



## MESSAGE IMPORTANT À TOUS LES RANDONNEURS

Les activités du **club de marche Moi Mes Souliers** reprennent en août en respectant les consignes de Santé Québec : port d'un masque ou d'un couvre-visage (aussi appelé masque artisanal) si covoiturage, distanciation physique de deux mètres dans les sentiers et lavage des mains fréquent ou désinfection avec du gel hydroalcoolique.

Pour être bien préparé à participer à une première randonnée il est essentiel :

- ✓ de consulter le Code de conduite des pratiquants en contexte de pandémie de Covid-19 publié par **Rando Québec** en cliquant sur le lien suivant : [https://www.randoquebec.ca/wp-content/uploads/2020/06/CodeDeConduite\\_v10\\_VF.pdf](https://www.randoquebec.ca/wp-content/uploads/2020/06/CodeDeConduite_v10_VF.pdf),
- ✓ d'imprimer et de compléter le formulaire Reconnaissance de risque Covid-19 publié par **Rando Québec**. Le formulaire n'est requis qu'une seule fois et remis à l'organisateur lors de la première randonnée.
- ✓ de mettre dans son sac à dos une bouteille de gel hydroalcoolique et un masque ou un couvre-visage.

### Mesures à prendre lors du covoiturage

Conformément à la politique suggérée par **Rando Québec**, nous limitons le co-voiturage à un maximum de 3 "familles" (personnes demeurant à la même adresse) par véhicule. Il va sans dire que chacun est libre de co-voiturer ou non. Nous exigeons le port du masque pendant les trajets de co-voiturage et encourageons évidemment toutes les mesures sanitaires recommandées (distanciation, lavage des mains etc.). Nous évitons les rassemblements pré- et post-rando dans des espaces fermés.

Les détails des activités seront publiés à chaque mois. Voici le calendrier du mois d'août.

<b>Calendrier des activités - Août 2020</b>	
<b><u>Samedi 1 - 12 km - 200 m dénivelé -1.5 coeur</u></b> Parc des gorges de la rivière Ste- Anne, St-Alban Départ du Walmart du Cap à 9h Diane Vallée 581-984-9038 <a href="mailto:dianevallee25@hotmail.com">dianevallee25@hotmail.com</a>	\$
<b><u>Samedi 8 - 12 à 14 km - 325 m - 2 coeurs</u></b> Mont Otis, Notre-Dame-de-Montauban Départ du Walmart du Cap à 8h30 Marie-Rose Fellman 418-283-3955 <a href="mailto:kamafe17@gmail.com">kamafe17@gmail.com</a>	
<b><u>Samedi 15 - 8 ou 14 km - 170 m - 1.5 ou 2 coeurs</u></b> Pimbina, Parc de la Mauricie Départ du Metro Jean XXIII à 8h30 Lise Alie 819-384-6990 <a href="mailto:lise.alie53@gmail.com">lise.alie53@gmail.com</a>	\$
<b><u>Samedi 22 - 10 km - 200 m - 1.5 coeur</u></b> Boucle du Tonnerre, St-Alexis-des-Monts Départ du Metro Jean XXIII à 8h30 Lise Alie 819-384-6990 <a href="mailto:lise.alie53@gmail.com">lise.alie53@gmail.com</a>	\$
<b><u>Samedi 29 - 11 km -170 m - 1.5 coeur</u></b> Sentier Mékinac-Rosoy, Parc de la Mauricie Départ du Metro Jean XXIII à 9h00 Maximum 15 participants Maryse Roy 819-697-1878 <a href="mailto:maryse.roy1@hotmail.com">maryse.roy1@hotmail.com</a>	\$

