



Association sportive,
culturelle et d'entraide
des Deux-Sèvres

8^e journée d'automne inter-départementale Marais poitevin



Samedi 28 septembre 2019 à Saint Hilaire la Palud (79)



Vos trois ASCE 17, 79 et 85

vous proposent, pour la huitième année consécutive, une sortie inter-départementale dans le marais poitevin dans le village de Saint Hilaire la Palud, en Deux-Sèvres, avec, au programme :

Le matin : une randonnée pédestre d'environ 8 km ou une séance de Qi Gong,

L'après-midi : jeux de pétanque, palets, promenade en barque ou visite du parc ornithologique « [Les oiseaux du Marais Poitevin](#) »

.Programme de la journée

9 h 00 **accueil des participants** (parking du parc ornithologique, Le Petit Buisson - 79210 Saint-Hilaire-la-Palud),

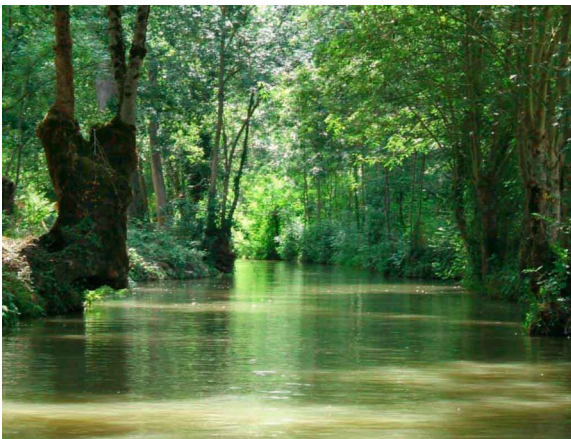
café, brioche, briefing

10 h 00 départs randonnée pédestre et séance de Qi Gong

13 h 00 **apéritif et déjeuner**

15 h 00 au choix : jeux de pétanque, palets, promenade en barque ou visite du parc ornithologique « Les oiseaux du Marais Poitevin »,

17 h 00 **clôture de la journée autour d'une brioche et du verre de l'amitié.**



Inscriptions

à réaliser à l'aide du bulletin ci-joint,
à retourner **avant le 20 septembre 2019**

Bureau de l'ASCE 79
39, avenue de Paris
79000 NIORT

Les non adhérents accompagnateurs ne sont pas couverts par l'assurance de la FNASCE.
Ceux-ci devront prendre les mesures individuelles qui s'imposent (responsabilité civile par exemple).

INFORMATIONS

Déjeuner :

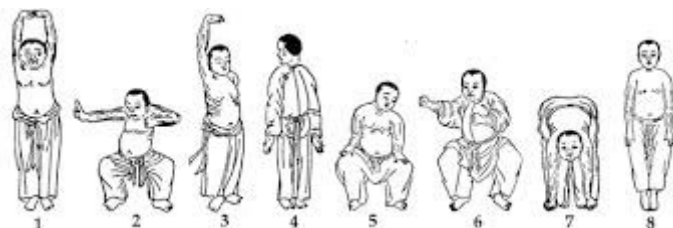
Chaque participant est appelé à amener son pique-nique ainsi que table et chaises si possible.

Le café d'accueil, la brioche et l'apéritif vous seront offerts par l'ASCE 79.

Le cadre s'y prêtant, afin d'être au plus près de nos convictions de développement durable, nous souhaitons faire une journée avec le moins de déchets possible, voire aucun déchet. Aussi, aucun ustensile ne vous sera remis. Vous devrez amener vos assiettes, verres, couverts et serviettes pour le déjeuner. Ne prenez pas de jetable mais du lavable donc réutilisable afin d'aider au mieux notre planète à s'en sortir.

Qi Gong :

Avec mouvements doux, respiration et concentration, le Qi Gong (travail du souffle) est une gymnastique chinoise de santé qui peut être pratiquée par tous, quel que soit l'âge.



Cette séance de découverte comportera des exercices debout (ou assis sur un tabouret pour ceux qui ne tiendraient pas la posture debout).

Prévoir des chaussures plates et une tenue dans laquelle bouger (pas de ceinture trop serrée).

Pétanque et palets : pensez à apporter vos jeux !

Choix des activités

La pré-inscription est à réaliser à l'aide du tableau joint. Le règlement de la promenade en barque, à la charge des personnes inscrites, s'effectuera sur place.

Promenade en barque : les tarifs sont variables en fonction du choix d'une promenade avec guide professionnel ou d'une location de barque seule. Ci-dessous les tarifs des locations de barque sans guide (tarif à la barque et à la charge des participants).

Location de barque	1 à 4 personnes	5 à 7 personnes
1H	17,00 €	21,00 €
1H30	22,00 €	26,00 €
2H	28,00 €	33,00 €

10% de réduction offert aux visiteurs du Parc "LES OISEAUX DU MARAIS
POITEVIN

D'autres options sont possibles et précisées sur le site internet du parc ornithologique :

[« Les oiseaux du Marais Poitevin »](#) :

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je souhaite m'inscrire à la journée inter-départementale du samedi 28 septembre 2019 en Deux-Sèvres (79). Je remplis précisément ce bulletin d'inscription.

• **J'indique (clairement) l'ensemble de mes coordonnées :**

nom :	prénom :	numéro d'adhérent à l'ASCE:
coordonnées du service ou adresse si retraité :		
.....		
tél :	mél :	
Portable :		

• **J'indique le choix de l'activité du matin et de l'après-midi pour chacun des participants**

sachant que le règlement de la promenade en barque et du Parc ornithologique s'effectuera sur place

Nom	Prénom	Activités du matin		Activités de l'après-midi		
		Randonnée pédestre	Qi Gong	Pétanque, Palets	Visite du Parc ornithologique	Promenade en barque

L'ASCE 79 se réserve le droit d'annuler la journée si les conditions météorologiques ne permettent pas de la réaliser dans de bonnes conditions

• **J'accepte l'ensemble des conditions de fonctionnement de l'activité.**

À _____ Le _____

signature de l'adhérent