

Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

PROGRAMME DES RANDONNÉES 2024

Dates	Rando santé / Rando douce Distance < 6 km Dénivelé < 100 m	Randonnées du vendredi Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Petite randonnée du dimanche Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Moyenne Randonnée Distance : environ 15 km 400 m à 700 m de dénivelé	Grande Randonnée Distance > 15 km Dénivelé > 700 m	Animateurs
07 / 01	Petite randonnée de rentrée					Grégoire Mauti
12 / 01	Rando santé du vendredi					Odile Dumont - Geo Poncet
12 / 01		Randonnée du vendredi				Laurent Bardou
14 / 01				Moyenne randonnée		Alain Comtet
17 / 01	Rando santé du mercredi					Marie-Françoise Dionisi - Martine Astorino
19 / 01		Randonnée du vendredi				Christian Scherrer
21 / 01					Grande randonnée	Frédéric Vaast
21 / 01			Petite randonnée			Laurent Bardou
26 / 01	Rando santé du vendredi					Alain Havé - Christian Scherrer
26 / 01		Randonnée du vendredi				Odile Dumont
28 / 01				Moyenne randonnée/raquettes		Antoine Blanc
31 / 01	Rando santé du mercredi					Roger Guardiola - Claude Pavoine
04 / 02					Grande randonnée	Antoine Blanc
04 / 02			Petite randonnée			Frédéric Dupont
09 / 02		Randonnée du vendredi				Gérard Yvorel
09 / 02	Rando santé du vendredi					Marie-Françoise Dionisi - Martine Astorino
11 / 02				Moyenne randonnée		Christian Scherrer
14 / 02	Rando santé du mercredi					Frédéric Dupont - Claude Pavoine
16 / 02		Randonnée du vendredi				Odile Dumont
18 / 02					Grande randonnée	Frédéric Vaast
18 / 02			Petite randonnée			Luc Nguyen
23 / 02		Randonnée du vendredi				Roger Guardiola
25 / 02				Moyenne randonnée		Grégoire Mauti
28 / 02	Rando santé du mercredi					Alain Comtet - Frédéric Dupont
03 / 03					Grande randonnée	Hervé Lescuyer - Marc Vincent
03 / 03			Petite randonnée			Laurent Bardou
08 / 03		Randonnée du vendredi				Michel Riolland
08 / 03	Rando santé du vendredi					Odile Dumont - Geo Poncet
10 / 03	Participation à la 15 ^{ème} édition - Marche de l'Espoir à Saint Vérant au profit de la maladie de Charcot					

Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

PROGRAMME DES RANDONNÉES 2024

Dates	Rando santé / Rando douce Distance < 6 km Dénivelé < 100 m	Randonnées du vendredi Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Petite randonnée du dimanche Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Moyenne Randonnée Distance : environ 15 km 400 m à 700 m de dénivelé	Grande Randonnée Distance > 15 km Dénivelé > 700 m	Animateurs
13/03	Rando santé du mercredi					Marie-Françoise Dionisi - Claude Pavoine
Samedi 16/03	Assemblée Générale à 17 heures (Emargements à partir de 16 heures) puis soirée festive Salle Grappelli (Iris) (Montée des Roches à Francheville)					
20/03	Rando santé du mercredi					Roger Guardiola - Christian Scherrer
22/03		Randonnée du vendredi				Martine Astorino
22/03	Randonnée à Lyon (limitée à 20 personnes, avec repas et inscription préalable)					Jean-Paul Méric - Monique Escoffier
Salon du Randonneur 22, 23 et 24 mars à la Cité Internationale de LYON						
24/03	Randonnée à Lyon (limitée à 20 personnes, avec repas et inscription préalable)					Jean-Paul Méric
27/03	Rando santé du mercredi					Frédéric Dupont - Roger Guardiola
05/04		Randonnée du vendredi				Odile Dumont
07/04	Randonnée de Printemps de Francheville (69) Comité des Anciens de Francheville en partenariat avec le Rando club					
12/04	Rando santé du vendredi					Odile Dumont - Geo Poncet
12/04		Randonnée du vendredi				Gérard Yvorel
14/04				Moyenne randonnée + resto		François-Maurice Jerez
14/04			Petite randonnée + resto			Alain Comtet
17/04	Rando santé du mercredi					Alain Havé - Claude Pavoine
21/04					Grande randonnée	Grégoire Mauti
21/04			Petite randonnée			Laurent Bardou
26/04		Randonnée du vendredi				Martine Astorino
28/04				Moyenne randonnée		Hervé Lescuyer - Marc Vincent
03/05	Rando santé du vendredi					Marie-Françoise Dionisi - Martine Astorino
05/05					Grande randonnée	Alain Havé
05/05			Petite randonnée			Christian Scherrer
10/05	Rando santé du vendredi					Geo Poncet - Christian Scherrer
10/05		Randonnée du vendredi				Michel Riolland
12/05				Moyenne randonnée		Grégoire Mauti
15/05	Rando santé du mercredi					Roger Guardiola - Claude Pavoine
16/05	Randonnée Patrimoine à Saint-Martin en Haut					
17/05		Randonnée du vendredi				Odile Dumont
19/05					Grande randonnée	Alexandre Holleville
24/05	Rando santé du vendredi					Frédéric Dupont - Geo Poncet

Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

PROGRAMME DES RANDONNÉES 2024

Dates	Rando santé / Rando douce Distance < 6 km Dénivelé < 100 m	Randonnées du vendredi Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Petite randonnée du dimanche Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Moyenne Randonnée Distance : environ 15 km 400 m à 700 m de dénivelé	Grande Randonnée Distance > 15 km Dénivelé > 700 m	Animateurs
24 / 05		Randonnée du vendredi				Michel Riolland
26 / 05				Moyenne randonnée		Marie-Claire Baudin
29 / 05	Rando santé du mercredi					Alain Comtet
02 / 06			Petite randonnée			Laurent Bardou
02 / 06					Grande randonnée	Alexandre Holleville
09 / 06				Moyenne randonnée		Christian Scherrer
14 / 06	Rando santé du vendredi					Christian Scherrer
14 / 06		Randonnée du vendredi				Michel Riolland
16 / 06			Petite randonnée			Frédéric Dupont
16 / 06					Grande randonnée	Luc Nguyen
21 / 06		Randonnée du vendredi				Odile Dumont
23 / 06				Moyenne randonnée		Alain Comtet
29 / 06	Rando champêtre à Larajasse Rando santé, Petite rando, Moyenne rando et Marche nordique					
	Rando santé		Petite randonnée	Moyenne randonnée	Marche Nordique	Animateurs disponibles
05 / 07		Randonnée du vendredi				Odile Dumont
07 / 07				Moyenne randonnée		Martine Astorino
19 / 07		Randonnée du vendredi				Gérard Yvoret
21 / 07					Rando montagne / Rando +	Alexandre Holleville - Frédéric Vaast
26 / 07		Randonnée du vendredi				Odile Dumont
28 / 07					Grande randonnée	François-Maurice Jerez
02 / 08		Randonnée du vendredi				Frédéric Dupont
04 / 08				Moyenne randonnée		Martine Astorino - Michel Riolland
11 / 08					Grande randonnée	François-Maurice Jerez
11 / 08			Petite randonnée			Frédéric Dupont
25 / 08					Grande randonnée	Frédéric Vaast
25 / 08			Petite randonnée			Alain Comtet
30 / 08		Randonnée du vendredi				Roger Guardiola
01 / 09				Moyenne randonnée		Luc Nguyen
04 / 09	Rando santé du mercredi					Claude Pavoine - Christian Scherrer

Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

PROGRAMME DES RANDONNÉES 2024

Dates	Rando santé / Rando douce Distance < 6 km Dénivelé < 100 m	Randonnées du vendredi Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Petite randonnée du dimanche Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Moyenne Randonnée Distance : environ 15 km 400 m à 700 m de dénivelé	Grande Randonnée Distance > 15 km Dénivelé > 700 m	Animateurs
08 / 09					Rando montagne / Rando +	Frédéric Vaast
08 / 09			Petite randonnée			Frédéric Dupont
13 / 09	Rando santé du vendredi					Odile Dumont - Geo Poncet
13 / 09		Randonnée du vendredi				Michel Riolland - Gérard Yvorel
15 / 09				Moyenne randonnée		Alain Comtet
15 / 09	Journées du patrimoine					
18 / 09	Rando santé du mercredi					Roger Guardiola - Claude Pavoine
20 / 09		Randonnée du vendredi				Odile Dumont
22 / 09					Grande randonnée	François-Maurice Jerez
22 / 09			Petite randonnée			Laurent Bardou
27 / 09	Rando santé du vendredi					Roger Guardiola - Geo Poncet
27 / 09		Randonnée du vendredi				Michel Riolland
29/09				Moyenne randonnée		Christian Scherrer
02 / 10	Rando santé du mercredi					Frédéric Dupont - Geo Poncet - Odile Dumont
06 / 10					Grande randonnée	Marie-Claire Baudin
06 / 10			Petite randonnée			Luc Nguyen
11 / 10	Rando santé du vendredi					Marie-Françoise Dionisi - Martine Astorino
11 / 10		Randonnée du vendredi				Odile Dumont
13 / 10				Moyenne randonnée		Marie-Françoise Dionisi
16 / 10	Rando santé du mercredi					Claude Pavoine - Christian Scherrer
20 / 10					Grande randonnée	Marie-Claire Baudin
20 / 10			Petite randonnée			Laurent Bardou - Grégoire Mauti
23 / 10	Rando santé du mercredi					Roger Guardiola - Gérard Yvorel
25 / 10		Randonnée du vendredi				Michel Riolland
25 / 10	Randonnée à Lyon (limitée à 20 personnes, avec repas et inscription préalable)					Jean-Paul Méric - Monique Escoffier
27 / 10	Randonnée à Lyon (limitée à 20 personnes, avec repas et inscription préalable)					Jean-Paul Méric - Monique Escoffier
03 / 11				Moyenne randonnée		Luc Nguyen
08 / 11	Rando santé du vendredi					Marie-Françoise Dionisi
10 / 11					Grande randonnée	Christian Scherrer
10 / 11			Petite randonnée			Frédéric Dupont
13 / 11	Rando santé du mercredi					Roger Guardiola - Claude Pavoine

Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

PROGRAMME DES RANDONNÉES 2024

Dates	Rando santé / Rando douce Distance < 6 km Dénivelé < 100 m	Randonnées du vendredi Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Petite randonnée du dimanche Distance : environ 10 km Dénivelé < 400 m	Moyenne Randonnée Distance : environ 15 km 400 m à 700 m de dénivelé	Grande Randonnée Distance > 15 km Dénivelé > 700 m	Animateurs
15 / 11		Randonnée du vendredi				Odile Dumont
17 / 11				Moyenne randonnée		Antoine Blanc
22 / 11	Rando santé du vendredi					Odile Dumont - Geo Poncet - Christian Scherrer
24 / 11					Grande randonnée	Alain Havé
24 / 11			Petite randonnée			Laurent Bardou
27 / 11	Rando santé du mercredi					Roger Guardiola
29 / 11		Randonnée du vendredi				Michel Riolland
01 / 12				Moyenne randonnée		Alain Comtet
01 / 12			Petite randonnée			Frédéric Dupont
04 / 12	Rando santé du mercredi					Marie-Françoise Dionisi - Christian Scherrer
06 / 12		Randonnée du vendredi				Michel Riolland
14 / 12 ou 15 / 12	RandoVin chaud à SAINT GENIS LES OLLIERES Rando santé, Petite rando, Moyenne rando et Marche nordique					
	Rando santé		Petite randonnée	Moyenne randonnée	Marche Nordique	Animateurs disponibles
Trêve hivernale avec fermeture du secrétariat						

Rando douce / Rando santé	Randonnée du vendredi	Petite randonnée du dimanche	Moyenne randonnée	Grande randonnée
				Rando montagne / Rando +
Jour sans randonnée	Randonnée à Lyon	Marche Nordique	Autre activité Rando club	Autre manifestation

Séjours 2024

N°	MOIS	Lieu	Dates	Animateur(s)	Difficulté	Coût estimé	Date limite d'inscription	Arrhes	Nombre de participants
1	AVRIL/MAI	Tour Lac LEMAN	A préciser	Luc TESSIER	A préciser	A préciser	A préciser		A préciser
2	MAI	Séjour à SAMOENS	27 au 30 mai	Odile DUMONT	Rando santé	400 € tout compris dont déplacement en minibus	Complet	200 €	36 maxi avec les animateurs
3	JUIN	Séjour au TERROU (Lot)	8 au 15 juin	Gérard YVOREL	2 groupes de niveau 1 et 2	950 € tout compris dont déplacement en car	Complet		54
4	AOUT	Séjour dans le BEAUFORTAIN	20 au 25 août	Marc VINCENT Marie-Claire BAUDIN	Niveau 3 - 3+ marches alpines d'altitude	600 € + 180 € covoiturage	15/03/2024	400 €	12 avec les animateurs
5	AOUT/SEPT	Sud Massif central	30 août au 8 septembre	François-Maurice Jerez	Niveau 3 - 3+	A préciser	A préciser		12 avec l'animateur
6									
7									

Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

40 animatrices et animateurs

	Téléphone mobile	Messagerie électronique	Rando douce / Rando santé	Randonnée du vendredi	Petite rando du dimanche	Moyenne randonnée	Grande randonnée	Rando montagne / Rando +	Randonnée à Lyon	Marche nordique	Bungee Pump	Séjours
ASTORINO Martine	06 17 15 16 97	martine.astorino@orange.fr										
BARDOU Laurent	06 35 90 86 93	laurent.bardou@wanadoo.fr										
BAUDIN Marie-Claire	06 10 71 60 64	mclaire.baudin@laposte.net										
BERNARDI Jean-Pierre	06 78 17 47 94	jpabernardi@wanadoo.fr										
BILLERACH Philippe	06 64 17 48 91	philippe.billerach64@gmail.com										
BLANC Antoine	06 88 74 99 20	afrablanc@gmail.com										
BONACORSI Dominique	06 34 18 24 00	dominique.bonacorsi@gmail.com										
BRUNELLI Bernard	06 23 57 16 88	lys69110@gmail.com										
CHARRIER Odile	06 32 55 43 80	ocelido@orange.fr										
COMTET Alain	06 76 51 02 65	amc.comtet@orange.fr										
CRAYSSAC Marion	07 50 35 13 12	marion.crayssac@gmail.com										
DAUPHANT Any	06 30 79 77 83	any.dauphant@gmail.com										
DIONISI Marie-Françoise	06 74 17 15 01	dionisi.mariefrancoise@neuf.fr										
DUMONT Odile	06 07 60 84 91	dumont.odile.v@wanadoo.fr										
DUPONT Frédéric	06 26 46 69 15	frederic.dupont11@free.fr										
GAUTHIER Isabelle	06 77 50 21 46	isabelle.sgauthier@laposte.net										
GODEFROY Evelyne	06 68 44 72 50	eve7.piegav@gmail.com										
GUARDIOLA Roger	06 43 65 36 80	rgguardiola@gmail.com										
HAVE Alain	06 88 08 53 87	have.alain@sfr.fr										
HOLLEVILLE Alexandre	06 74 70 93 40	alexandre.holeville@gmail.com										
JEREZ François-Maurice	06 76 87 95 61	fm.jerez@orange.fr										
LEIM Marc	06 89 65 09 13	marc.leim@free.fr										

40 animatrices et animateurs

	Téléphone mobile	Messagerie électronique	Rando douce / Rando santé	Randonnée du vendredi	Petite rando du dimanche	Moyenne randonnée	Grande randonnée	Rando montagne / Rando +	Randonnée à Lyon	Marche nordique	Bungey Pump	Séjours
LESCUYER Hervé	06 65 07 38 97	labaudrieredeschaux@gmail.com										
LHOTELLIER Sabine	06 95 09 27 40	sabine.pell@yahoo.fr										
MAUTI Grégoire	06 28 03 80 91	gregoire.mauti@sfr.fr										
MÉRIC Jean-Paul	06 33 13 75 59	jeanpaulmeric@gmail.com										
NGUYEN Luc	06 03 90 78 37	lucnguyen62@orange.fr										
PAVOINE Claude	06 79 58 44 51	claudepavoine@orange.fr										
PETAVY Rolland	06 80 99 42 09	rolland.petavy@gmail.com										
PONCET Georges	06 12 29 27 28	georgesponcet@wanadoo.fr										
PONSOT Christian	06 75 75 84 64	christian.ponsot@orange.fr										
RIOLLAND Michel	06 78 49 57 70	evelyne.riolland0415@orange.fr										
ROBIN Cyrille	06 43 34 87 41	c.robin1710@gmail.com										
SCHERRER Christian	07 68 64 62 75	christian.scherrer69600@gmail.com										
STRUB Karine	06 11 07 79 29	karinestrub@gmail.com										
TERRASSE Josette	06 26 79 74 36	terrasse.josette@gmail.com										
TESSIER Luc	06 59 30 15 79	luctessier.lt@gmail.com										
VAAST Frédéric	06 98 96 67 04	vaast.frederic@orange.fr										
VINCENT Marc	06 72 78 80 02	marc.vincent@ac-lyon.fr										
YVOREL Gérard	06 52 66 75 53	gerard.yvorel@gmail.com										



Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

Le programme Randonnées 2024

Randonnées Responsable : Antoine BLANC

Pour toutes les randonnées à la journée, inscription obligatoire au plus tard la veille par messagerie électronique ou par téléphone avant **18 heures**, auprès de l'animateur indiqué, qui fixe le lieu et l'heure du rendez-vous (en général : Parking Boistard, rue du temps des cerises, Francheville-le-Bas). Ce programme arrêté le **1er décembre 2023** peut être modifié en fonction des circonstances du moment. De même, l'animateur indiqué peut être remplacé suite à une indisponibilité.

1) **Cotisation annuelle** y compris la licence FFRandonnée, assurance de responsabilité civile et d'accidents, recherche, rapatriement : Individuelle (IRA) = **41 €** - Individuelle Multi activités (IMPV) = **53 €**

2) **Redevance obligatoire de randonnée et de convivialité : 4 € par personne et par randonnée (5€ pour les randos Lyon)**
Obligation avant adhésion au Club d'effectuer **une randonnée d'essai**, dans ce cas la redevance de 4 € de convivialité est demandée.

3) **Déplacement : covoiturage en voiture particulière, frais partagés sur la base de 0.45 € le km + péages éventuels.**
En fonction de l'évolution du cours des carburants, le montant de l'indemnité pourra être revu en cours d'année.

4) **Assurance : Vous devez toujours avoir avec vous votre licence, vos papiers d'identité et votre fiche individuelle de renseignements.**
Assurance attachée à la licence : GROUPAMA / GRAS SAVOYE - Département Sport et Evénement

Immeuble 33, 33 / 34 quai De Dion Bouton CS 70001 92814 PUTEAUX

Tél. : 09 72 72 01 19 ou ffrandonnee@grassavoie.com

Ces coordonnées figurent sur la carte support de la licence ainsi que la marche à suivre en cas de sinistre.

Martine ASTORINO	: 06 17 15 16 97 ou martine.astorino@orange.fr
Laurent BARDOU	: 06 35 90 86 93 ou bardou.laurent@orange.fr
Marie-Claire BAUDIN	: 06 10 71 60 64 ou mclaira.baudin@laposte.net
Antoine BLANC	: 06 88 74 99 20 ou afrablanc@gmail.com
Alain COMTET	: 06 76 51 02 65 ou amc.comtet@orange.fr
Marie-Françoise DIONISI	: 06 74 17 15 01 ou dionisi.mariefrancoise@neuf.fr
Odile DUMONT	: 06 07 60 84 91 ou dumont.odile.y@wanadoo.fr
Frédéric DUPONT	: 06 26 46 69 15 ou frederic.dupont11@free.fr
Roger GUARDIOLA	: 06 43 65 36 80 ou rgrguardiola@gmail.com
Alain HAVE	: 06 88 08 53 87 ou have.alain@sfr.fr
Alexandre HOLLEVILLE	: 06 74 70 93 40 ou alexandre.holleville@gmail.com

François-Maurice JEREZ	: 06 76 87 95 61 ou fm.jerez@orange.fr
Hervé LESCUYER	: 06 65 07 38 97 ou labaudrieredeschaux@gmail.com
Grégoire MAUTI	: 06 28 03 80 91 ou gregoire.mauti@sfr.fr
Jean-Paul MERIC	: 06 33 13 75 59 ou jeanpaulmeric@gmail.com
Luc NGUYEN	: 06 03 90 78 37 ou lucnguyen62@orange.fr
Claude PAVOINE	: 06 79 58 44 51 ou claudepavoine@orange.fr
Michel RIOLLAND	: 06 78 49 57 70 ou evelyne.riolland0415@orange.fr
Christian SCHERRER	: 07 68 64 62 75 ou christian.scherrer69600@gmail.com
Frédéric VAAST	: 06 98 96 67 04 ou vaast.frederic@orange.fr
Marc VINCENT	: 06 52 66 75 53 ou marc.vincent@ac-lyon.fr
Gérard YVOREL	: 06 52 66 75 53 ou gerard.yvorel@gmail.com



Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

Le programme Marche nordique 2024

Marche Nordique Responsable : Philippe BILLERACH

Cette activité se déroule à Francheville ou en d'autres lieux, **les samedis de 9 h 30 à 11 h 30, les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30.**
Les séances des mercredis sont réservées aux sportifs et sont laissées à l'appréciation des animateurs et à leur disponibilité.

Martine ASTORINO	: 06 17 15 16 97 ou martine.astorino@orange.fr	Sabine LHOTELLIER	: 06 95 09 27 40 ou sabine.pell@yahoo.fr
Philippe BILLERACH	: 06 64 17 48 91 ou philippe.billerach64@gmail.com	Roland PETAVY	: 06 80 99 42 09 ou rolland.petavy@gmail.com
Dominique BONACORSI	: 06 34 78 24 00 ou dominique.bonacorsi@gmail.com	Christian PONSOT	: 06 75 75 84 64 ou christian.ponsot@orange.fr
Jean-Pierre BERNARDI	: 06 78 17 47 94 ou jpabernardi@wanadoo.fr	Cyrille ROBIN	: 06 43 34 87 41 ou c.robin1710@gmail.com
Bernard BRUNELLI	: 06 23 57 16 88 ou lys69110@gmail.com	Karine STRUB	: 06 11 07 79 29 ou karinestrub@gmail.com
Odile CHARRIER	: 06 32 55 43 80 ou ocelido@orange.fr	Luc TEISSIER	: 06 59 30 15 79 ou luctessier.lt@gmail.com
Isabelle GAUTHIER	: 06 77 50 21 46 ou isabelle.sgauthier@laposte.net	Josette TERRASSE	: 06 26 79 74 36 ou terrasse.josette@gmail.com
Marc LEIM	: 06 89 65 09 13 ou marc.leim@free.fr		

Pour participer à cette activité il faut être titulaire d'une licence FFRandonnée assurance de responsabilité civile et d'accidents, recherche, rapatriement et avoir obtenu un certificat médical pour l'aptitude à cette discipline.

Redevance : Une participation de **30 € forfaitaire** est demandée quel que soit le nombre de séances réalisées.

SEANCES DURANT L'ANNEE	Samedi	9h30 à 11h30
	Jeudi	9h30 à 11h30
	Mercredi	17h à 19h00

Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

Evénements Marche Nordique 2023 - 2024							
Date	Evénement	Lien	Lieu	Pour qui ?	Les parcours		Déplacement
14 et 15 octobre 2023	Nordic Walkin' Lyon	nordicwalkinlyon.com	69 Lyon	Inscription individuelle.	Parcours de 8 à 20 km.		
17 décembre 2023	Rando Vin Chaud		69 Sarcey	Tous niveaux. Parcours MN et repas avec l'ensemble du Rando Club.	Parcours MN.	Pas de séance MN le 16. Remplacée par Rando Vin Chaud.	Covoiturage
13 janvier 2024	Galette de la Marche Nordique.		La Croix Laval 69 Marcy L'Etoile	Tous niveaux. A l'issue de la séance, partage de la galette offerte par le Rando Club.	Groupes de niveaux habituels.		Covoiturage
10 mars 2024	Marche de l'Espoir (Au profit de la recherche sur la maladie de Charcot).	arsla.org	69 St Vérand	Tous niveaux. Parcours MN et repas.	4 parcours : 8 à 26 km.	Pas de séance MN le 9. Remplacée par la Marche de l'Espoir	Covoiturage
8 au 12 mai 2024	T2L (Tour du Lac Lemman)	tourdulacleman.org	74 Thonon les Bains	Inscription individuelle.	Parcours de 80 à 192 km en 5 jours. Hébergement et portage de sac inclus.		
4-5 mai 2024	Nordic VAT (Vichy Allier Tour)	nordic-vat.fr	03 ABREST	Inscription individuelle.	Parcours de 7 à 23 km		
mai 24	Courir pour Elles	courirpourelles.com	69	Tous niveaux.		Infos complémentaires à venir.	Covoiturage
01 juin 2024	La Nordic de l'Andouille	marchenordiquecharlieu.fr	42 Charlieu	Tous niveaux. Repas.	4 parcours de 8 à 20 km.	Pas de séance MN. Remplacée par Nordic de l'Andouille.	Covoiturage
14-15 et 16 juin 2024	Euro Nordic Walkin' Megève	euronordicwalk.com	74 Megève	Tous niveaux.	Parcours de 7 à 23 km.	Infos complémentaires à venir.	
juin 24	Trail de Francheville / MN		69 Francheville		Parcours MN +/- 10km. 200m D+	Date à confirmer.	Stade de Francheville.
29 juin 2024	Rando Champêtre		69 Larajasse	Tous niveaux. Parcours MN et repas avec l'ensemble du Rando Club.	Parcours MN.	Pas de séance MN. Remplacée par Rando Champêtre.	Covoiturage
6-7 juillet 2024	Nordic des Alpes	marathondebessans.com	73 Bessans	Inscription individuelle.	Parcours de 6 à 22 km.		



Club N° 04101 affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris

Le programme Bungy Pump 2024

Bungy Pump Responsable : Isabelle GAUTHIER

Cette activité nouvelle au sein du Rando Club se déroule par séance d' 1h30 par semaine sur 2 créneaux le mercredi à 17h et le samedi à 9h.

Redevance : Une participation de 30 € forfaitaire est demandée quel que soit le nombre de séances réalisées du 1er septembre 2023 au 31 août 2024.

Se renseigner auprès des animatrices :

Isabelle GAUTHIER	: 06 77 50 21 46 ou isabelle.sgauthier@laposte.net
Odile CHARRIER	: 06 32 55 43 80 ou ocelido@orange.fr
Marion CRAYSSAC	: 07 50 35 13 12 ou marion.crayssac@gmail.com
Any DAUPHANT	: 06 30 79 77 83 ou any.dauphant@gmail.com
Evelyne GODEFROY	: 06 68 44 72 50 ou eve7.piegay@gmail.com
Karine STRUB	: 06 11 07 79 29 ou karinestrub@gmail.com
Josette TERRASSE	: 06 26 79 74 36 ou terrasse.josette@gmail.com

Le programme Randos Santé 2024

Rando santé(Rando douce) Responsable : Marie-Françoise DIONISI

Cette activité se déroule chaque semaine par alternance le mercredi et le vendredi (matin ou après-midi : demi-journée précisée par l'animateur) sauf en juillet/août. Se renseigner auprès des animateurs :

Martine ASTORINO	: 06 17 15 16 97 ou martine.astorino@orange.fr	Alain HAVE	: 06 88 08 53 87 ou have.alain@sfr.fr
Alain COMTET	: 06 76 51 02 65 ou amc.comtet@orange.fr	Claude PAVOINE	: 06 79 58 44 51 ou claudepavoine@orange.fr
Marie-Françoise DIONISI	: 06 74 17 15 01 ou dionisi.mariefrancoise@neuf.fr	Georges PONCET	: 06 12 29 27 28 ou georgesponcet@wanadoo.fr
Odile DUMONT	: 06 07 60 84 91 ou dumont.odile.y@wanadoo.fr	Christian SCHERRER	: 07 68 64 62 75 ou christian.scherrer69600@gmail.com
Frédéric DUPONT	: 06 26 46 69 15 ou frederic.dupont11@free.fr	Gérard YVOREL	: 06 52 66 75 53 ou gerard.yvorel@gmail.com
Roger GUARDIOLA	: 06 43 65 36 80 ou rgrguardiola@gmail.com		