

BALADES ET RANDONNEES - Février

Tél des guides: début du programme - - L'emplacement détaillé des départs.

Consulter notre site internet: Page d'accueil "programme du mois"

DATES		LIEUX	RESPON- SABLES
Mercredi 02 –14h.	M. découv.	Koenigsmacker parking de la mairie	M. Koch
Mercredi 02-14 h	M. vitale	Zoufftgen parking maison forestière	R. Comte
Mercredi 02-14 h	M. de Fontoy	Fontoy place des fêtes	R. Hoffmann
Dimanche 06-13 h 30	M. après-midi	Dalheim Lux Rdv parking du temple à Thionville	G. Soréze
Mercredi 09-14 h	M.découv.	Garche parking annexe mairie	N. Uriot
Mercredi 09-14 h	M. vitale	Neufchef parking de la mairie	D. Picazo
Mercredi 09-14 h	M.de Fontoy	Fontoy place des fêtes	N. Guelen
Dimanche 13-13 h 30	M. après-midi	Kédange sur Canner Rdv parking du temple à Thionville	M.C Barnier
Mercredi 16-14 h	M. découv.	Haute-Yutz parking de l'église St Joseph	A. Dedenon
Mercredi 16-14h.	M. vitale	Angevillers parking mairie	N. Guelen
Mercredi 16-14 h	M. Avril	Avril départ du stade	G. Gaspard
Dimanche 20			
Mercredi 23-14 h	M. Commune	Terville place de la Convention	A.Dedenon
Dimanche27-13h30	M. après-midi	Rombas Rdv parking du temple à Thionville	M.C Barnier

MARCHES NORDIQUES - Février

- Tél des guides: début du programme - L'emplacement détaillé des départs

Consulter notre site internet: [Page d'accueil](#) "programme du mois"

DATES	LIEUX	Niv	RESPONSABLES
Mardi 01 - 9 h	Illange parking de la salle polyvalente	2	Alain Dedenon
Jeudi 03 - 9h	Manom parking du gymnase	1	Sylvie Dedenon
Vendredi 04 - 9h	Yutz Parking Décathlon	SP	Véronique Aubertin
Vendredi 04-18h30	Thionville Rdv à l'entrée du camping + restaurant	2	Marie-Jo Lafarge
Samedi 05 - 14h	Puttelange-les-Thionville Park. du cimetière	2	Solange Leick
Dimanche 06- 9h	Garche parking du cimetière	2	Susi et Véronique
Mardi 08- 9h	Hettange-Grande parking du collège	2	Régis et Evelyne
Jeudi 10 - 9h	Guénange parking du collège sin René Cas-	1	Marie-Jo Lafarge
Vendredi 11 - 9h	Yutz parking Décathlon	SP	Michèle et Alain
Vendredi 11-18h30	Volstroff parking du stade	2	Marie-Jo Lafarge
Samedi 12- 14h	Fixem parking de l'église	2	Michèle et Alain
Dimanche 13 - 9h	Illange parking de la salle polyvalente	2	Marie-Jo Lafarge
Mardi 15 - 9h	Thionville parking du pont écluse	2	Marie-C. Barnier
Jeudi 17 - 9h	Volkrange parking extérieur au château	1	Michèle et Alain Paro
Vendredi 18 - 9h	Yutz parking Décathlon	SP	Evelyne Hunault
Vendredi 18-18h 30	Guentrange parking du stade	2	Marie-C. Barnier
Samedi 19- 14h	Fameck rue du Chêne	2	Marie-Jo Lafarge
Dimanche 20 - 9h	Terville parking mairie	2	Daniel Lafarge
Mardi 22 - 9h	Gavisse park. salle omnisport direction Malling	2	Susi et Marie.C

MARCHES NORDIQUES - suite Février

Tél des guides: début du programme - L'emplacement détaillé des départs

Consulter notre site internet: Page d'accueil "programme du mois"

DATES	LIEUX	NIV	RESPONSABLE
Jeudi 24- 9h	Yutz parking de la MIC	1	Evelyne Hunault
Vendredi 25 - 9h	Yutz parking Décathlon	SP	Alain Dedenon
Vendredi 25 18h 30	Yutz parking de l'Arc en ciel	2	Pascal Dubouchet
Samedi 26 - 14h	Volkrange parking extérieur au château	2	Alain et Michèle
Dimanche 27-9 h	Manom parking du gymnase	2	Susi Jantzem
INITIATION	prendre contact avec Pascal Dubouchet		06 31 61 02 27

Les règles pour réussir sa randonnée

1. **Choisissez un parcours à votre niveau !** Sachez mesurer vos capacités physiques et techniques
2. **Ayez un équipement adapté et apprenez à vous en servir.** Munissez vous d'une trousse de premiers secours, d'une couverture de survie, d'un sifflet, de boisson et de nourriture en quantité suffisante. Alimentez-vous correctement avant de partir.
3. **En cas d'alerte météo orange, abandonnez toutes sorties.**
4. **Ne partez pas seul.**
5. **Prévenez quelqu'un de votre itinéraire** et de l'heure approximative de votre retour.
6. **Tenez compte du balisage** et de la signalisation existante.
7. **Sachez faire demi-tour en cas de difficultés** ou de dégradation des conditions météo.
8. **Vous êtes témoin d'un accident :** Réagissez efficacement pour protéger, alerter et secourir
9. **En urgence faites le 112** et donnez votre point GPS depuis votre mobile.

Rappel de sécurité

Attendre l'ordre du guide pour traverser la chaussée