

## Le Rando Club Piscénois - RCP - vous propose quatre activités accessibles à toutes et tous (hors vacances scolaires) :



### 1° La randonnée pédestre

(les plannings sont communiqués en début de trimestre) :

- **Le mardi après-midi, départ 14 h 00 du parking du Stade Piscénois 28 Avenue de Plaisance à Pézenas** : randonnées faciles, entre 7 et 9 km environ, très peu de dénivelé, parfois petit covoiturage.

- **Le mardi après-midi, départ 14 h 00 de la Gare du Nord à Pézenas, rando santé**, 6 à 7 km, allure lente, pas ou très peu de dénivelé, parfois petit covoiturage.

➤ **Au départ du Stade Michel Batal – Avenue du 11 Novembre à Pézenas :**

- **Le Vendredi après-midi, départ 14 h 00** : randonnées de difficulté moyenne, entre 8 et 11 km, dénivelé entre 0 et 300 m \*, covoiturage.

- **Le Lundi, randonnées à la journée, départ 8 h 30** : pique-nique tiré du sac, entre 14 et 17 km, dénivelé entre 300 et 700 m \*, covoiturage.

- **Le Lundi**, suivant le programme, une seconde randonnée à la journée, **dite sportive**, sera proposée : **départ 8 h 00** : pique-nique tiré du sac, entre 17 et 22 km, dénivelé entre 700 et 1100 m \*, covoiturage.

\* Les dénivelés et distances varient en fonction des parcours. Ils peuvent légèrement sortir des fourchettes indiquées.



### 2° La marche Nordique

➤ **Au départ du Stade Piscénois, 28 Avenue de Plaisance à Pézenas :**

- **Le mercredi matin, départ 9 h 00**, allure modérée et accueil débutants, 7 km environ

- **Le vendredi matin, départ 9 h 00**, allure rapide, 9 km environ

### 3° La marche aquatique côtière



➤ **Le jeudi matin, départ 9 h 00 du Stade Michel Batal, Avenue du 11 Novembre à Pézenas** en covoiturage vers la plage.

Un ou deux niveaux sont proposés selon la disponibilité des guides. Marche d'une heure en mer. L'activité peut être annulée en fonction des conditions de météo marine.  
Engagement de savoir nager.



4° La nouvelle activité Activ'mémoire fait l'objet d'un flyer séparé. Si vous êtes intéressés, merci de prendre contact par mail :

[rcppez34.activmemoire@gmail.com](mailto:rcppez34.activmemoire@gmail.com)

## Les guides :

Noms/Prénoms	N°Tél.	Activités
AVERTY Gilbert	06 80 34 67 18	Randonnée
BASTIAN Jean Marie	06 99 75 42 24	Randonnée
BLANQUER Michel	06 45 05 87 25	Randonnée
CHAIZY Rose	06 12 49 49 54	Randonnée
COUDERC Maryse	06 84 53 61 89	Randonnée
HOURS Maurice	06 41 41 38 43	Randonnée
SERRES François	07 70 25 37 16	Randonnée
CHATRIAN Annie	06 15 76 34 46	Randonnée Marche nordique
CAISSO Lydie	06 41 61 29 55	Marche nordique
HOURS Caroline	06 44 11 50 01	Marche nordique
AVERTY Florence	06 77 75 76 85	Marche aquatique
CHABAUDIE Catherine	06 48 16 93 06	Marche aquatique Activ'mémoire
FERNANDEZ Marie Isabelle	-	Marche aquatique Activ'mémoire

### Contacts et informations détaillées :

- Mail secrétariat : rcppez34@gmail.com
- Gilbert AVERTY, président : 06 80 34 67 18
- Jean-Marie BASTIAN, vice-président : 06 99 75 42 24

**Adhésion saison 2023 – 2024 : 46 € par personne**

Site internet : [www.randoclubpiscenois.fr](http://www.randoclubpiscenois.fr)

**Le RCP est affilié à la Fédération Française de Retraite Sportive (FFRS)  
Association loi 1901  
Cette fédération accueille les personnes de 50 ans et plus**