



PROGRAMME DE JANVIER 2019

Randonnées à la journée

RANDO DÉCOUVERTE

Dimanche 13 janvier

« A la découverte des bistrots de pays »

Créé en 1993, le « bistrot de pays » est devenu un acteur incontournable apprécié dans les communes rurales. Arborant des valeurs d'authenticité, de convivialité, de simplicité, de solidarité, valeurs partagées également par Les Chemins de Traverse, il est logique que l'association leur rende une petite visite dans une Rando découverte.

Randonnée facile de 10 km, avec un dénivelé positif cumulé de 220 m sur petites routes et chemins, accessible à tout marcheur habituel, bien chaussé. Cotation de l'itinéraire : IBP Index : 34.

Repas au bistrot de pays « Chez Marthe » à 13 h.

Inscription obligatoire avant le 1 janvier.

Rendez-vous le dimanche 13 janvier à 9 h 45 devant l'église de Condat-lès-Montboissier

Animatrice : Lise.

Participation aux frais : 20 € pour les adhérents, 30 € pour les non adhérents.

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

Randonnées à la demi-journée

RANDO TOUTOUS

Lundi 21 janvier

Pour une fois, cette Rando toutous qui chemine sur le plateau, se déroule quasi exclusivement en espace ouvert. Elle nous offrira de belles vues sur le mont Bar et la ville d'Allègre. Les toutous pourront largement s'exprimer, prendront éventuellement un bain dans la Borne Occidentale, mais devront être raisonnables et en laisse dans les faubourgs de la ville.

Randonnée facile de 7 km et de 160 m de dénivelé cumulé. Cotation de l'itinéraire : IBP index 28.
Retour vers 17 heures.

***Rendez-vous le lundi 21 janvier à 13 h 45 devant l'ancienne gare d'Allègre (43).
(en bas du village sur la RD 402 en direction de Fix-Saint-Geneix)***

Animatrice : Lise.

Participation aux frais : 3 € par chien.

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

RAND' AVENTURE

Lundi 14 janvier

Une traversée de bois à la boussole pour trouver une ligne d'arrêt devrait amuser les Rand'aventuriers des Chemins de Traverse qui ne rechignent sur aucune difficulté et qui devraient trouver là de quoi exercer leurs talents. Comme les jours rallongent, la frontale n'est peut-être pas indispensable !

Paramètres théoriques : distance 7 km, dénivelé 270 m. IBP index : 34.

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

Retour vers 18 heures.

Rendez-vous le lundi 14 janvier à 13 h 45 devant le cimetière de Saint-Rémy-sur-Durolle

Animatrice : Lise.

Cartes et boussoles fournies par l'association

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

RAND'AZIMUT

Dimanche 6 janvier

Il est toujours compliqué de trouver des itinéraires dans la plaine particulièrement exploitée par l'agriculture. La boussole sera bien utile pour se repérer dans des chemins qui n'aboutissent pas ou qui n'existent pas...

Randonnée de 8,5 km et de 100 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 6 janvier à 13 h 45 devant l'église de Peschadoires
(accès de la RD 906 entre Néronde et la voie ferrée, direction Lacheix)***

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 23 janvier

« Autour de la plaine d'effondrement »

Après un parcours torrentueux dans les Monts du Livradois, la Dore arrive dans la plaine où elle prend ses aises et son temps. Elle sculpte des paysages, les villages s'installent sur ses flancs. Les Chemins de Traverse imiteront la rivière et flâneront en toute quiétude.

Randonnée facile de 4 km et de 70 m de dénivelé, particulièrement adaptée aux débutants, aux enfants, aux contemplatifs et aux personnes en petite condition physique. IBP index : 18.

Retour vers 16 heures.

***Rendez-vous le mercredi 23 janvier à 13 h 45 devant l'église de Marsac-en-Livradois
(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 7 janvier

Cet itinéraire de plaine est particulièrement facile. Il sera encore plus facile de se concentrer sur la respiration et d'écouter le silence environnant.

Randonnée facile de 7 km et de 100 m de dénivelé positif cumulé adaptée aux débutants, aux contemplatifs, aux silencieux et aux adeptes de la « zénitude ». Cotation de l'itinéraire : IBP index : 20.

Retour vers 17 heures.

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

Rendez-vous le lundi 7 janvier à 13 h 45 devant le prieuré de Chaumont-le-Bourg

Animatrice : Lise.

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

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

AUDAX

Mercredi 16 janvier

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.

Rendez-vous le mercredi 16 janvier à 7 h 45 devant le cimetière de Glaine

Animateurs : Christian et Jean-Claude.

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

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 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 4 janvier

Rendez-vous à 9 h 45 devant l'école de Dorat. Animatrice : Sylvaine

Renseignements et inscriptions 06 40 06 55 62.

Vendredi 11 janvier

Rendez-vous à 9 h 45 devant la salle des fêtes de Paslières. Animateur : Jean-Claude

Renseignements et inscriptions 06 74 61 33 28.

Vendredi 18 janvier

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).

Vendredi 25 janvier

Rendez-vous à 9 h 45 devant la mairie de Ris. Animatrice Mireille

Renseignements et inscriptions 06 45 52 89 39.

MARCHE NORDIQUE TONIQUE

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

Samedi 5 janvier

Rendez-vous à 9 h 45 devant l'église de Marsac-en-Livradois. Animatrice Lise
Renseignements et inscriptions 06 45 17 03 22.

Samedi 12 janvier

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

Samedi 19 janvier

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 26 janvier

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

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 5 janvier

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

Samedi 12 janvier

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

Samedi 19 janvier

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 26 janvier

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