

PROGRAMME DE JUIN 2018

Randonnées à la journée

RANDO DÉCOUVERTE

Dimanche 24 juin

« A la découverte des chevaux »

Les Journées du Patrimoine de Pays ont pour thème cette année « l'homme et l'animal ». Comme les années précédentes, Les Chemins de Traverse participent à cette manifestation en proposant une randonnée. Ils essaieront d'améliorer leurs connaissances des chevaux, en visitant une nouvelle exploitation avec d'autres races...

Randonnée facile de 11 km, avec un dénivelé positif cumulé de 320 m sur petites routes et chemins, accessible à tout marcheur habituel, bien chaussé. Cotation de l'itinéraire : IBP Index : 40.

Retour de la randonnée vers 17 heures.

Repas tiré du sac (chacun apporte son pique-nique).

Rendez-vous le dimanche 24 juin à 9 h 45 devant le collège de Saint-Amant-Roche-Savine

Animateur : Jean-Claude.

Participation aux frais : gratuit pour tous.

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

RANDO MAJUSCULE

Dimanche 3 juin

Cette randonnée se déroule sur un large plateau à 1000 m d'altitude dans un environnement mi-cultivé, mi-boisé. Nous rencontrerons quelques villages, des vestiges gallo-romains et nous ferons l'ascension du suc du Bèze par sa face sud (1190 m tout de même, mais pas de risque de mal des montagnes !).

Randonnée de 18 km et de 390 m de dénivelé positif cumulé, accessible aux personnes en bonne condition physique et bien chaussées. IBP index : 53.

Retour vers 17 heures.

Repas tiré du sac (chacun apporte son pique-nique).

Rendez-vous le dimanche 3 juin à 9 h 45 sur le parking de la salle communale

Commune de Saint-Jean-d'Aubrigoux

Animatrice : Lise.

Participation aux frais : 5 € pour les non adhérents adultes

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

Randonnées de l'après-midi

RANDO TOUTOUS

Lundi 25 juin

Avec le thème des Journées du Patrimoine de Pays sur « l'homme et l'animal », la Rando toutous s'imposait, même si aux Chemins de Traverse c'est tous les mois qu'on fête les toutous... De beaux chemins pour courir, un superbe gué sur la Dorette pour s'amuser et un peu de route pour se tenir tranquilles. Encore un beau programme pour les quadrupèdes !

Randonnée facile de 7 km et de 180 m de dénivelé cumulé. Cotation de l'itinéraire : IBP index 30.
Retour vers 17 heures.

Rendez-vous le lundi 25 juin à 13 h 45 devant l'église de Saint-Alyre-d'Arlanc.

Animatrice : Lise.

Participation aux frais : gratuit pour tous.

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

RAND'AVENTURE

Lundi 18 juin

Les bois réservent toujours leur lot de surprises ! Est-ce que ce sera encore le cas dans les bois en aval du col du Béal et du Puy Gros ? Dans tous les cas, il faudra s'adapter car une partie de l'itinéraire ne comporte pas de chemin, même théorique...

Paramètres théoriques : distance 7 km, dénivelé 320 m. IBP index : 37.

Randonnée réservée aux adhérents sachant lire une carte topographique et se servir d'une boussole (sinon préférer la Rand'orientation pour maîtriser les techniques).

Retour vers 18 heures.

***Rendez-vous le lundi 18 juin 13 h 45 au lieu-dit Camelot commune du Brugeron
(sur la RD 102 à mi-chemin entre Le Brugeron et le col du Béal)***

Animatrice : Lise.

Cartes et boussoles fournies par l'association

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

RAND'ORIENTATION

Dimanche 17 juin

Les plus anciens du club se souviennent le Joe l'arpenteur, le maniaque des mesures. Quand on l'avait quitté, il était parti mesurer les nuages. Le voilà revenu sur terre avec un petit jeu destiné à savoir si on a fait des progrès depuis la dernière fois... Le défi est à relever au cours d'une très belle randonnée un peu subtile.

Randonnée de 8 km et de 330 m de dénivelé positif cumulé parfaitement adaptée aux débutants et aux enfants à partir de 8 ans. Cotation de l'itinéraire : IBP index : 38.

Retour vers 18 heures.

***Rendez-vous le dimanche 17 juin à 13 h 45 sur le parking en contrebas de l'église
commune de Palladuc***

Animatrice : Lise

Cartes et boussoles fournies par l'association

Participation aux frais : 3 € pour les non adhérents adultes.

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22

RANDO LECTURE

Mercredi 27 juin

Cette randonnée a lieu dans le cadre des Journées du Patrimoine de Pays dont le thème cette année est « l'homme et l'animal ». Dans cette courte balade, des haltes seront proposées, des lecteurs se relayeront et nous feront partager leur passion pour des textes évoquant ce thème.

Randonnée facile de 4 km et de 30 m de dénivelé, particulièrement adaptée aux débutants, aux contemplatifs, aux amoureux de lecture et aux personnes en petite condition physique. IBP index : 16.

Retour vers 16 heures.

Rendez-vous le mercredi 27 juin à 13 h 45 devant la gare d'Ambert.

Animateurs : Jean-Claude et Gérard.

Participation aux frais : gratuit pour tous.

Renseignements et inscriptions : 06 74 61 33 28.

AUDAX

Mercredi 13 juin

L'audax « tourne » de lieu en lieu afin de répartir les kilomètres en voiture. Après plusieurs séances au nord du Parc, il revient vers le sud. Les 25 km sont organisés autour de petites boucles qu'il est possible d'enchaîner ou non. Les débutants pourront ainsi s'initier à l'activité et ceux qui feront 25 km gagneront un brevet.

Inscriptions : à 7 h 45.

Première boucle : départ 8 h – Retour 9 h (6 km environ).

Deuxième boucle : rendez-vous à 9 h – Retour 11 h 30 (13 km environ).

Troisième boucle : rendez-vous à 11 h 30 – Retour 13 h (6 km environ).

Les horaires sont impératifs. Les chiens ne sont pas admis.

A l'issue des 3 boucles proposition de repas en commun à l'Auberge du Ripailleux.

Rendez-vous le mercredi 13 juin à 7 h 45 devant l'église de Dore-l'Église

Animateurs : Jean-Claude.

Participation aux frais pour les non adhérents adultes : 3 €.

Brevet : 1 €.

Renseignements et inscriptions 06 74 61 33 28 63

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est un sport pédestre complet qui consiste à marcher en se propulsant avec des bâtons sur le même principe que le ski nordique. Une fois la technique apprise, l'intensité peut s'adapter aux objectifs et à la condition physique des participants.

Cette année, 3 niveaux d'intensité sont proposés. Les séances se déroulent dans différents lieux du Parc, durent 1 h 30 à 2 heures et sont encadrées par des animateurs spécifiquement formés.

Participation aux frais : 3 € pour les non adhérents dans la limite de 3 séances.

(Au-delà de 3 séances, l'adhésion à l'association est obligatoire).

Prêt de bâtons spécifiques possible par l'association. Il est recommandé de ne pas acheter les bâtons avant d'avoir pratiqué l'activité.

Renseignements et inscriptions : 06 74 61 33 28.

MARCHE NORDIQUE MODÉRÉE

Cette séance s'adresse aux personnes débutantes et confirmées.

Vendredi 1 juin

Rendez-vous à 9 h 45 au camping de Puy-Guillaume. Animatrice Mireille

Renseignements et inscriptions 06 45 52 89 39.

Vendredi 8 juin

Le club participe à l'Euro Nordic Walk dans le Vercors

Vendredi 15 juin

Rendez-vous à 9 h 45 au camping de Puy-Guillaume. Animateur : Jean-Claude

Renseignements et inscriptions 06 74 61 33 28.

Vendredi 22 juin

Rendez-vous à 9 h 45 au camping de Puy-Guillaume. Animatrice : Lise

Renseignements et inscriptions 06 45 17 03 22.

Vendredi 29 juin

Rendez-vous à 9 h 45 au camping de Puy-Guillaume. Animatrice Françoise

Renseignements et inscriptions 06 81 45 71 30 ou 04 73 82 44 10 (à privilégier).

MARCHE NORDIQUE TONIQUE

Cette séance s'adresse aux personnes **qui connaissent la technique**
et qui recherchent une activité physique intense

Samedi 2 juin

Rendez-vous à 9 h 45 devant l'église de Marsac-en-Livradois. Animatrice Arlette
Renseignements et inscriptions 06 52 63 08 73.

Samedi 9 juin

Le club participe à l'Euro Nordic Walk dans le Vercors

Samedi 16 juin

Rendez-vous à 9 h 45 devant la maison de retraite d'Arlanc. Animateur Jean-Claude
Renseignements et inscriptions 06 74 61 33 28.

Samedi 23 juin

Rendez-vous à 9 h 45 devant la piscine d'Ambert. Animatrice : Lise
Renseignements et inscriptions 06 45 17 03 22.

Samedi 30 juin

Rendez-vous à 9 h 45 au Parc des Mélèzes de Job. Animatrice Françoise
Renseignements et inscriptions 06 81 45 71 30 ou 04 73 82 44 10 (à privilégier).

MARCHE NORDIQUE ZEN

Cette séance s'adresse aux débutants, aux personnes en petite condition physique
et à celles qui cherchent à se maintenir en forme sans trop de fatigue.

Samedi 2 juin

Rendez-vous à 13 h 45 devant la gare d'Ambert. Animatrice Arlette
Renseignements et inscriptions 06 52 63 08 73.

Samedi 9 juin

Le club participe à l'Euro Nordic Walk dans le Vercors

Samedi 16 juin

Rendez-vous à 13 h 45 devant la gare d'Ambert. Animateur Jean-Claude
Renseignements et inscriptions 06 74 61 33 28.

Samedi 23 juin

Rendez-vous à 13 h 45 devant la gare d'Ambert. Animatrice : Lise
Renseignements et inscriptions 06 45 17 03 22.

Samedi 30 juin

Rendez-vous à 13 h 45 devant la gare d'Ambert. Animatrice Françoise
Renseignements et inscriptions 06 81 45 71 30 ou 04 73 82 44 10 (à privilégier).