

Amis randonneurs,

voici les sorties prévues pour les vendredis pour la saison 2025/2026, chaque sortie est programmée sur 2 boucles l'une de 7 à 8km l'autre de 8 à 12 km. Pensez à bien vous chauffer, vous hydrater, et respecter les recommandations sanitaires,

### PLANNING DES VENDREDIS

rendez-vous sur parking de la Tour du Prince à 14 HEURES POUR LE COVOITURAGE

| DATE        | LIEU / KM                        | DATE           | LIEU                         |
|-------------|----------------------------------|----------------|------------------------------|
| 05-sept.-25 | LA ROUSSILLE MAGNE 9KM           | 06-févr.-26    | MARIGNY la Forêt 10km        |
| 12-sept.-25 | COMBRAND <b>PICNIC 9H</b>        | 13-févr.-26    | STE CHRISTINE 8,5 KM         |
| 19-sept.-25 | PRIAIRES 9KM                     | 20-févr.-26    | CHERVEUX Le Logis 10 KM      |
| 26-sept.-25 | BECELEUF pommes <b>PICNIC 9H</b> | 27-févr.-26    | AIFFRES Bief Buffeteau 10 KM |
| 03-oct.-25  | VOUVANT la folie 10 km           | 06-mars-26     | LA RONDE 9,5 KM              |
| 10-oct.-25  | AMURE 10 KM                      | 13-mars-26     | FOMPERRON 10 km              |
| 17-oct.-25  | ROCHEFORT 9KM                    | 20-mars-26     | LE GUE ALLERE 10 KM          |
| 24-oct.-25  | DOEUIL S MIGNON 9 KM             | 27-mars-26     | VIX 8,5KM                    |
| 31-oct.-25  | ST HILAIRE LA PALUD Monfaucon 9  | 03-avr.-26     | WEEK END Pâques              |
| 07-nov.-25  | ECHIRE 12 km                     | 10-avr.-26     | LA JARNE 11 KM               |
| 14-nov.-25  | PERIGNE 9,5 KM                   | 17-avr.-26     | DAMPIERRE S BOUTONNE 10,5 KM |
| 21-nov.-25  | FORS la Pétouse 9,5 KM           | 24-avr.-26     | VOUILLE LES MARAIS           |
| 28-nov.-25  | CHAURAY 10 KM                    | 15-mai-25      | PONT                         |
| 05-déc.-25  | ST SYMPHORIEN                    | 22-mai-26      | CRAM CHABAN 10 KM            |
| 12-déc.-25  | LA ROCHELLE 10 KM                | 29-mai-26      | <b>PICNIC SURPRISE 9H</b>    |
| 19-déc.-25  | GRANZAY 10 KM                    | 05-juin-26     | NIEUIL SUR MER 11 KM         |
| 09-janv.-26 | LA ROCHENARD les 3 Bois 12km     | 12-juin-26     | CLUSSAIS LA POMMERAIE 11 KM  |
| 16-janv.-26 | MONTIGNE 8,5 KM                  | 19-juin-26     | ANGOULIN 10 KM               |
| 23-janv.-26 | NIORT SOUCHE 11 KM               | 22 au 26/06/26 | SORTIE RANDO 5 JOURS         |
| 30-janv.-26 | BENON 8,5 KM                     |                |                              |

Afin de permettre la tenue du fichier des adhérents de la SEP, les renseignements ci-dessous sont nécessaires, et sont seulement destinés aux besoins de l'association merci de bien vouloir les fournir.

#### **coupon à remettre avec votre règlement - 1 seul chèque pour l'ensemble**

NOM.....PRENOM Mr.....Mme.....  
ADRESSE,.....  
TELEPHONE ... ..DATE DE NAISSANCE Mr ...../...../.....  
Mme ...../...../.....  
ADRESSE MAIL .....

**ADHESION SEP** : (à joindre avec la cotisation SEP Rando) **CARTE 8€/ personne X.....**  
ou prise à la SECTION : N°

**ADHESION RANDO** (chèque ordre SEP Rando): 1 sortie : 10€ - 2 sorties 20€ -  
je coche les jours : Monsieur: mardi ☐ vendredi ☐ soit ..... €  
Madame : mardi ☐ vendredi ☐ soit ..... €

**certificat médical** obligatoire et valable pour 3 ans sauf si évolution de l'état de santé

☐ je certifie que mon état de santé n'a pas évolué depuis 2023 ☐ certificat joint à mon inscription  
je certifie avoir pris connaissance et accepté le règlement intérieur de la section randonnée  
je ne m'oppose pas à l'utilisation de mes données personnelles pour le fonctionnement de la SEP, je  
prévois des chaussures de rechange par respect des personnes qui me transportent,

Signature

