



AVENIR SAINT GEORGEAIS

Club de randonnées, la marche-plaisir et le vélo-loisir

Président
Dominique PALVADEAU
Tél : 06 28 39 13 08

Courriel : d.palvadeau58@gmail.com

ASG

Siège social et adresse postale
Mairie, 11 Grand'Rue
17810 St Georges des Coteaux
Blog : <https://www.espritequipe.org>

Calendrier des marches du 3^{ème} Trimestre 2026

Rendez-vous chaque mardi, parking salle multipôle de St Georges des Coteaux à 8h30 pour un départ en voiture à 8h45.

Départ de la rando sur site à 9h. Participation financière : **1€** Merci
Adhésion annuelle à l'ASG en 2026 = 12€



En cas de modification éventuelle d'un parcours, l'information sera précisée par mail et/ou sur le blog...

Juillet 2026

07/07/26	Nieul Lès Saintes	Parking de la Salle des Fêtes	
14/07/26	La Roche Courbon	Parking du château	
21/07/26	Ecurat	Parking du bas bourg	
28/07/26	Les Lapidiales	Parking des Lapidiales	Pique-nique tiré du panier

Mon petit-fils me demande :

- Mamie, si je fais de la fièvre c'est que le corps veut éliminer la maladie ???!
- Oui, c'est ça ...
- Donc, si la Terre se réchauffe, ce serait probablement pour la même raison ?!

Le jeune marche plus vite,
mais le vieux connaît le raccourci...

Août 2026

Bonnes vacances
les amis!



Repos
Farniente
Famille
Détente

Samedi 22 août rando ... Fête du Melon

S'il y a bien une chose que j'ai appris, c'est qu'il faut savourer les petits bonheurs avant qu'ils ne s'échappent. (Julien Sandrel)

Les cheveux blancs ne font pas la vieillesse,
car l'esprit de l'homme n'a pas d'âge ...

Septembre 2026

01/09/26	Ste Gemme/Cadeuil	Parking rue du Bois des Brandes	
08/09/26	Ile Madame	Parking Port des Barques	Pique-nique buffet
15/09/26	Saintes-Courbiac	Parking rue de Courbiac	
22/09/26	Agonnay	Parking du Bois	
29/09/26	Nieul Lès Saintes	Parking Trou de Pampin	

Vendredi 4 septembre ... Forum des Associations (17h-21h)

3 parcours sont proposés/ 2h de marche : Marche douce ± 6 km, ou Marche détente ± 8 km, ou Marche soutenue ± 10km



Rappel sécurité : Sur les aires de stationnement, gardez la voiture en marche arrière pour faciliter le départ ! En randonnée, le groupe doit marcher sur le côté droit d'une route goudronnée, par 2 de front au maximum et sans dépasser la moitié de la chaussée. Traversées des routes en râteau ! Prévoir une gourde d'eau et une barre énergétique dans votre sac à dos pour palier à une éventuelle baisse de vitalité. Merci

**Les sorties en vélo ont lieu le jeudi matin,
environ 30 km... avec Patrick !
Participation 1€**



Déclarée à la sous-préfecture de Saintes le 21/01/2017, sous le n° de dossier W174002940

