

NOS RECOMMANDATIONS

✓ Bonnes chaussures de randonnée,



✂️ Pantalon pour les circuits avec de hautes herbes

✓ Se munir d'un chapeau pour le soleil



✂️ De l'eau (très important) chacun doit avoir sa bouteille d'eau dans son sac,



✂️ Bien prendre son petit déjeuner in afin d'éviter tout risque de malaise et d'hypoglycémie (toujours avoir des raisins secs ou barre chocolatée dans le sac),

✓ Prévenir un proche de son absence



✓ Contribuer à mettre une bonne ambiance de convivialité est aussi un bon remède.

CONTACTS

**Association de randonnée
Les Mornes Denisiens»**

Quartier Bel Oncle
97 250 Fonds Saint-Denis

Président : Mr Albert DELBE

GSM : 0696. 38.87.38

Vice-Président: Mr Jocelyn MININ

GSM : 0696.32.27.03

Email :

lesmornesdenisiens@gmail.com

Web :

<http://lesmornesdenisiens.e-monsite.com/>



ADHÉRER À L'ASSOCIATION :

Personne seule : 60 €

Famille : 80 €

PROGRAMME DE RANDONNEES



Saison 2018-2019

Un programme d'activités riche et varié rien que pour vous amis randonneurs.

Découvrons davantage notre belle île de la Martinique à travers nos rencontres. Faisons en fin de saison le bilan de notre activité sportive lors de notre assemblée générale. Ce moment clé de l'année où prime échange, partage et connaissance. Vous serez au cœur de l'action du club.

Les Mornes Denisiens c'est aussi vous.

**IMPORTANT
SIGNALER TOUS PROBLEMES
DE SANTE AVANT LE DEPART**

MERCI



CALENDRIER DES ACTIVITES 2018 - 2019

09 Septembre 2018

Montagne Pelée - Morne Rouge

Randonneurs avertis

Niv.: moyen **Durée:** 3H **Distance:** 3 km

Collation

23 Septembre 2018

Sentier pédestre La Philippe - Sainte Marie

Niv. Facile **Durée:** 1H **Distance:** 2km 40+

Collation

07 Octobre 2018

Rando Citadine du CRPM - Fort de France

En boucle autour de la redoute

Niv.: Facile **Durée :** 3H00 **Distance :**

Samedi 13 Octobre

Assemblée Générale Ordinaire

20 Octobre 2018

Rando nocturne

Saint-James Fonds Saint Denis

Rblt 18h00 place Jules Pain (*Transfert prévu*)

IMPORTANT : Se munir de sa lampe frontale

Niv.: facile **Durée:** 1H 30 **Distance:** 3,4 km

Arrivée pain au beurre chocolat

11 Novembre 2018

Randonnée Interclubs au Lorrain

Durée : environ 3H00 en boucle

Partage

10 Novembre 2018

Journée découverte à Saint-Vincent

Express des Iles

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

06 Janvier 2019

Randonnée découverte - Basse Pointe

En boucle

Niv.: facile **Durée:** 1H30 **Distance:** 10 km

Collation

28 Janvier 2019

La Fortification - Trois Ilets (En boucle)

Niv.: moyen **Durée:** 3H00 **Distance:** 7 km

Partage

10 Février 2019

Stade Georges GRATIENT - Lamentin (Linéaire)

Niv.: Moyen **Durée** 3H00 **Distance:** 8 km

Collation + Bus

24 Février 2019

Sentier Martineaud - Prêchœur (*linéaire*)

Niv.: Moyen **Durée :** 3H30 **Distance :** 8 km

Restauration + Bus

17 Mars 2019

CVO - Robert (*en boucle*)

Niv.: Moyen **Durée :** 3H00 **Distance :** 6,5 km

Partage

31 Mars 2019

Caraïbes - Diamant (*linéaire*)

Niv.: Moyen **Durée :** 3H00 **Distance :** 5 km

Collation + Bus

07 Avril 2019

Forêt Bois la Charles - Saint Esprit (*en boucle*) (*coulisse*)

Niv.: Moyen **Durée :** 2H30 **Distance :** 6,5 km

Collation offerte

18 au 23 avril 2019

Séjour en Guyane

Inscription Obligatoire

28 avril 2019

Course d'orientation - Fonds Saint-Denis

En boucle

Niv.: moyen **Durée:** 1H30 **Distance:** 12 km

Collation (repas)

08 mai/ 8 quartiers/ 8km

(Grande manifestation)

La Denisienne - Fonds St-Denis

Niv.: moyen **Durée:** 3H30 **Distance:** 9,3 km

Ti nains morues- Stands, etc...

19 Mai 2019

L'œil Bleu - Saint Anne (*en boucle*)

Niv.: moyen **Durée:** 2H00 **Distance:** 4 km

Restauration

02 Juin 2019

Duchesnetaux - Gros morne (*en boucle*)

Niv.: moyen **Durée:** 3H30 **Distance:** 9 km

Collation

23 Juin 2019

Le défi des femmes - Fonds Saint-Denis

En boucle

Niv.: moyen **Durée:** 3H30 **Distance:** 15 ou 20 km

Partage

07 Juillet 2019

Journée détente "Taxi Cap" - Saint-Anne

14 Juillet 2019

Fête Patronale Verrier - Bellefontaine

Niv.: moyen **Durée:** 1H30 **Distance:** 3,5 km

Repas offert par la ville

28 Juillet 2019

Sortie au Trois Ilets - Village de la Poterie

Repas sur place

15 Septembre 2019

Sud-Est - François (*en boucle*)

Niv.: moyen **Durée:** 3H00 **Distance:** 8,2 km

Collation

29 Septembre 2019

Beauséjour - Trinité (*en boucle*)

Niv.: Moyen **Durée :** 3H00 **Distance :** 5 km

Partage

12 Octobre 2019

Rando nocturne

Rblt 18h00 sur la place Jules Pain (*Transfert prévu*)

IMPORTANT : Se munir de sa lampe frontale

Niv.: facile **Durée:** 1H 30 **Distance:** 3,4 km

Arrivée pain au beurre chocolat

27 Octobre 2019

Cannaie - Sainte Luce (*en boucle*)

Niv.: facile **Durée:** 3H00 **Distance:** 8 km

Partage

Novembre 2019

Journée découverte (à définir)

Express des Iles

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Programme susceptible d'être modifié
Inscription obligatoire pour participer aux sorties

Moyen

