



ON VA OÙ ?
PROGRAMME RANDONNEES OCTOBRE NOVEMBRE DECEMBRE 2026

DATE	LIEU	Distance	Animateur
Samedi 31 octobre	Départ terminus du tram E **Floirac Dravemont**	12,5 km	Jacques
Mercredi 4 novembre	**Cénac** Parking de l'église	12 km	Jacques
Samedi 7 novembre	**Circuit des cabanes de vignes** Départ parking de la mairie du Pian sur Garonne	7 km	Jean-Pascal
Samedi 21 novembre	**Boucle autour de Landiras** Départ parking en face de la rue du 15 août	10 km	Jean-Pascal
Samedi 28 novembre	**Saint Quentin de Baron** Départ parking de l'église	12,5 km	Jacques
Samedi 5 décembre	**Boucle autour de Créon** Départ Office du tourisme du Créonnais	9 km	Jean-Pascal
Samedi 12 décembre	**Tizac de Curton** Départ parking de l'église	13 km	Jacques
Samedi 19 décembre	**Boucle au nord du Pout** Départ parking église/mairie du Pout	9 km	Jean-Pascal

US Cenon
RANDONNÉE PÉDESTRE

DÉPART COVOITURAGE DEPUIS LA MAISON DES SPORTS DE CENON A 13H15 (3 euros) – sauf exception-

DÉPART DES RANDOS A 14H

Inscription auprès de l'animateur chargé de la sortie au plus tard la veille de la rando par SMS

Si vous avez un empêchement à la dernière minute, merci de prévenir

N'oubliez pas vos papiers d'identité et votre carte vitale

Conseils pour bien randonner en automne et en hiver

Prévoir de bonnes chaussures de préférence imperméables
Bien se couvrir en privilégiant le système des 3 couches
N'oubliez pas les accessoires essentiels :

- Un bonnet ou un bandeau pour protéger vos oreilles
- Des gants
- Des chaussettes techniques pour éviter les ampoules
- Des lunettes de soleil car il peut faire très beau même en automne
- Une cape de pluie ou un coupe-vent
- Une lampe frontale

Prévoir de quoi boire et un en-cas pour le goûter

Il peut être utile d'utiliser des bâtons de randonnée pour une meilleure stabilité et soulager les genoux en descente

Coordonnées des animateurs

Jacques Alcala 06 71 00 31 26
Jean-Pascal 06 66 25 08 92

