonnée à BLANQUEFORT <i>Pk La Vacherie</i>	BERTHELOT Gérard BOURGEOIS Pascal LAGREZE Eliane
NOVEMBRE		
Samedi 8	Randonnée soutenue à ST HILAIRE DU BOIS <i>Pk église</i>	PRAGOUT Jean Michel BOURGEOIS Pascal CALVET Christine
Jeudi 13	Marche tranquille à FARGUES ST HILAIRE <i>Pk Marché dominical</i>	STEPHANT Philippe CABRERO Michel MITTEAU Jean Pierre SAMSON Maria
Mardi 18	Randonnée à SAINT MACAIRE <i>Pk mairie</i>	BRISSEAU Alain BOURGEOIS Pascal AMINTHE Christophe LAPORTE Monique
Mardi 25	Constitution du calendrier <i>Maison des associations de CAMBLANES</i>	18h30
Dimanche 30	Randonnée à ST SULPICE ET CAMEYRAC <i>Pk église</i>	BERTHELOT Gérard ROUSSEL Didier LAPORTE Monique
DECEMBRE		
Samedi 6	TELETHON Salle Polyvalente CAMBLANES 9 H 30	STÉPHANT Philippe CABRERO Michel
Mardi 9	Randonnée à LIBOURNE <i>Chapelle de Condat</i>	BRISSEAU Alain LAGREZE Eliane CALVET Christine LAPORTE Monique
Samedi 13	Randonnée soutenue à LABREDE <i>Pk église</i>	BELLOUGUET Nicole LAPORTE Monique PRAGOUT J-Michel
Jeudi 18	Randonnée tranquille à LATRESNE <i>Pk étang des sources</i>	STEPHANT Philippe CABRERO Michel COUSTAL Guy et Arlette ZAEPPFEL François
Dimanche 21	Randonnée à LESTIAC <i>Pk église</i>	BERTHELOT Gérard MEUNIER Philippe AMINTHE Christophe

* **9H00** : Heure réelle de départ de toutes les randonnées

Précisions sur les types de randonnées :

Distance pour les randonnées des **mardis et dimanches** : 10 à 13km et balades **du jeudi** : 5 à 7km.

Randonnées des **samedis**, à un rythme plus soutenu de 13 à 15km.

Pique-nique possible en fin de randonnée de demi-journées (si météo favorable...)

IMPORTANT

Nous rappelons aux adhérents de se comporter sur les chemins en respectant ces règles :

Les guides habillés de gilets jaunes encadrent le groupe.

Personne ne marche ni devant, ni derrière.

Les traversées de route s'effectuent, sur ordre des guides,

après regroupement des randonneurs le long de la voie à traverser.

Chaque marcheur doit rester visible de celui qui le suit afin d'éviter

toute erreur d'orientation aux intersections des chemins."

QUESTIONNAIRE SANTE

N'oubliez pas de parcourir le questionnaire santé afin de savoir si vous répondez

non à toutes les questions sinon vous devrez consulter votre médecin et

obtenir un certificat médical. Si vous répondez non à toutes les questions

pensez à remplir l'attestation que vous joindrez à votre bulletin d'adhésion.

Les nouveaux adhérents devront produire un certificat médical.

INSCRIPTIONS AUX SORTIES ET SÉJOUR

Le nombre de places aux sorties étant limité, inscrivez-vous au plus tôt :

En adressant ou remettant votre chèque de **15 euros d'arrhes** à :

Philippe STÉPHANT - 7 rue Bordes Fortage - 33360 CAMBLANES ET MEYNAC

(Arrhes remboursées si annulation par Chemin Faisant)

○ **Sortie week-end « montagne » à ITXASSOU (Pyrénées)**

(dénivelé entre 400 et 500 m)

Du vendredi 26 septembre au soir au dimanche 28 septembre 2025.

Inscription au plus tard le **15 août 2025**

A adresser à : [PHILIPPE STÉPHANT 7 rue Bordes Fortage 33360 CAMBLANES ET MEYNAC](mailto:philippe.stephant@cheminfaisant.com)

○ **Sortie week-end à LABENNE (Landes)**

Du vendredi 17 octobre au soir au dimanche 19 octobre 2025

Inscription au plus tard le **7 septembre 2025**

A adresser à : [GERARD BERTHELOT 3 rue Charles Salasc 33360 CAMBLANES ET MEYNAC](mailto:gerard.berthelot@cheminfaisant.com)

Le versement de **15 euros d'arrhes par week-end** tient lieu d'inscription.

CONSTITUTION DU CALENDRIER

La réunion pour la **constitution du calendrier** est ouverte à tous les adhérents souhaitant proposer des circuits à découvrir et (ou) participer à leur élaboration.

Nous avons besoin de vous pour proposer et préparer des randonnées.

Si vous ne pouvez pas venir aux réunions calendriers, faites-nous part de vos projets et de vos disponibilités
N'hésitez pas ! Manifestez-vous !

CONTACTS

Pour toute communication importante ou souhait de participer aux encadrements de randonnées : Se manifester auprès de Philippe STEPHANT par mail ou à défaut, par message téléphonique. Mail : cheminfaisant33@yahoo.fr

Tél : 06 41 48 69 19

A la suite : Document destiné au médecin

DOCUMENT à présenter A VOTRE MEDECIN pour l'établissement du certificat médical

« Chemin Faisant Randonnées Pédestres Camblanaises »

Est une association ayant pour but de faire pratiquer la randonnée à un maximum de personnes. Afin de permettre à tous de randonner dans les meilleures conditions, l'association demande à chaque adhérent un

Certificat médical attestant de sa capacité à effectuer tout ou partie de nos activités.

Elle organise pour ses adhérents :

Des **marches** courtes, effectuées à un rythme **peu** soutenu, 1 fois par mois (de **2 à 3km/h**)

Des **randonnées de 10km à 13km**, 2 matinées par mois (de **3,5 à 4km/h**)

Des **randonnées de 10km à 15km**, 1 matinée par mois (de **4 à 5km/h**)

Des **randonnées d'une journée, de 15km à 20km**, plusieurs fois dans l'année.

Des **sorties week-ends « montagne »** avec des **dénivelés de 400m à 800m**,
à des **altitudes pouvant dépasser 2000 mètres**.

Des **séjours plus longs (de 4 à 12 jours)**, avec des **randonnées quotidiennes de 12km à 20km**.

