

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

PROGRAMME DES RANDONNEES 2023

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 / 01	Petite randonnée de rentrée					Animateurs disponibles
13 / 01	Rando santé du vendredi					Odile DUMONT Claude PAVOINE
13 / 01		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
15 / 01			Petite randonnée			Luc NGUYEN
15 / 01					Grande randonnée	Grégoire MAUTI
18 / 01	Rando santé du mercredi					Claude PAVOINE
20 / 01		Randonnée du vendredi				Gérard YVOREL
22 / 01					Grande randonnée	Antoine BLANC
22 / 01			Petite randonnée			Christian SCHERRER
27/01	Rando santé du vendredi					Marie-Françoise DIONISI
27 / 01		Randonnée du vendredi				Odile DUMONT
29 / 01				Moyenne randonnée/raquettes		Alain COMTET
01 / 02	Rando santé du mercredi					Martine ASTORINO
05 / 02					Grande randonnée	Frédéric VAAST
05 / 02			Petite randonnée			Laurent BARDOU
10 / 02		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
10 / 02	Rando santé du vendredi					Marie-Françoise DIONISI
12 / 02				Moyenne randonnée		Grégoire MAUTI
15 / 02	Rando santé du mercredi					Claude PAVOINE
17 / 02		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
19 / 02					Grande randonnée	Christian SCHERRER
19 / 02			Petite randonnée			Gérard YVOREL

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

PROGRAMME DES RANDONNEES 2023

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 / 02		Randonnée du vendredi				Roger GUARDIOLA
26 / 02				Moyenne randonnée		Marie-Françoise DIONISI
01 / 03	Rando santé du mercredi					Roger GUARDIOLA Gérard YVOREL
05 / 03					Grande randonnée	Antoine BLANC
05 / 03			Petite randonnée			Laurent BARDOU
10 / 03		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
10 / 03	Rando santé du vendredi					Odile DUMONT Marie-Françoise DIONISI
12 / 03	Participation à la 15^{ème} édition - Marche de l'Espoir à Saint Vérand au profit de la maladie de Charcot					Animateurs disponibles
15 / 03	Rando santé du mercredi					Claude PAVOINE
19 / 03					Grande randonnée	Frédéric VAAST
19 / 03			Petite randonnée			Grégoire MAUTI
24 / 03		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
24 / 03	Rando santé du vendredi					Roger GUARDIOLA Alain COMTET
Salon du Randonneur 24, 25 et 26 mars à la Cité Internationale de LYON						
Samedi 25/03	Assemblée Générale à 17 heures (Emargements à partir de 16 heures) puis soirée festive Salle Grappelli (Iris) (Montée des Roches à Francheville)					
29 / 03	Rando santé du mercredi					Alain HAVE
31 / 03	Randonnée à Lyon (limitée à 20 personnes, avec repas et inscription préalable)					Jean-Paul MERIC
01 / 04	Randonnée à Lyon (limitée à 20 personnes, avec repas et inscription préalable)					Jean-Paul MERIC
02 / 04	Randonnée de Printemps de Francheville (69) Comité des Anciens de Francheville en partenariat avec le Rando club					
07 / 04		Randonnée du vendredi				Odile DUMONT

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

PROGRAMME DES RANDONNEES 2023

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
14 / 04	Rando santé du vendredi					Roger GUARDIOLA Alain HAVE
14 / 04		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
16 / 04				Moyenne randonnée + resto		François-Maurice JEREZ
16 / 04			Petite randonnée + resto			Alain COMTET
19 / 04	Rando santé du mercredi					Claude PAVOINE
23 / 04					Grande randonnée	François-Maurice JEREZ
23 / 04			Petite randonnée			Laurent BARDOU
28 / 04		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
30 / 04				Moyenne randonnée		Antoine BLANC
03 / 05	Rando santé du mercredi					Alain COMTET
07 / 05					Grande randonnée	Grégoire MAUTI
07 / 05			Petite randonnée			Marie-Thérèse CONFORT
12 / 05	Rando santé du vendredi					Martine ASTORINO
12 / 05		Randonnée du vendredi				Odile DUMONT
14 / 05				Moyenne randonnée		Christian SCHERRER
17 / 05	Rando santé du mercredi					Roger GUARDIOLA Alain HAVE
19 / 05		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
26 / 05	Rando santé du vendredi					Marie-Thérèse CONFORT
26 / 05		Randonnée du vendredi				Odile DUMONT
28 / 05			Petite randonnée			Antoine BLANC
31 / 05	Rando santé du mercredi					Claude PAVOINE
11 / 06					Grande randonnée	Christian SCHERRER

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

PROGRAMME DES RANDONNEES 2023

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
16 / 06	Rando santé du vendredi					Odile DUMONT Alain COMTET
16 / 06		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
18 / 06				Moyenne randonnée		Luc NGUYEN
24 / 06	Rando champêtre à Claveisolles Rando santé, Petite rando et Marche nordique					
	Rando santé		Petite randonnée	Moyenne randonnée	Marche Nordique	Animateurs disponibles
02 / 07					Grande randonnée	Grégoire MAUTI
02 / 07			Petite randonnée			Laurent BARDOU
07 / 07		Randonnée du vendredi				Odile DUMONT
09 / 07				Moyenne randonnée		Marie-Claire BAUDIN
16 / 07					Grande randonnée	Frédéric VAAST
16 / 07			Petite randonnée			Martine ASTORINO
21 / 07		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
23 / 07				Moyenne randonnée		Gérard YVOREL
23 / 07					Rando montagne / Rando +	Alain COMTET
28 / 07		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
30 / 07					Grande randonnée	François-Maurice JEREZ
30 / 07				Moyenne randonnée		Martine ASTORINO Michel RIOLLAND
04 / 08		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
06 / 08				Moyenne randonnée		Alain COMTET
18 / 08		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
20 / 08				Moyenne randonnée		Alain COMTET

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

PROGRAMME DES RANDONNEES 2023

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
20 / 08			Petite randonnée			Luc NGUYEN
27 / 08					Grande randonnée	François-Maurice JEREZ
27 / 08			Petite randonnée			Laurent BARDOU
01 / 09		Randonnée du vendredi				Odile DUMONT
03 / 09					Rando montagne / Rando +	Frédéric VAAST
06 / 09	Rando santé du mercredi					Claude PAVOINE
10 / 09				Moyenne randonnée		Luc NGUYEN
10 / 09			Petite randonnée			Marie-Thérèse CONFORT
15 / 09	Rando santé du vendredi					Odile DUMONT Gérard YVOREL
15 / 09		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
17 / 09			Petite randonnée			Gérard YVOREL
17 / 09				Journées du patrimoine		
20 / 09	Rando santé du mercredi					Roger GUARDIOLA
22 / 09		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
24 / 09					Grande randonnée	Marie-Claire BAUDIN
24 / 09			Petite randonnée			Laurent BARDOU
29 / 09	Rando santé du vendredi					Roger GUARDIOLA
29 / 09		Randonnée du vendredi				Odile DUMONT
04 / 10	Rando santé du mercredi					Marie-Thérèse CONFORT
08 / 10					Grande randonnée	Antoine BLANC
08 / 10			Petite randonnée			Laurent BARDOU
13 / 10	Rando santé du vendredi					Odile DUMONT
13 / 10		Randonnée du vendredi				Gérard YVOREL

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

PROGRAMME DES RANDONNEES 2023

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 / 10				Moyenne randonnée		Christian SCHERRER
18 / 10	Rando santé du mercredi					Claude PAVOINE
20 / 10		Randonnée du vendredi				Odile DUMONT
20 / 10	Randonnée à Lyon (limitée à 20 personnes, avec repas et inscription préalable)					Jean-Paul MERIC
22 / 10	Randonnée à Lyon (limitée à 20 personnes, avec repas et inscription préalable)					Jean-Paul MERIC
22 / 10					Grande randonnée	Marie-Claire BAUDIN
22 / 10			Petite randonnée			Gérard YVOREL
27 / 10	Rando santé du vendredi					Alain COMTET
27 / 10		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
03 / 11		Randonnée du vendredi				Roger GUARDIOLA
05 / 11				Moyenne randonnée		Grégoire MAUTI
10 / 11	Rando santé du vendredi					Odile DUMONT
12 / 11			Petite randonnée			Marie-Thérèse CONFORT
15 / 11	Rando santé du mercredi					Claude PAVOINE
17 / 11		Randonnée du vendredi				Michel RIOLLAND
19 / 11				Moyenne randonnée		Marie-Françoise DIONISI
24 / 11	Rando santé du vendredi					Odile DUMONT
26 / 11					Grande randonnée	Alain HAVE
26 / 11			Petite randonnée			Luc NGUYEN
29 / 11	Rando santé du mercredi					Marie-Françoise DIONISI
01 / 12		Randonnée du vendredi				Odile DUMONT
03 / 12				Moyenne randonnée		Alain HAVE

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

PROGRAMME DES RANDONNEES 2023

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
10 / 12	Rando Vin chaud Rando santé, Petite rando et Marche nordique à Sarcey					
	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



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

Séjours 2023

N°	MOIS	Lieu	Dates	Animateur(s)	Difficulté	Coût estimé	Date limite d'inscription	Arrhes	Nombre de participants
1	Avril	Laurac - Ardèche méridionale	25 au 28 avril 2023	Animateurs Rando Santé	Niveau 1	280 € hors covoiturage	Inscriptions closes	100	34
2	Mai-Juin	Théoule - Esterel	27 mai au 2 juin 2023	Gérard YVOREL	Niveaux 1 et 2+	750 € transport et assurance inclus	Inscriptions closes	250	53
3	Mai	Week-end en Ardèche 1/2 pension	13/14 mai 2023	Martine ASTORINO Marie-Françoise DIONISI	Niveaux 2 et 3	90 € hors covoiturage	2 places disponibles	30 €	16
4	Juillet	Haute Maurienne avec guide	2 au 8 juillet 2023	Martine ASTORINO Marie-Françoise DIONISI	12 pers. Rando Niveau 3	510 € hors covoiturage	Inscriptions closes	170 €	12
5	Août/Sept.	Suite Volcans d'Auvergne	A compléter	François-Maurice Jerez	Niveau 3 +	A compléter	A compléter	NC	8
6									
7									

33 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.billerach@sfr.fr										
BLANC Antoine	06 88 74 99 20	afrablanc@gmail.com										
BONACORSI Dominique	06 34 78 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										
CONFORT Marie-Thérèse	06 61 18 06 68	marie-theconfort@orange.fr										
CRAYSSAC Marion	07 50 35 13 12	marion.crayssac@gmail.com										
DIONISI Marie-Françoise	06 74 17 15 01	dionisi.mariefrancoise@neuf.fr										
DUMONT Odile	06 07 60 84 91	dumont.odile@wanadoo.fr										
GAUTHIER Isabelle	06 77 50 21 46	isabelle.sgauthier@laposte.net										
GODEFROY Evelyne	06 68 44 72 50	eve7.piegay@gmail.com										
GUARDIOLA Roger	06 43 65 36 80	rgrguardiola@gmail.com										
HAVE Alain	06 88 08 53 87	have.alain@sfr.fr										
JEREZ François-Maurice	06 76 87 95 61	fm.jerez@orange.fr										
LEIM Marc	06 89 65 09 13	marc.leim@free.fr										
MAUTI Grégoire	06 28 03 80 91	gregoire.mauti@sfr.fr										
MÉRIC Jean-Paul	06 33 13 75 59	jeanpaulmeric@gmail.com										

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

33 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	Bungy Pump	Séjours
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@xyleminc.com										
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	scher.chris@free.fr										
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										
YVOREL Gérard	06 52 66 75 53	gerard.yvorel@gmail.com										

Nota bene: Cette liste d'animateurs établie au 1er décembre 2022, ainsi que leurs spécialités devraient être complétées courant 2023 de la manière suivante :

Au titre de la Rando Santé par **Odile Dumont, Roger Guardiola, Georges Poncet et Christian Scherrer**

Au titre de la Rando par **Frédéric Dupont, Hervé Lescuyer et Marc Vincent**

Au titre de la Marche Nordique par **Sabine Lhotellier et Christian Ponsot**



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

Le programme Randonnées 2023

Randonnées Responsable : Alain HAVE

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 2022** 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) = **40 €** - Familiale (FRA) = **80 €** - Individuelle Multi activités (IMP) = **50 €** - Familiale Multi activités (FMP) = **100 €**

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 0.40 € 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 laurent.bardou@wanadoo.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-Thérèse CONFORT	: 06 61 18 06 68 ou marie-theconfort@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
Roger GUARDIOLA	: 06 43 65 36 80 ou rgrguardiola@gmail.com
Alain HAVE	: 06 88 08 53 87 ou have.alain@sfr.fr

François-Maurice JEREZ	: 06 76 87 95 61 ou fm.jerez@orange.fr
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 scher.chris@free.fr
Frédéric VAAST	: 06 98 96 67 04 ou vaast.frederic@orange.fr
Gérard YVOREL	: 06 52 66 75 53 ou gerard.yvorel@gmail.com

Le programme Marche nordique 2023



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

Marche Nordique Responsable : Cyrille ROBIN

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	Marc LEIM	: 06 89 65 09 13 ou marc.leim@free.fr
Philippe BILLERACH	: 06 64 17 48 91 ou philippe.billerach@sfr.fr	Rolland PETAVY	: 06 80 99 42 09 ou rolland.petavy@xyleminc.com
Dominique BONACORSI	: 06 34 78 24 00 ou dominique.bonacorsi@gmail.com	Cyrille ROBIN	: 06 43 34 87 41 ou c.robin1710@gmail.com
Jean-Pierre BERNARDI	: 06 78 17 47 94 ou jpabernardi@wanadoo.fr	Karine STRUB	: 06 11 07 79 29 ou karinestrub@gmail.com
Bernard BRUNELLI	: 06 23 57 16 88 ou lys69110@gmail.com	Luc TEISSIER	: 06 59 30 15 79 ou luctessier.lt@gmail.com
Odile CHARRIER	: 06 32 55 43 80 ou ocelido@orange.fr	Josette TERRASSE	: 06 26 79 74 36 ou terrasse.josette@gmail.com
Isabelle GAUTHIER	: 06 77 50 21 46 ou isabelle.sgauthier@laposte.net		

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

Dates	Evènements	Lieux
13-mai-23	Journée de marche nordique	
9 au 11 juin 2023	EuroNordic Walking Vercors 2022 (9ème)	

Le programme Bungy Pump 2023

Bungy Pump Responsable : Isabelle GAUTHIER



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

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 2021 au 31 août 2022.

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
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 2023

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-Thérèse CONFORT	: 06 61 18 06 68 ou marie-theconfort@orange.fr	Gérard YVOREL	: 06 52 66 75 53 ou gerard.yvorel@gmail.com
Marie-Françoise DIONISI	: 06 74 17 15 01 ou dionisi.mariefrancoise@neuf.fr		