



Nature et Randonnée

Cette association créée à La Suze en 1989 par un groupe d'amoureux de la marche et de la nature a pour vocation principale de vous emmener découvrir ou redécouvrir les anciens chemins communaux, leur faune et leur flore.

Ainsi elle organise de nombreuses randonnées sur le secteur de La Suze ou dans les communes voisines.

Elle participe également à des activités de protection de l'environnement « fiche éco-veille ».

Le premier et troisième mardi de chaque mois vous pouvez nous rejoindre pour une randonnée de 8 à 13 Km dont le rendez-vous de départ est sur parking du stade Daniel Soyer à 13 h 45 précises.

***Pour marcher dans la joie et la bonne humeur,
venez profiter de la convivialité de Nature et Randonnée !***

Pour tout renseignement complémentaire :

Annick THUET ☎ : 02.43.77.40.19
Joël et Annick SEPTSAULT ☎ : 02.43.77.38.34
mmasj6@orange.fr

Nature et Randonnée



Randonnées du mardi - Année 2019

1^{er} et 3^{ème} mardi du mois

22 janv.	Guécélard	2 juillet	Verneil le Chétif
5 fév.	Cérans Fouletourte	20 août	La Suze sur Sarthe
19 fév.	Coulans sur Gée	3 sept.	Souigné Flacé
5 mars	Maigné	17 sept.	Mayet Ouest
19 mars	Changé (vin chaud)	1 ^{er} oct.	Vallon sur Gée (vin chaud)
2 avril	Coulongé	15 oct.	Rouillon
16 avril	St Jean de la Motte	5 nov.	Mulsanne
7 mai	St Symphorien	19 nov.	Etival lès Le Mans
21 mai	Saulges ☼	3 déc.	Allonnes « Téléthon »
4 juin	Sarcé	17 déc.	Mézeray
18 juin	La Flèche	7 janv 19	La Suze « Galette »
☼ Pique-nique Départ : 9 h			

Randonnée de 8 à 13 Km. Rendez-vous à 13 h 30, parking du stade Daniel Soyer à La Suze **pour covoiturage non payant ! Attention ! : Les départs se feront à 13 h 45 précises.** Pour les personnes qui désirent se rendre directement sur le lieu de la randonnée, contactez les personnes ci-dessous.

Non adhérent 2 € par personne et par randonnée. -14 ans Gratuit

Joël et Annick SEPTSAULT ☎ : 02.43.77.38.34 mmasj6@orange.fr
 Joël SEPTSAULT Portable ☎ : 06.72.82.46.98
 Annick THUET ☎ : 02.43.77.40.19

Chaque randonneur reste responsable des incidents ou accidents dont il pourrait être l'auteur ou la victime.

CHARTRE DU RANDONNEUR

Les circuits pédestres empruntent des chemins et des sentiers ruraux du domaine public fréquentés par tout type de randonneurs. Ils empruntent aussi parfois des chemins privés dont les propriétaires ont accordé gracieusement l'autorisation de passage. Pour garantir la viabilité et la pérennité de ce réseau, nous vous invitons à :

- ✓ Respecter la nature et surtout la propriété privée
- ✓ Rester sur les sentiers
- ✓ Ne pas abandonner vos détritrus
- ✓ Ne pas fumer en forêt ni allumer de feux
- ✓ Ne cueillir ni fleurs ni plantes ni champignons
- ✓ Ne pas troubler le silence des lieux habités

Chaque randonneur ne laisse derrière lui que des sourires !!!

DATES A NOTER SUR VOTRE AGENDA 2019

JEUDI 13 JUIN

Voyage randonnée à La Plaine sur Mer (44770).
 Rendez-vous à partir de 5 h parking stade Daniel Soyer à La Suze sur Sarthe.
 Départ vers 5 h 30

SAMEDI 7 SEPTEMBRE

Forum des associations salle des fêtes de La Suze sur Sarthe

SAMEDI 7 SEPTEMBRE

Rando semi nocturne avec soupe à l'oignon à l'arrivée.
 Rendez-vous Place de la Halle à La Suze sur Sarthe à 18 h 30.
 Départ à 19 h. Participation : adulte 3 € et enfant – de 12 ans 1 €

SAMEDI 18 JANVIER 2020

18 h Assemblée générale salle des fêtes de La Suze sur Sarthe. 20 h repas.
 Le déroulement sera précisé par courrier aux intéressés

INFORMATION : Le certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée pédestre n'est pas obligatoire mais fortement conseillé. Il est délivré gratuitement par votre médecin traitant lors d'une consultation. Celui-ci est à renouveler tous les ans, de préférence en début d'année et à remettre au Président de l'association de Nature et Randonnée. **C'est un signe de bonne santé pour vous et une sécurité pour les responsables de l'association**

ADHESION A NATURE ET RANDONNEE

Pour nous aider à développer nos activités et pour que les animations que nous proposons soient toujours de qualité, adhérez à notre association.

En devenant membre de Nature et Randonnée vous recevrez le calendrier complet de toutes nos animations de l'année et serez avertis par courrier des activités non planifiées ou réservées aux membres.

Coupon d'adhésion à retourner chez :

**Madame Annick THUET
7 rue des Cèdres 72210 La Suze sur Sarthe**

Pour tout renseignement :

**Annick THUET ☎ : 02.43.77.40.19
Joël et Annick SEPTSAULT ☎ : 02.43.77.38.34
mmasj6@orange.fr**

✂.....

Nom :

Prénom :

Adresse :

C.P : |_|_|_|_|_| Ville :

Adresse mail :

☎ : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Tarif de notre adhésion pour une année complète :

17 € individuelle et 25 € familiale

Ci-joint un chèque de € à l'ordre de Nature et Randonnée.

½ tarif du 1^{er} juillet au 31 décembre de l'année en cours

8,50 € individuelle et 12,50 € familiale

Du 1^{er} novembre au 31 décembre :

2 € par personne et par randonnée

ADHESION A NATURE ET RANDONNEE

Pour nous aider à développer nos activités et pour que les animations que nous proposons soient toujours de qualité, adhérez à notre association.

En devenant membre de Nature et Randonnée vous recevrez le calendrier complet de toutes nos animations de l'année et serez avertis par courrier des activités non planifiées ou réservées aux membres.

Coupon d'adhésion à retourner chez :

**Madame Annick THUET
7 rue des Cèdres 72210 La Suze sur Sarthe**

Pour tout renseignement :

**Annick THUET ☎ : 02.43.77.40.19
Joël et Annick SEPTSAULT ☎ : 02.43.77.38.34
mmasj6@orange.fr**

✂.....

Nom :

Prénom :

Adresse :

C.P : |_|_|_|_|_| Ville :

Adresse mail :

☎ : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Tarif de notre adhésion pour une année complète :

17 € individuelle et 25 € familiale

Ci-joint un chèque de € à l'ordre de Nature et Randonnée.

½ tarif du 1^{er} juillet au 31 décembre de l'année en cours

8,50 € individuelle et 12,50 € familiale

Du 1^{er} novembre au 31 décembre :

2 € par personne et par randonnée