

# ETE 2023 - PROGRAMME

## DATE A NOTER

8 juin	Sortie à la journée à Carsac-Aillac	24 août	Repas au restaurant à Lanquais
6 juillet	Repas au restaurant à Queyssac	7 juillet et 4 août	Pique-nique aux Bardoulets

## PERMANENCE - VENTE TICKETS DE CINEMA (4,50€)

Les LUNDIS 5 juin, 3 juillet et 28 août à la Salle Michelet de 17H00 à 17H30

*Achat limité à 4 tickets par adhérent et par mois*

## A PARTIR DU MARDI 6 JUIN, LES RANDOS SE FONT LE MATIN

- MARDI : Départ à 08H30 de la Plaine des Sports, deux randonnées à choix : DOUCE et ACTIVE
- JEUDI : Départ à 08H30 de la Plaine des Sports, randonnée POUR TOUS  
Départ à 09H15 de la Place de la Mairie, randonnée BIEN-ÊTRE

## MOIS DE JUIN

Jeudi 1 MONBOS - FOUQUEYRAT, boucle de 7 km - rando pour Tous avec Daniel  
Rando BIEN-ÊTRE avec Marc

### DEPART DES RANDOS A 8H30 ET 9H15

Mardi 6 MONTPEYROUX - LE LAC, boucle de 7,5 km - rando douce avec Rose-Marie  
EYGURANDE, boucle de la Guirandolle de 13 km - rando active avec Daniel

Jeudi 8  SORTIE A LA JOURNEE A CARSAC-AILLAC  
Rando de 7 km le matin avec Patrick et Fabienne, suivie d'un déjeuner à la Ferme « la Borie Blanche »  
puis visite des Jardins d'eau de Carsac (flyer envoyé)

Mardi 13 NASTRINGUES, boucle de 7,5 km - rando douce avec Nanou  
SIGOULES - MESCOULES, boucle de 12 km - rando active avec Daniel

Jeudi 15 GINESTET, boucle du Trésorier de 9 km - rando pour Tous avec Jean  
Rando BIEN-ÊTRE avec Marc

Mardi 20 LE FLEIX - SORGUES, boucle de 7,5 km - rando douce avec Nanou  
Pas de rando active, Daniel est au séjour à SAMATAN

Jeudi 22 PELLEGRUE - LE BOIS BOURRU, boucle de 9 km - rando pour Tous avec Hervé  
Rando BIEN-ÊTRE avec Marlène

Mardi 27 CHATEAU PICON, boucle de 7,5 km - rando douce avec Marc  
ST LAURENT DES COMBES - St Emilion boucle de 13 km - rando active avec Daniel

Jeudi 29 SAUSSIGNAC OUEST, boucle de 8 km - rando pour Tous avec Patrick  
Rando BIEN-ÊTRE avec Rose-Marie

## MOIS DE JUILLET

Mardi 4 PONCHAPT - LE MOULIN, boucle de 7,5 km - rando douce avec Nanou  
VILLEFRANCHE DE LONCHAT - MONTPEYROUX, boucle de 13 km - rando active avec Daniel

Jeudi 6 QUEYSSAC, boucle de 8 km - rando pour Tous avec Daniel suivie d'un repas au restaurant  
« Le Presbytère » - **Inscription obligatoire** auprès de Fabienne **06 02 39 37 96 avant le 30 juin.**  
Rando BIEN-ÊTRE avec Marlène

Vendredi 7 **PIQUE-NIQUE à la PLAGE DES BARDOULETS à partir de 19 heures**

Mardi 11 SAINT PIERRE D'EYRAUD, au bord de la Dordogne 7,5 km - rando douce avec Marlène  
ST SERNIN DE DURAS - LA BIQUE, boucle de 12 km - rando active avec Daniel



- Jeudi 13** Avec CAP 33 : FLAUJAQUES, rando pour Tous avec Jean suivie de la visite de la Ferme de la Spiruline de Julie  
Rando BIEN-ÊTRE avec Marc
- Mardi 18** SAUSSIGNAC - LA MAURIGNE, boucle de 8 km - rando douce avec Rose-Marie  
PESSAC - GENSAC, boucle de 12 km - rando active avec Daniel
- Jeudi 20** LANDERROUAT - LES CABANES, boucle de 8 km - rando pour Tous avec Hervé  
Rando BIEN-ÊTRE avec Charly
- Mardi 25** SAINT AULAYE, boucle de 7,5 km - rando douce avec Nanou  
RAZAC D'EYMET - ST CAPRAISE D'EYMET, boucle de 13 km - rando active avec Daniel
- Jeudi 27** SIGOULES - LESTIGNAC, boucle de 9 km - rando pour Tous avec Daniel  
Rando BIEN ÊTRE avec Rose-Marie



## MOIS D'AÔÛT

- Mardi 1** RAZAC DE SAUSSIGNAC, boucle de 8 km - rando douce avec Nanou  
PONCHAPT - LE BUISSON, boucle de 13 km - rando active avec Daniel
- Jeudi 3** ST PHILIPPE DU SIGNAL - LES BARATHONS - LES GOULARDS, boucle de 9 km - rando pour Tous avec Daniel  
Rando BIEN ÊTRE avec Charly
- Vendredi 4** **PIQUE-NIQUE** à la **PLAGE DES BARDOULETS** à partir de 19 heures
- Mardi 8** PRIGONRIEUX - LA VOIE VERTE, au bord de la Dordogne 7,5 km - rando douce avec Sylvette  
*Pas de rando active, Daniel absent*
- Jeudi 10** Avec CAP 33 : LOUBES-BERNAC, boucle de 7,5 km - rando pour Tous avec Jean, suivie de la visite du Château de Théobon  
Rando BIEN ÊTRE à LOUBES BERNAC avec Rose-Marie et visite du château de Théobon
- Mardi 15** MONBAZILLAC, boucle de 7 km - rando douce avec Rose-Marie  
FRAISSE - LOUBAT, boucle de 13 km côtes - rando active avec Daniel
- Jeudi 17** SAINT JEAN DE DURAS - MALROME, boucle de 8,6 km - rando pour Tous avec Daniel  
Rando BIEN-ÊTRE avec Marlène
- Mardi 22** SOUMENSAC - LE GRAND LAC, boucle de 7,5 km - rando douce avec Marlène  
SOUMENSAC (village) - GUILLEGORCE, boucle de 12 km - rando active avec Daniel
- Jeudi 24** VARENNES - LANQUAIS, boucle de 8 km - rando pour Tous suivie d'un **repas** au restaurant « Les Marronniers » - **Inscription obligatoire** auprès d'Hervé au **06 86 92 04 32 avant le 18 août**  
Rando BIEN-ÊTRE avec Rose-Marie
- Mardi 29** BOUCLE DU BREUILH de 8 km - rando douce avec Catherine  
CASTILLON - STE TERRE, boucle de 12 km - rando active avec Daniel
- Jeudi 31** MARGUERON - ST MARTIAL, boucle de 9 km - rando pour Tous avec Daniel  
Rando BIEN-ÊTRE avec Marc



### RANDOS DU DIMANCHE AVEC DANIEL - 07 85 75 96 37 (Départ : Mairie de Pineuilh)

- 04 juin** Départ 8H30 ISSIGEAC - BOISSE, boucle de 21 km, pique-nique tiré du sac.
- 11 juin** Départ 8H30 ECHOURGNAC - LA JEMAYE - ABBAYE, boucles 13 + 14 km, pique-nique tiré du sac.
- 02 Juillet** Départ 8H30 CLERMONT de BEAUREGARD - BASSAC, boucle de 18 km, pique-nique tiré du sac.
- 09 Juillet** Départ 8H30 St GERMAIN la RIVIERE - VILLEGOUGE, boucle de 19 km, pique-nique tiré du sac.
- 16 Juillet** Départ 8H30 TREMOLAT - PAUNAT, boucle de 21 km, pique-nique tiré du sac.
- 20 Août** Départ 8H30 VILLEMBLARD SUD + BOUROU, boucles de 9 + 9 km, pique-nique tiré du sac.
- 27 Août** Départ 8H30 MOLIERES - ST AVIT SENIEUR, boucle de 21 km, pique-nique tiré du sac.

### COUP D'ŒIL SUR L'AUTOMNE

- |   |  |
|---|--|
| <b>7 septembre</b> Sortie à la Journée au Moulin de Porchères | <b>13 - 15 octobre</b> La Ronde des Villages                     |
| <b>18 - 23 septembre</b> Séjour à Sare                        | <b>19 octobre</b> Sortie à la Journée au Moulin de la Veyssièrre |
| <b>30 septembre</b> Journée de l'Association, salle des Fêtes | <b>19 novembre</b> Le Loto de l'Association                      |
| <b>7 octobre</b> Octobre Rose                                 |  |

La Présidente  
Sylvette PUISSANT  
05 57 46 03 86 - 06 86 62 00 25

Le Responsable Randonnées  
Jean LESSEIGNE  
06 42 47 24 08

Secrétariat : Fabienne PROZ 06 02 39 37 96