

Si les pieds vous démangent après cette lecture, alors n'hésitez pas à nous rejoindre !
Renseignements auprès d'Annabelle au 05.45.83.26.74.





MESNAC RANDO

L'association en hiver fonctionne au ralenti bref elle hiberne un peu... pour repartir de plus belle aux beaux jours.

Les horaires pour marcher sont tôt dans l'après-midi (14h30) les mardi et jeudi. Seuls les retraités ou les personnes qui ont un jour de repos en semaine peuvent se joindre à eux. Quelques exceptions certains samedis peuvent se faire à la demande pour s'oxygéner au moins un jour dans la semaine.

Nous accueillons toujours de nouvelles recrues dans notre club pour un montant de 25 € à l'année pour une personne seule ou 40 € pour un couple.

⇒ A vos agendas, notre randonnée annuelle se déroulera **le dimanche 16 juin**.

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à contacter Annabelle à la mairie au 05.45.83.26.74 ou nous retrouver sur notre page facebook





MESNAC RANDO

Des nouvelles de nos marcheurs qui sillonnent toujours les chemins et routes de notre campagne.

Suite à la marche rose qui s'est déroulée le 01 octobre 2023, l'association a remis à la ligue contre le cancer **la belle somme de 1288 €** 😊. Nous espérons vous voir nombreux pour la prochaine marche qui aura lieu **le dimanche 29 septembre**.



Neuf marcheurs ont récemment entrepris une aventure inoubliable à travers les paysages pittoresques de la Corrèze et du Lot. Pendant six jours, ils ont exploré des sentiers variés, découvert des villages charmants et savouré les délices du terroir.

Leur itinéraire les a conduits à travers des endroits emblématiques :

1. **Turenne** : Niché au sommet d'une colline, Turenne offre des vues panoramiques sur la vallée de la Dordogne. Les randonneurs ont admiré son château médiéval et ses ruelles pavées.
2. **Collonges-la-Rouge** : Ce village, célèbre pour ses maisons en grès rouge, a enchanté nos aventuriers. Ils ont flâné dans ses ruelles étroites et découvert son patrimoine architectural unique.
3. **Meyssac** : Au cœur des vignobles, Meyssac a séduit nos randonneurs avec ses maisons à colombages et son église romane.

1. **Curemonte** : Classé parmi les "Plus Beaux Villages de France", Curemonte a dévoilé ses vieilles pierres, ses tours et ses jardins secrets.
2. **Rocamadour** : Accroché à la falaise, Rocamadour est un lieu de pèlerinage et d'histoire. Nos marcheurs ont grimpé ses escaliers pour atteindre la cité sacrée.
3. **Martel** : Connue pour ses sept tours, Martel a offert des ruelles médiévales et des panoramas sur la vallée de la Dordogne.
4. **Carennac** : Ce village au bord de la rivière a charmé nos randonneurs avec son abbaye romane et ses maisons anciennes.

Entre deux étapes, nos aventuriers ont dégusté les produits du terroir : fromages, charcuteries, vins et douceurs locales, certains ont même commencé à se mettre à la cuisine ... La Corrèze et le Lot ont révélé leurs trésors, et nos randonneurs en garderont des souvenirs impérissables.





Vous pouvez rencontrer nos marcheurs dans Mesnac mais aussi dans les communes avoisinantes. Nous avons la chance d'habiter dans une région qui regorge d'endroits magnifiques alors si vos pieds vous démangent après avoir lu et regardé ces photos alors n'hésitez pas à nous rejoindre !



Pour tous renseignements, n'hésitez pas à contacter Annabelle à la mairie au 05.45.83.26.74 ou nous retrouver sur notre page Facebook



MESNAC RANDO

Attention, aventuriers des chemins de campagne, amoureux des randonnées et fans de galettes "coco", notre association n'a pas fini de faire parler d'elle ! Entre nos marches hebdomadaires où nous explorons les recoins les plus pittoresques (et boueux) de notre belle région, certains de nos courageux membres ont également participé à d'autres événements : comme la Marche du Cœur à Châteaubernard et la randonnée semi-nocturne à Réparsac.

Mais ce n'est pas tout. En plus de nos exploits pédestres, nous avons enfilé nos tabliers pour décorer la commune pour Octobre Rose. Et comme si cela ne suffisait pas, nous mettons la main à la pâte pour la fête du pain avec les fameuses galettes "coco". Pour ceux qui ne savent pas encore, ces galettes sont un délice à ne pas manquer !

Alors, que vous soyez marcheur passionné, décorateur talentueux ou simple gourmand, rejoignez-nous pour des moments mémorables, un peu de sport, de bonne humeur, et surtout, beaucoup de rires.



Encore une fois, les membres de notre association ont prouvé qu'ils sont de véritables héros en rose !



Lors de notre 4ème Marche Rose, une centaine de courageux marcheurs ont affronté une météo capricieuse pour montrer leur soutien à la lutte contre le cancer du sein. La pluie ? Une broutille pour nos vaillants participants !

Cette année, nous avons réussi à mettre en place un atelier de démonstration d'autopalpation. Sous l'expertise bienveillante d'Anne-Laure Tardy, infirmière et du Dr Charmansat, nos marcheurs ont appris à mieux connaître leur corps et à détecter les signes précoces du cancer du sein.

Un grand merci à eux pour leurs précieuses explications et leur bonne humeur !



Moulin de Chazotte



Autopalpation sur buste

Alors que vous soyez un marcheur chevronné, un novice des sentiers boueux ou simplement curieux, rejoignez-nous la prochaine fois. Ensemble, nous continuons à marcher sous la pluie, au soleil, et surtout, main dans la main pour une cause qui nous tient à cœur.

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à contacter Annabelle à la mairie au 05.45.83.26.74 ou nous retrouver sur notre page Facebook.

À très bientôt sur les chemins !

Du 01 avril au 31 octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	18h	Repos	18 h	Repos	Ménage	Sieste

01 novembre au 31 mars

Mardi	Vendredi
14h30	14H30



Parking du gymnase

Cotisation : 25 € et 15 € pour le deuxième membre et plus d'une même famille





MESNAC RANDO

Des nouvelles de nos marcheurs qui sillonnent toujours les chemins et routes de notre campagne. Avec la canicule, nous n'avons pas pu faire notre sortie à l'île madame sur la journée. Mais certains ont participé à des randonnées organisées dans les communes voisines comme : la rando val d'Antenne à Cherves, la marche du cœur aux Vauzelles, la randonnée des châtaignes à Boutiers et la marche d'octobre rose sur le Seure. Et oui, même le week-end nous marchons !



Dégustation du bourru



Goulebenéze

Puis, vient l'installation des parapluies, que nous avons fait avec Monsieur le Maire pour octobre rose.



Et Le 15 octobre, nous avons organisé notre 2^{ème} marche rose pour la prévention du cancer du sein. Malgré un temps menaçant, 68 participants sont partis marcher dans notre belle campagne en passant par le château de Christel et Nicolas CHURLAUD, puis Chez les roux au Seure pour arriver au Moulin de Vergnée, où les propriétaires M et Mme CHASSERIAU attendaient nos marcheurs pour la visite de leur moulin qu'ils ont restauré. Puis retour sur Mesnac par le pont François 1^{er} et le four à Pain à pain perdu.

Après 8 kms, les participants ont pu se régaler avec des galettes Charentaises et des boissons offertes par la municipalité, que nous remercions et se détendre avec une séance de relaxation offerte par Aurélie BOLLEAU. Ce moment de détente a été très apprécié.

Un stand prévention était aussi à la disposition des personnes, celui-ci était tenu par Mme LEMOSY, membre du conseil d'administration du comité départemental de la ligue contre le cancer.

Un grand merci à tous les marcheurs qui grâce à leur participation à cette marche solidaire, a permis de reverser à la ligue pour la recherche contre le cancer du sein la somme de 325 €



Moulin de Vergnée

Château de Mesnac



Malgré les conditions climatiques, les marcheurs sont toujours sur les routes les mardis et jeudis.

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à contacter Annabelle à la mairie au 05.45.83.26.74 ou nous retrouver sur notre page Facebook.

A VOS AGENDAS

RDV DIMANCHE 11 JUIN POUR UNE RANDONNEE AUTOUR DE MESNAC



MESNAC RANDO

La joyeuse troupe a quitté la campagne Charentaise, le temps d'un long week-end pour aller découvrir Sarlat et ses alentours. Oh que ça monte là – bas mais cela en vaut la peine ! Nous avons visité TERRASON, SARLAT, BEYNAC, SAINT-GENIES et la ROQUE-GAGEAC sans oublier de nous restaurer avec les bons produits du terroir 😊.



Puis notre randonnée annuelle est arrivée à grand pas. Nous avons accueilli 50 personnes sous un beau soleil ☀️. Deux parcours (10 et 13 km) étaient proposés ainsi les participants ont pu découvrir le château de Mesnac, passer sur un « coué » (endroit où deux rivières se croisent), château Chesnel, les étangs de M. BONNARME, la grande cheminée... Tout le monde a apprécié le ravitaillement sous les arbres.





Une semaine plus tard, la troupe s'est rendue sur l'île Madame. Elle est accessible toute l'année à marée basse. Située entre l'île d'Oléron et île de ré, on y accède par la passe au bœufs à pied ou en voiture par le chemin submersible depuis port des Barques (attention à bien surveiller la marée pour le retour). Cette île est la plus petite de Charente-Maritime mais la plus sauvage.



Et nous voilà déjà le 1^{er} octobre pour la 3^{ème} marche rose organisée avec la Mairie de Mesnac que nous remercions.

C'est sous une chaleur écrasante qu'une vague rose (125 participants) est partie sillonner la campagne Mesnacaise et Seuroise. Une pause rafraichissement bien méritée attendait nos marcheurs au moulin de Vergnée avant de rentrer par le marais vers Mesnac où galettes et boissons étaient servies sous 67 parapluies roses.

Nous remercions chaleureusement tous les participants à cette marche solidaire dans le cadre d'octobre rose. Les bénéfices seront entièrement reversés à la ligue Charente pour le cancer

du sein (au moins 1250 € 🙌).