

Randonnée pédestre pour tous ... Bon pied bon œil

Les animateurs brevetés « randonnée pédestre » vous guident sur les chemins, vous renseignent sur l'histoire, le patrimoine naturel et les ressources locales de notre région, sur des parcours créés ou déjà balisés. Nous effectuons du 4 à 5 Km/H.

Rendez-vous : Covoiturage - Poste du Mont-Liébaud à Béthune, entre 7h50/8h30.

Frais partagés : Les personnes dans la voiture partagent les frais de carburant à 0,20€ le Km; aller-retour. (La participation pour ce service se doit au conducteur). Un changement de covoiturage s'effectue régulièrement de façon à continuer nos sorties dans la sérénité. Prendre des chaussures de rechange.

Le rendez-vous est à 9h sur la place de l'église ou de la mairie de la commune du circuit.

- « **Les samedis de Jean Mimi** » : Balade de **2h30** max. 1 samedi / 3 - RDV à 14h00 à la poste du Mt-Liébaud ou à 14h15 au départ du circuit (au lieu indiqué) ; rien de tel pour les débutants.
- « **Randonnée dominicale et du samedi** » : **Toute l'année**
- **Rando dominicale 1/2j** : Distance de 10 à 14 km
- **Randonnée à la journée - 1/mois - À la carte** : De 15 à 22 Km – Grande distance découpée en deux boucles (en 8), afin de favoriser les personnes effectuant des petites distances - Le retour : 16h max. Nous sommes favorables aux repas tirés du sac, à l'occasion le resto local (estaminet). *Vous pouvez participer seulement la matinée ou l'après midi.*

Week-end Rando 2009/2010 : Renseignement auprès de Sophie

Interclubs : Nous participons aux manifestations de nos confrères.

Animateurs : Jean Michel Lacherie, animateur, baliseur (06 33 62 99 38) – Jacky Labitte, animateur FFRP (03 21 57 81 48) - Sophie Kalinowski, animatrice agréée (06 23 28 05 81)

Formation FFRP : Renseignement auprès de Sophie

10 ANS DE BON PIED BON ŒIL – FETE DE LA RANDONNÉE

DIMANCHE 6 JUIN 2010 – BÉTHUNE - + 4 PARCOURS

Dès 7h45 au Port de Plaisance – Quartier Catorive

Conseils pratiques : **ÊTRE BIEN CHAUSSÉ** : Prévoir un vêtement de pluie, paire de bâton, ... - Avant de partir prendre un solide Petit déjeuner (sucre lent) - Prévoir des fruits secs ou autres + sachets détrit.

Important : nous sommes en groupe : connaître ses capacités physiques (respect d'autrui, soi-même)

Conditions de participation : Obligation d'inscription avant la date choisie et 10 jours lors d'une grande sortie. Contactez-nous au 06 23 28 05 81 – 09 52 32 34 42 (de 19h30 à 20h30).

Attention : Nous nous essayons de respecter au max. les sorties établies dans notre agenda. Elles peuvent changer (temps, alinéas, ...) ou être annulées. **Veillez nous contacter avant de vous déplacer** sur le lieu de départ. Merci d'avance de votre compréhension. Sophie Kalinowski



Siège de l'association "BON PIED BON ŒIL"

BD de Varsovie Bat 25 n°6 – 62400 Béthune

Téléphone : 09 52 32 34 42 - Portable : 06 23 28 05 81

E-Mail : sophie.chris@hotmail.com - <http://bonpiedbonoeil.free.fr>
Présidente, Sophie Kalinowski - Association de la loi 1901 n°11196
Affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre n°4040



bon pied
bon œil

CALENDRIER 2009/2010 n°1/2

Saison Automne / Hiver 2009/2010

Association de randonnée pédestre découverte élue "club de l'année 2002" par le Conseil Général du Pas-de-Calais pour son programme étoffé de randonnées autour de la découverte de la nature et de notre patrimoine historique et culturel.

bon pied
bon œil

Découverte du patrimoine
du Pas-de-Calais par ses
chemins de randonnée

« Bon Pied Bon Œil » fête ses 10 ans d'activité le 6 juin 2010

Bonnes randonnées et ... « bon pied bon œil » !! que du plaisir ...

Comité Départemental
de Randonnée Pédestre
Angres

FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr