

PROGRAMME DE DÉCEMBRE 2018

Randonnées à la journée

RANDO DÉCOUVERTE

Dimanche 2 décembre

« A la découverte de l'enluminure »

L'enluminure a été utilisée depuis le Moyen-Âge pour décorer les manuscrits prestigieux. Si sa pratique s'est perdue au fil des siècles après l'apparition de l'imprimerie, elle est devenue un art à part entière que perpétuent certains passionnés. Au cours de cette balade, nous visiterons l'atelier d'un enlumineur qui exploite de façon magistrale cette pratique devenue confidentielle.

Randonnée facile de 12 km, avec un dénivelé positif cumulé de 380 m sur petites routes et chemins, accessible à tout marcheur habituel, bien chaussé. Cotation de l'itinéraire : IBP Index : 45.

Retour de la randonnée vers 17 heures.

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

***Rendez-vous le dimanche 2 décembre à 9 h 45 au lieu-dit Le Pont Martel
commune de Courpière
(sur la RD 906, au grand rond-point à l'entrée du village en venant d'Ambert
Parking en face du bar restaurant L'Escapade)***

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 17 décembre

Cette randonnée très champêtre évite les villages et fait une belle part à la forêt. Un petit tertre nous donnera une belle vue sur les environs si la météo s'y prête. Les toutous pourront courir à loisir, mais ils ne rencontreront pas beaucoup d'eau sur le trajet. Avis aux maîtres...

Randonnée facile de 7 km et de 320 m de dénivelé cumulé. Cotation de l'itinéraire : IBP index 39.
Retour vers 17 heures.

Rendez-vous le lundi 17 décembre à 13 h 45 devant l'église de Saint-Victor-sur-Arlanc (43).

Animatrice : Lise.

Participation aux frais : 3 € par chien pour les non adhérents.

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

RANDO MÔMES

Dimanche 23 décembre

Comme l'an dernier, le Père Noël fait une escale dans le Parc des Mélèzes avant sa traditionnelle et harassante tournée. Il y laissera plein de surprises pour les enfants curieux et débrouillards... C'est donc à une chasse aux trésors que Les Chemins de Traverse invitent les enfants accompagnés de leurs parents.

Randonnée facile de 4 km et de 140 m de dénivelé cumulé. Cotation de l'itinéraire : IBP index 26.
Retour vers 17 heures.

Rendez-vous le dimanche 23 décembre à 13 h 45 au Parc des Mélèzes de Job.

Animatrice : Lise.

Inscription obligatoire avant le 19 décembre.

Participation aux frais 3 € pour les non adhérents adultes. Gratuit pour les enfants.

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

RAND'ORIENTATION

Dimanche 9 décembre

C'est dans une zone de ruisseaux et d'étangs que se déroule cette randonnée. Cela nous permettra de voir tout l'intérêt de ces éléments dans l'orientation, mais aussi de débusquer quelques pièges...

Randonnée de 8 km et de 160 m de dénivelé positif cumulé parfaitement adaptée aux débutants et aux enfants à partir de 8 ans. Cotation de l'itinéraire : IBP index : 27.

Retour vers 18 heures.

Rendez-vous le dimanche 9 décembre à 13 h 45 devant l'église de Neuville (63)

Animatrice : Lise

Cartes fournies par l'association

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

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22

RANDO MINUSCULE

Mercredi 19 décembre

« Autour de Clavelier »

Perchée sur son éperon la tour ruinée de Clavelier a encore fière allure et le petit village en contrebas ne manque pas de charme... Les Chemins de Traverse visiteront son site exceptionnel et parcourront ses rues à la recherche de vestiges et des pierres de réemploi.

Randonnée facile de 3 km et de 120 m de dénivelé, particulièrement adaptée aux débutants, aux enfants, aux contemplatifs et aux personnes en petite condition physique. IBP index : 17.

Retour vers 16 heures.

***Rendez-vous le mercredi 19 décembre à 13 h 45 devant la mairie de Saint-Sauveur-la-Sagne.
(une approche en voiture de 2 km sera nécessaire pour rejoindre le point de départ)***

Animatrice : Lise.

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

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

RAND'OXYGÈNE

Lundi 10 décembre

A deux pas du solstice, cette Rand'oxygène est volontairement raccourcie. De jolis chemins en forêts, des petites routes et des pentes tout à fait « comestibles » sont au programme de cette marche afghane.

Randonnée facile de 6 km et de 180 m de dénivelé positif cumulé adaptée aux débutants, aux contemplatifs, aux silencieux et aux adeptes de la « zénitude ». Cotation de l'itinéraire : IBP index : 27.

Retour vers 17 heures.

Cette randonnée se fait obligatoirement sans téléphone portable et sans bâtons.

Rendez-vous le lundi 10 décembre à 13 h 45 devant l'église d'Églisolles

Animatrice : Lise.

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

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

AUDAX

Mercredi 12 décembre

Au cours de cette année sportive, l'audax se déplacera encore un peu plus pour permettre à chacun de tester l'activité et peut-être d'y prendre goût ! 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 Ripailleur.

Rendez-vous le mercredi 12 décembre à 7 h 45 devant l'église de Dore l'Église

Animateurs : Christian et Jean-Claude.

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

Brevet : 1 €.

Renseignements et inscriptions 06 07 27 10 63 ou 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. Activité sportive à part entière, elle sollicite la quasi-totalité des muscles. Une fois la technique apprise, l'intensité peut s'adapter aux objectifs et à la condition physique des participants.

Cette année encore, 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. La marche nordique santé se poursuit le vendredi après-midi. Elle est réservée aux personnes concernées par le partenariat avec le CROMS.

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

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 7 décembre

Rendez-vous à 9 h 45 devant l'école de Dorat. Animatrice Sylvaine
Renseignements et inscriptions 06 40 06 55 62.

Vendredi 14 décembre

Rendez-vous à 9 h 45 devant la salle des fêtes de Paslières. Animatrice Mireille
Renseignements et inscriptions 06 45 52 89 39.

Vendredi 21 décembre

Rendez-vous à 9 h 45 au camping de Puy-Guillaume. Animateur : Jean-Claude
Renseignements et inscriptions 06 74 61 33 28.

Vendredi 28 décembre

Rendez-vous à 9 h 45 devant la mairie de Ris. Animatrice : Lise
Renseignements et inscriptions 06 45 17 03 22.

MARCHE NORDIQUE TONIQUE

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

Samedi 1 décembre

Rendez-vous à 9 h 45 devant l'église de Marsac-en-Livradois. Animatrice Françoise
Renseignements et inscriptions 06 81 45 71 30 ou 04 73 82 44 10 (à privilégier).

Samedi 8 décembre

Rendez-vous à 9 h 45 devant la salle polyvalente de Saint-Martin-des-Olmes. Animatrice Lise
Renseignements et inscriptions 06 45 17 03 22.

Samedi 15 décembre

Rendez-vous à 9 h 45 devant la maison de retraite d'Arlanc. Animatrice Françoise
Renseignements et inscriptions 06 81 45 71 30 ou 04 73 82 44 10 (à privilégier).

Samedi 22 décembre

Rendez-vous à 9 h 45 devant la gare d'Ambert. Animateur : Jean-Claude
Renseignements et inscriptions 06 74 61 33 28.

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 1 décembre

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).

Samedi 8 décembre

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

Samedi 15 décembre

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).

Samedi 22 décembre

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