



Chers amis randonneurs,

Observer la mésange dans votre jardin c'est bien, mais observer la mésange dans SON jardin c'est mieux. Alors quel jardin nous direz-vous ? Eh bien, nous avons trouvé un lieu tout adapté, une sorte d'escale pour bêtes à plumes, un corridor de paix pour cygnes, grèbes huppés, troglodytes mignons, grandes aigrettes, mésanges bleues et autres flamands roses (un intrus s'est glissé dans la liste... Saurez-vous le retrouver ?)

Notre destination... les marais de l'Essonne. Au plaisir de vous retrouver pour marcher, observer, se sustenter :

JEUDI 20 DECEMBRE 2018

**Randonnée en boucle avec intermède gourmand à mi-parcours
au départ de l'église de Vert-Le-Petit
(INSCRIPTION OBLIGATOIRE – PARTICIPATION 6 €)**



Rassemblement à 9h45 devant l'église de Vert-Le-Petit



➤ Pratique, écologique, économique et convivial.



➤ En cas de problème, vous pouvez nous joindre au :

06 08 55 76 69 ou 06 82 23 05 89

En faire plus : Pensez aux clubs locaux de randonnée qui peuvent vous accueillir et vous proposer des sorties nombreuses et variées.

Important : Le rôle du service municipal des sports se limite à promouvoir le covoiturage. Le trajet et son déroulement ne sont pas organisés par le service des sports. Le covoiturage résulte exclusivement de l'accord intervenu entre le conducteur et le/les passager(s).



Un coup d'œil sur le dicton du 20 décembre 2018 :
« Au vingt de Noël, les jours rallongent d'un pas d'hirondelle. »



Notre prochain rendez-vous :

- **Jeudi 17 janvier 2019**

- **Jeudi 14 février 2019**

- **Jeudi 21 mars 2019**



À bientôt en rando.

RAPPEL

L'équipement individuel doit comporter :

- **Des chaussures confortables adaptées à la marche sur sentiers** (semelles adhérentes sur terrain gras, tiges hautes pour les personnes présentant des fragilités au niveau des chevilles).
- Un vêtement de pluie respirant ou équipement de protection contre les intempéries (cape, poncho...)

En fond de sac, nous vous conseillons :

- Gants ou mitaines
- Une micro polaire légère en complément thermique
- Lunettes de soleil
- Guêtres ou stop tout

Sans oublier :

- Gourde, bouteille ou thermos rempli pour s'hydrater
- Quelques réserves énergétiques pour éviter le petit coup de pompe et pour le plaisir aussi !

IMPORTANT :

Pour toute participation aux randonnées seniors, nous vous rappelons que l'inscription administrative est **obligatoire** (fiche d'inscription + certificat médical de non contre-indication). Celle-ci est gratuite et valable pour la saison sportive (de septembre à juin). La fiche d'inscription est disponible en mairie, au CCAS ou en téléchargement à l'adresse suivante : <http://www.ville-lardy.fr/-Rando-Senior-.html>