



## Les Randonneurs des Sables du Born Programme mars 2025

### **INFOS IMPORTANTES** :

**MARCHE AQUATIQUE** : Championnat régional le **29 MARS** à ST-PARDOUX (87). Encourageons nos compétiteurs

**RANDO PÉDESTRE ET VTT** Amicale Sapeurs Pompiers de BISCARROSSE au profit de l'Association René Vincendeau le **30 MARS** (infos à venir)

### **MARCHE RÉCRÉATIVE ET ANIMÉE**

#### **SAMEDI 15** : BISCARROSSE

Rendez-vous 1 : Départ **09h40** parking U Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **09h50** gare routière Biscarrosse

Départ de la marche **10h00** Port de Navarrosse à Biscarrosse

Circuit 5 km environ

Exercices - jeux

Responsable : Sabine GUINGNIER

Merci de s'inscrire par SMS auprès de Sabine

### **MONTAGNE**

Pour les inscrits

**28 ET 29 MARS** : sortie raquettes montagne à GÈDRE (GAVARNIE) selon proposition rappelée en pièce jointe.

Responsable : Éric ZAMPARUTTI

# RANDO CLASSIQUE

## **DIMANCHE 02** : Journée club RIONS « Cité Médiévale »

Rendez-vous 1 : Départ **7h15** gare routière Biscarrosse (covoiturage)

Rendez-vous 2 : Départ **7h30** parking U Parentis en Born (covoiturage)

Départ de la visite rando **09h30** parking du City Stade à Rions

Circuit 14 km environ selon proposition rappelée en pièce jointe

Responsables : Sylvie MÉLÉ  
Gérard MÉLÉ  
Bernard PRAT

## **DIMANCHE 09** : MIMIZAN PLAGE « La Malloueyre »

Rendez-vous 1 : Départ **13h30** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **13h45** parking U Parentis en Born

Départ de la rando **14h20** parking office de tourisme à Mimizan Plage

Circuit 12 km environ, sans difficulté

Responsables : Annie et Bertrand PERRIN

## **DIMANCHE 16** : BISCARROSSE « les Hautes Rives »

Rendez-vous 1 : Départ **13h45** parking U Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **14h00** gare routière Biscarrosse

Départ de la rando **14h20** parking les Hautes Rives

Circuit 10 km environ – sable + quelques grimpettes

Responsable : Serge HUET

## **DIMANCHE 23** : Journée club « ANDERNOS - ARÈS »

Rendez-vous 1 : Départ **08h15** parking U Parentis en Born (covoiturage)

Rendez-vous 2 : Départ **08h15** gare routière Biscarrosse (covoiturage)

Arrivée vers **09h30** : parking boulevard de la plage à Andernos les Bains

2 boucles au total 16 km environ selon proposition rappelée en pièce jointe

Responsables :

Viviane BOULESTEIX et Jean-Louis GOUPILLIÈRE

Henriette LHOSTE

Jocelyne SIEZENIS

## **DIMANCHE 30** : PONTENX LES FORGES « Bouricos »

Attention au changement d'heure

Rendez-vous 1 : Départ **13h45** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **14h00** parking U Parentis en Born

Départ de la rando **14h25** parking de Bouricos à Pontenx les Forges

Circuit 12 km environ

Responsable : Sylviane BORZEIX

# RANDO DOUCE

## **MARDI 04 : BISCARROSSE PLAGE « CUGNES »**

Rendez-vous 1 : Départ **14h00** parking U Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **14h15** gare routière Biscarrosse

Départ de la rando **14h30** parking « aire de pique-nique de Cugnes »

Circuit 8 km environ

Responsable : Fabienne BRUGNET

## **MARDI 11 : BISCARROSSE PLAGE « CUGNES »**

Rendez-vous 1 : Départ **14h00** parking U Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **14h15** gare routière Biscarrosse

Départ de la rando **14h25** parking « aire de pique-nique de Cugnes »

Circuit 8 km environ

Responsables : Nicole BECHARD

Anne Marie VIGNAUD

## **MARDI 18 : SANGUINET « Put Blanc »**

Rendez-vous 1 : Départ **14h00** parking U Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **14h00** gare routière Biscarrosse

Départ de la rando **14h20** parking plage de Caton à Sanguinet

Circuit 7,6 km environ

Responsables: Gérard SIMON

Jean-Lucien HENSGEN

## **MARDI 25 : PARENTIS EN BORN « La Pave »**

Rendez-vous 1 : Départ **13h45** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **14h00** parking U Parentis en Born

Départ de la rando **14h10** parking haut de la pêche à la truite (à gauche avant le pont de La Pave, un petit panneau sur la droite de la route « La Pave » indique l'accès)

Circuit 7,5 km environ avec présentation de la pisciculture et ses produits

Responsable : André PIOCH

# MARCHE NORDIQUE

Merci de penser à vous pré-inscrire sur le site : <https://xoyondo.com/u/5488>

## **SAMEDI 01** : SANGUINET – plage de Caton

Rendez-vous 1 : Départ **08h40** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **08h30** parking U Parentis en Born

Départ de la marche : **09h00** plage de Caton

Responsable : Bertrand PERRIN

## **MERCREDI 05** : PARENTIS EN BORN – Le Pierron

Rendez-vous 1 : Départ **08h40** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **09h00** parking U Parentis en Born

Départ de la marche : **09h15** Le Pierron

Responsable : Christian ROYAL

## **SAMEDI 08** : YCHOUX – D'ouest en est

Rendez-vous 1 : Départ **08h40** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **09h00** parking U Parentis en Born

Départ de la marche : **09h15** étang des Forges à Ychoux

Responsable : Bertrand PERRIN

## **MERCREDI 12** : BISCARROSSE – Cugnes

Rendez-vous 1 : Départ **08h40** parking U Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **09h00** gare routière Biscarrosse

Départ de la marche : **09h15** parking de Cugnes

Responsable : Alain WIRTH

## **SAMEDI 15** : BISCARROSSE – Le Vivier

Rendez-vous 1 : Départ **08h40** parking U Parentis en Born

Rendez-vous 2 : Départ **09h00** gare routière Biscarrosse

Départ de la marche : **09h20** parking du Vivier

Responsable : Bertrand PERRIN

## **MERCREDI 19** : PARENTIS EN BORN – Saint Trosse

Rendez-vous 1 : Départ **08h40** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **09h00** parking U Parentis en Born

Départ de la marche : **09h15** St Trosse (face aux habitations)

Responsable : Christian ROYAL

## **SAMEDI 22** : BISCARROSSE – Aéroport

Rendez-vous 1 : Départ **08h55** parking U Parentis en Born

Rendez-vous 2 et départ de la marche : **09h15** parking Gifi

Responsable : Bertrand PERRIN

## **MERCREDI 26** : PARENTIS EN BORN – Autour de Poms

Rendez-vous 1 : Départ **08h40** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **09h00** parking U Parentis en Born

Départ de la marche : **09h10** parking de Poms

Responsable : Philippe COMPIN

## **SAMEDI 29** : YCHOUX – Étang – Crastes et Barats

Rendez-vous 1 : Départ **08h40** gare routière Biscarrosse

Rendez-vous 2 : Départ **09h00** parking U Parentis en Born

Départ de la marche : **09h15** étang des Forges

Responsable : Philippe COMPIN

# MARCHE AQUATIQUE

<b>LUNDI</b>	14h30 PLAGE DE NAVARROSSE BISCARROSSE	14h30 PLAGE DE CATON SANGUINET (SOUS RÉSERVE ANIMATEURS)
<b>MERCREDI</b>	14h30 PLAGE DE NAVARROSSE BISCARROSSE	
<b>JEUDI</b>	17h30 PLAGE DU PIAOU PARENTIS EN BORN	17h00 PLAGE DE CATON SANGUINET
<b>VENDREDI</b>	14h30 PLAGE DE NAVARROSSE BISCARROSSE	14h30 PLAGE DU PIAOU PARENTIS EN BORN
<b>SAMEDI</b>	10h00 PLAGE DE CATON SANGUINET*	* séance <b>santé</b> en parallèle
<b>DIMANCHE</b>	10h00 PLAGE DU PIAOU PARENTIS EN BORN	10h00 PLAGE DE NAVARROSSE BISCARROSSE

***Ceci ne sont que des prévisions, la validation apparaît le dimanche à S-1 sur <https://xoyondo.com/u/5488>  
INSCRIPTIONS SUR INTERNET OBLIGATOIRES***

## CONTACT ANIMATEURS :

- SABINE
- J-P
- ALAIN W
- MARGIT
- BERTRAND
- CHRISTIAN
- MAÏTÉ
- ALAIN L