

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

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
LESCUYER Hervé	06 65 07 38 97	<a href="mailto:labaudrieredeschaux@gmail.com">labaudrieredeschaux@gmail.com</a>										
LHOTELLIER Sabine	06 95 09 27 40	<a href="mailto:sabine.pell@yahoo.fr">sabine.pell@yahoo.fr</a>										
MAUTI Grégoire	06 28 03 80 91	<a href="mailto:gregoire.mauti@sfr.fr">gregoire.mauti@sfr.fr</a>										
MÉRIC Jean-Paul	06 33 13 75 59	<a href="mailto:jeanpaulmeric@gmail.com">jeanpaulmeric@gmail.com</a>										
NGUYEN Luc	06 03 90 78 37	<a href="mailto:lucnguyen62@orange.fr">lucnguyen62@orange.fr</a>										
PAVOINE Claude	06 79 58 44 51	<a href="mailto:claudepavoine@orange.fr">claudepavoine@orange.fr</a>										
PETAVY Rolland	06 80 99 42 09	<a href="mailto:rolland.petavy@gmail.com">rolland.petavy@gmail.com</a>										
PONCET Georges	06 12 29 27 28	<a href="mailto:georgesponcet@wanadoo.fr">georgesponcet@wanadoo.fr</a>										
PONSOT Christian	06 75 75 84 64	<a href="mailto:christian.ponsot@orange.fr">christian.ponsot@orange.fr</a>										
RIOLLAND Michel	06 78 49 57 70	<a href="mailto:evelyne.riolland0415@orange.fr">evelyne.riolland0415@orange.fr</a>										
ROBIN Cyrille	06 43 34 87 41	<a href="mailto:c.robin1710@gmail.com">c.robin1710@gmail.com</a>										
SCHERRER Christian	07 68 64 62 75	<a href="mailto:christian.scherrer69600@gmail.com">christian.scherrer69600@gmail.com</a>										
STRUB Karine	06 11 07 79 29	<a href="mailto:karinestrub@gmail.com">karinestrub@gmail.com</a>										
TERRASSE Josette	06 26 79 74 36	<a href="mailto:terrasse.josette@gmail.com">terrasse.josette@gmail.com</a>										
TESSIER Luc	06 59 30 15 79	<a href="mailto:luctessier.lt@gmail.com">luctessier.lt@gmail.com</a>										
VAAST Frédéric	06 98 96 67 04	<a href="mailto:vaast.frederic@orange.fr">vaast.frederic@orange.fr</a>										
VINCENT Marc	06 72 78 80 02	<a href="mailto:marc.vincent@ac-lyon.fr">marc.vincent@ac-lyon.fr</a>										
YVOREL Gérard	06 52 66 75 53	<a href="mailto:gerard.yvorel@gmail.com">gerard.yvorel@gmail.com</a>										





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](mailto:ffrandonnee@grassavoie.com)

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

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

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



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.**

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

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	<a href="http://nordicwalkinlyon.com">nordicwalkinlyon.com</a>	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).	<a href="http://arsla.org">arsla.org</a>	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)	<a href="http://tourdulaclemman.org">tourdulaclemman.org</a>	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)	<a href="http://nordic-vat.fr">nordic-vat.fr</a>	03 ABREST	Inscription individuelle.	Parcours de 7 à 23 km		
mai 24	Courir pour Elles	<a href="http://courirpourelles.com">courirpourelles.com</a>	69	Tous niveaux.		Infos complémentaires à venir.	Covoiturage
01 juin 2024	La Nordic de l'Andouille	<a href="http://marchenordiquecharlieu.fr">marchenordiquecharlieu.fr</a>	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	<a href="http://euronordicwalk.com">euronordicwalk.com</a>	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	<a href="http://marathondebessans.com">marathondebessans.com</a>	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 :

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

## 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 :

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