



Randonneurs du Pays Mentonnais

83 route du val de Gorbio
06500 MENTON Tel : 06.23.19.02.70
E-mail : asso.rpm@gmail.com
<http://www.randonneurs-du-mentonnais.com>

Association loi 1901 affiliée à la FFRS
Agrément du Ministère de la Jeunesse, des Sports
et de la Vie Associative 06-S-19-2005-D
Agrément tourisme FFRS IMO038120032



Programme prévisionnel pour Janv-Fev-Mars 2020

Vous trouverez ci-dessous les programmes prévisionnels de nos randos, séjours et autres activités tels qu'ils ont été définis lors de notre comité directeur. Pour d'éventuelles informations complémentaires et/ou modifications, merci de consulter le site de l'association ou les différents responsables.

1/ PROGRAMME DES RANDONNEES POUR LE TRIMESTRE A VENIR :

Date	Lieu	Resp.	Équipiers
7-janv.			
14-janv.	LES HAUTS D'ÈZE	Denise (3a)	Alain A (1)*, Gérard (2), Jeanine (3b), Monique (4).
21-janv.	LE MONT VINAIGRE - LES SUVIÈRES	Claude (2)	gabriel(1)*, Jean-Pierre(3a), Maurice B (3b), Bernard B.(4)
28-janv.	ROQUEBRUNE - GORBIO	Josy V (2)	Christian G (1)*, Annie (3a), Jean-Jacques (3b), Monique (4).
4-févr.	FONTAINES DE GAIRAUT - MONT CHAUVE	Alex (2)	Alain A (1)*, Annie (3a), Michel M;(3b), Dominique (4).
11-févr.	CASTELLARO	Alain A (1)	Gérard H (2)*, Michel L (3a), Claude(3b), Dominique(4)
18-févr.	LE BROC	Claude (2)	Roselyne(1)*, Annie (3A), Denise (3B), Monique (4)
25-févr.	BOUYON	Gérard H (2)	Christian G (1)*, Michel L (3a), Bernard B (3b), Monique (4).
3-mars	Neige pour tous		
10-mars	THÉOULE - PIC DE L'OURS	Jean-Pierre (4)	Alain A (1)*, Christian G (2), Denise (3a), Jeanine (3b).
17-mars	VALBONNE - LA BRAGUE	Alex (4)	Christian G (1)*, Roselyne (2), Jeanine (3a), Monique (3b)
24-mars	SENTIER VALLÉEN	J-Jacques (3a)	Christian G (1)*, Jean-Pierre (2), Jeanine (3b), Michel M (4).
31-mars	ENTREVAUX - GÎTE FOREST	Christian G (1)	Jacques (2)*, Michel L (3a), Maurice B (3b), Josy V (4).

Soyez très attentifs aux descriptions des parcours, ne surestimez pas vos capacités. Un mauvais choix peut vous mettre en danger, mettre en danger vos amis ou tout simplement perturber le déroulement de la randonnée. Souvenez-vous que la randonnée doit être un plaisir pas une épreuve, ni pour vous ni pour les amis de votre groupe. Pour toute question relative aux randonnées, contacter uniquement le 06 98 52 54 98 ou par mail : randorpm@gmail.com ou rendez-vous le samedi matin.

2/ ACTIVITE RAQUETTES SKI

Janvier février mars verront le retour des sorties hebdomadaires à la neige.
Inscriptions et renseignements auprès de Marie-France et André Bernard.

3/ RANDO SANTE

Ces sorties sont réservées prioritairement aux personnes ne marchant pas (définitivement ou temporairement) dans les groupes traditionnels G1 à G4. Les habitués, même occasionnels, de ces derniers groupes ne peuvent être admis que « dans la limite des places disponibles ». **Pour pouvoir participer, il est nécessaire de vous inscrire le samedi à la permanence (ou le jeudi précédent) en donnant un ticket à 12 euros.** L'effectif est limité à quinze personnes environ, un effectif minimum devant être atteint pour que la sortie puisse être réalisée. Pour toute question ou information complémentaire contacter Gisèle (0660203486) ou Serge (0683257352) ou rendez-vous le samedi matin.

4/ ACTIVITE MARCHE NORDIQUE

L'activité marche nordique est créée à la rentrée de septembre 2019. Elle est encadrée par nos animateurs spécialisés Gisèle et Serge le lundi de 9h (environ) à 10h30 (environ) dans un lieu qui sera précisé pour chaque séance. Il s'agit d'une activité dynamique et conviviale d'une durée de 90 minutes environ. Pour respecter cette convivialité l'effectif est nécessairement limité à une vingtaine de personnes à chaque séance. Pour vous inscrire, veuillez adresser de préférence un SMS à Gisèle (0660203486) ou Serge (0683257352) jusqu'au samedi. Nous disposons d'une dizaine de paires de bâtons pour les démonstrations. Si vous souhaitez poursuivre il faudra envisager d'acquérir les vôtres (pour un prix très raisonnable). Pour toute question ou information complémentaire contacter Gisèle (0660203486) ou Serge (0683257352). Ou rendez-vous le samedi matin.

5/ ACTIVITE JEUX DE BOULES

Les participants se retrouvent le jeudi à 14 h 30 au parc du Pian (entrée Boulevard de Garavan) sans inscription préalable tant que le nombre ne dépassera pas une trentaine de personnes. Dans le cas contraire, un système d'inscription analogue à celui des randos sera mis en place.

Pour toute question ou information complémentaire contacter Clément AST (06-64-70-95-17) ou Maurice BLANC (06-58-31-61-44) ou Jean Jacques MEWESEN (06-67-16-45-35) ou rendez-vous le samedi matin.

6/ PROGRAMME DES VOYAGES POUR 2019-2020

SEJOURS VALIDES PAR LE CD

Ref 2291 : Séjour Neige Val-Cenis du 19 au 25 Janvier / Mathilde Settimo (06.34.47.74.29)

Ref 2230 : Séjour neige à Oz en Oisans du 7 au 14 Mars / M-F Bernard (06.52.32.16.60)

Ref 2310 : Séjour en Sardaigne du 1^{er} au 7 Avril / Mathilde Settimo (06.34.47.74.29)

Ref 2373 : Séjour en Aveyron du 21 au 27 Septembre / Christian Martin (06.50.52.24.77)

SEJOURS EN PROJET

Ref 2372 : Séjour en Val d'Aoste du 21 au 27 Juin / Michèle Ast (06.64.14.89.97)

Pour toute question ou information complémentaire contacter le responsable indiqué ou rendez-vous le samedi matin.

7/ PROGRAMME DES SORTIES CULTURELLES POUR 2019-2020

Le 11 Janvier : Repas de la nouvelle année (voir Marie-France)

Le 7 Février : Visite du musée BONNARD au Cannet. (Voir Mathilde)

Le 6 Mars : Visite guidée du musée FRAGONARD (peintures) et du musée du costume provençal et du bijou à Grasse. (2 groupes alternés). (Voir Mathilde)

Le 20 Mars : Après-midi musical avec F. FLEUROT . Tchaïkovski et ses ballets au club house de Roquebrune cap martin. (Voir Mathilde)

Début Juin : L'AUTHION. Rendez-vous avec les fleurs, l'histoire, les cimes du Mercantour. (journée pique-nique) Voir Mathilde.

Certains projets sont encore en cours d'élaboration. Ils peuvent être modifiés (dates, contenus...). Merci de contacter les différents responsables pour confirmations, informations et éventuelles inscriptions.

Petit rappel : Notre permanence hebdomadaire se tient dans les locaux de Menton+, 4 rue de la Marne, le samedi de 9 h à 10 h 30. Quelle que soit votre question ou inquiétude, il y aura toujours quelqu'un pour vous renseigner !

La première permanence se teindra le samedi 11 Janvier.

Bonne lecture et à bientôt parmi nous !