



L'Association « Accueil - Art - Activités » de Saint Sébastien sur Loire propose de multiples activités de randonnées pédestres de loisirs, et parmi elles :



Les « Randonnées pédestres de loisirs » les vendredis après-midi tous les quinze jours, à partir de 13 h 30, de début octobre à fin juin (*hors vacances scolaires*)
Ambiance agréable et conviviale.



Articulées actuellement autour de 2 groupes, sur des distances de +/- 8 et 10 km. Avec des temps de marche de 2 à 3 heures, les sorties sont variées et permettent la découverte des paysages Ligériens, du vignoble Nantais aux bords de Loire, des prairies humides aux rives de l'Erdre ou de Sèvre en passant par Nantes ou Clisson, etc...



Les parcours proposés par les « animateurs encadrants » sont adaptés à chacun de ces 2 groupes, mais requièrent toutefois des participants une condition physique suffisante pour appréhender en sécurité et avec plaisir les chemins en terrain naturel, avec plus ou moins de dénivelé. C'est pourquoi un **certificat médical** comportant la mention « *apte à la randonnée pédestre* » est obligatoire à l'inscription et le port de « chaussures de marche » exigé au départ.



En fonction des parcours, proposés, en boucles ou en lignes, proches ou éloignés, les randonnées peuvent avoir lieu directement depuis ce lieu de rendez-vous ou nécessiter le transport en car jusqu'au départ du parcours.



Le calendrier des programmes des différents parcours ainsi que le lieu du rendez-vous au **parking de l'Escall**, ou au **stade René Massé à St Sébastien**, ou à tout lieu accessible autour de Nantes, sera communiqué aux adhérents lors de l'inscription.



L'adhésion à l'Association est de : 8 € pour les Sébastienais et 10 € pour les non Sébastienais, pour 2019, l'inscription à l'activité est de : 79 € pour 2019, ceci couvre l'assurance (*votre assurance individuelle reste nécessaire*) et le coût des cars utilisés pour le transport entre lieu de rendez-vous et parcours, selon programme prévu.



Les inscriptions à l'association et à toutes ses différentes activités, ont lieu le 19 septembre 2019, lors de la « **journée des inscriptions** », annoncée dans notre livret des activités. Vous pouvez également nous rejoindre dans les « groupes de randonnée » en cours d'année, et de même, il est possible de « passer » d'un groupe à l'autre, si nécessaire, en fonction des places disponibles.



PARTEZ En Randonnée découverte



Les « Randonnées découverte », toujours de loisirs, se déroulent quant à elles, une fois par mois. (Environ 10 dates sont proposées). Généralement d'une durée d'une demi-journée (matinée ou après-midi) selon l'éloignement du site de marche, et certaines sorties selon le lieu choisi, peuvent être d'une plus grande amplitude de temps. Alliant randonnées et convivialité.



Des circuits de 10 à 25 km environ sont prévus, comportant également une partie « découverte de lieux historiques ou naturels, avec observation de la faune et de la flore », en regard des circuits et des lieux proposés.



Les points de rendez-vous de chacune de ces randonnées vous seront présentés par l'animatrice lors de la « journée des inscriptions » prévue cette année le 19 septembre 2019, à la salle de L'ESCALL de Saint Sébastien sur Loire. Par ailleurs, une fois dans la saison, une sortie randonnée prévue sur deux jours sera organisée.



Des déplacements en transports en commun, entre ces divers lieux de rendez-vous et sites de marche, sont à prévoir (SNCF, TRAM, TAN), et ce, en fonction du planning présenté par l'animatrice. Ces coûts sont à la charge du randonneur.



Un **certificat médical** comportant la mention « **apte à la randonnée pédestre** » est obligatoire à l'inscription et le port de « chaussures de marche » exigé au départ.



L'adhésion à l'Association pour 2019 est de : 8 € pour les Sébastienais et 10 € pour les non Sébastienais, et l'inscription à l'activité est de : 10 € pour 2019.





La « Marche Nordique » est, quant à elle, organisée deux jeudis après midi par mois, de 14 h à 16 h. *Ici encore, pas de compétition, mais du loisir.*

Le lieu de rendez-vous du départ circuit est :

Parking du stade René Massé à saint Sébastien sur Loire.

Quelques sorties peuvent avoir lieu sur un autre site (*Prévoir ticket de bus*).

Cette discipline fait travailler 80% des muscles du corps (*bras, abdominaux, cuisses, fessiers, etc...*). Elle se pratique à l'aide bâtons conçus spécialement pour cette discipline. Vous devez donc en être munis pour participer.



À la différence de la randonnée classique, les « bâtons » ne sont pas posés verticalement en avant du corps, mais ils sont orientés pointes vers l'arrière (*comme au ski de fond*). Cela permet de se projeter plus rapidement vers l'avant, et solliciter l'ensemble des muscles. Cette activité est soutenue avec des exercices ludiques, cardio et musculation. Sans oublier les « étirements ».



Un **certificat médical** comportant la mention « *apte à la Marche Nordique* » est obligatoire à l'inscription et le port de « chaussures de marche », sera exigé à chaque départ.

L'adhésion à l'Association pour 2019 est de : 8 € pour les Sébastienais et 10 € pour les non Sébastienais, et l'inscription à l'activité est de : 23 € pour 2019.



Rejoignez-nous !!!

L'ensemble des adhérents de ces différentes activités, reçoit un document nommé « La charte du randonneur », qu'il s'engage à respecter.

Pour tous renseignements complémentaires vous pouvez contacter (par courriel) :

Les « Randonnées pédestres de loisirs » : Alain VOICEL

Les « Randonnées découverte » : Marie Françoise RACOUËT

La « Marche Nordique » : Brigitte JOALLAND

alain.voicel1@gmail.com

marifra58@hotmail.fr

brigitte.joalland@gmail.com

Les coordonnées de l'Association



06 88 26 06 83

www.aastseb.com