

# PROGRAMME DE FÉVRIER 2018

## « Hivernale »

***Du dimanche 4 au mercredi 7 février***

### LA RANDONNÉE

Comme les années précédentes, Les Chemins de Traverse proposent une randonnée hivernale à raquettes pour découvrir la montagne enneigée. Le projet est une randonnée de 4 jours. Néanmoins, il est possible de s'inscrire à la journée pour n'en faire qu'une partie. Aucun covoiturage n'est organisé par l'association.

Les personnes qui n'ont pas l'habitude des raquettes mais souhaitent découvrir l'activité s'inscriront plutôt le dimanche ou le mardi dans les randonnées autour du lieu d'hébergement.

En cas d'absence de neige, le projet est maintenu, les itinéraires seront modifiés en conséquence.

L'hébergement est prévu dans des gîtes dont les coordonnées sont précisées à la fin de chaque étape. **Chaque participant s'occupe de la réservation de la prestation qu'il souhaite** : repas du soir, nuitée, petit déjeuner et pique-nique du lendemain.

### LES PRÉCAUTIONS

Cette randonnée s'effectue en montagne et en hiver. Elle exige une condition physique minimum et une bonne habitude de la marche. Le poids étant l'ennemi du randonneur, il convient d'avoir des sacs à dos le plus légers possible. Une liste précise du matériel à emporter peut être fournie sur demande.

Pour la randonnée prévoir :

- De bonnes chaussures à tige haute
- Des raquettes à neige (Se renseigner à la station pour une éventuelle location)
- Des vêtements de randonnée confortables, adaptés à la météo
- Un bonnet et des gants (obligatoires)
- Un vêtement chaud supplémentaire
- De l'eau en quantité suffisante
- Eventuellement un thermos de boisson chaude
- Des aliments énergétiques
- Une protection solaire (lunettes, crème)
- Une pharmacie élémentaire (pansements...)
- Avoir sur soi ses papiers d'identité + sa carte de groupe sanguin + sa carte vitale

Pour l'hébergement prévoir :

- Le matériel de toilette
- Un drap type « sac à viande »
- Les couvertures sont fournies par le gîte

## LE PROGRAMME

### **Dimanche 4 février : col de la Loge (commune de La Chamba)**

Rendez-vous à 9 h 45 au parking devant le gîte.

Randonnée autour du site de la Loge (12 km et 425 m de dénivelé environ).

Prévoir le pique-nique.

Hébergement au gîte du col de la Loge.

Réservation au : 04 77 24 70 76 ou 06 77 84 33 50.

Coût approximatif : demi-pension 40 €.

### **Lundi 5 février : col de la Loge / col du Béal (commune de Saint Pierre la Bourlhonne)**

Rendez-vous à 9 h au col de la Loge.

Arrivée au col du Béal vers 13 h.

Distance approximative 7 km. Dénivelé positif cumulé 270 m.

Repas de midi : soit au col du Béal, soit pique-nique (fourni par l'auberge).

Hébergement : auberge du col du Béal.

Réservation au : 04 73 72 09 37.

Coût approximatif : demi-pension : 43 à 46 € - repas 17 €.

### **Mardi 6 février : col du Béal**

Rendez-vous à 9 h au col du Béal.

Randonnée le matin autour du col (7 km et 310 m de dénivelé).

Repas au chalet.

Randonnée l'après-midi autour du col (7 km et 200 m de dénivelé).

Hébergement : auberge du col du Béal.

### **Mercredi 7 février : col du Béal / col de la Loge**

Rendez-vous à 9 h au col du Béal.

Arrivée au col de la Loge vers 13 h.

Repas de midi : soit au col de la Loge, soit pique-nique (fourni par l'auberge).

***Le programme est susceptible d'être modifié en fonction des conditions météo, de l'état de la neige ou de la forme des participants.***

## LES INSCRIPTIONS

Animateur : Jean-Louis.

Participation aux frais :

Gratuit pour les adhérents.

5 euros par jour pour les non adhérents adultes (participation limitée à 2 jours).

Le coût des hébergements est à prévoir en plus.

Inscription obligatoire avant le 29 janvier : 04 73 61 98 25 ou par mail à : jeanlouis.douarre@free.fr.

Renseignements complémentaires sur le site.

## *Randonnées de l'après-midi*

### **RANDO MINUSCULE**

*Mercredi 21 février*

Actuellement, le château de Codignat est surtout connu pour son restaurant prestigieux. Enfoui dans son écrin de verdure, il a vraiment fière allure. Laissant la gastronomie pour une autre fois, Les Chemins de Traverse évoqueront son histoire prestigieuse et flâneront dans les bois alentour.

Randonnée facile de 5 km et de 90 m de dénivelé cumulé. Cotation de l'itinéraire : IBP index 23.  
Retour vers 17 heures.

***Rendez-vous le mercredi 21 février à 13 h 45 devant l'église de Bort l'Étang.***

Animatrice : Lise.

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

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

### **RAND'AVENTURE**

*Lundi 12 février*

Cette Rand'aventure explorera les contreforts d'Ambert au nord-est de la commune. Beaucoup de chemins de continuité aléatoire pourraient nous réserver quelques surprises et nous obliger à des adaptations successives. Que d'amusements en perspective... Heureusement, en février, les jours ont bien rallongé !

Paramètres théoriques : distance 7 km, dénivelé 370 m. IBP index : 44.

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 12 février à 13 h 45 au lieu-dit Pouteyre commune d'Ambert***

Animatrice : Lise.

Cartes et boussoles fournies par l'association

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

## **RAND'ORIENTATION**

*Dimanche 18 février*

De tous les symboles utilisés par l'IGN pour ses cartes, on n'en connaît que quelques-uns. Ce n'est pas grave, la légende est là pour compenser nos lacunes. Par contre, elle ne nous apprend pas à les utiliser à bon escient ! Les Chemins de Traverse essaieront d'explorer leurs subtilités et même de dénicher quelques erreurs... Annulée en décembre pour cause d'enneigement, cette randonnée est reprogrammée.

Randonnée de 7 km et de 190 m de dénivelé positif cumulé parfaitement adaptée aux débutants et aux enfants à partir de 8 ans. Cotation de l'itinéraire : IBP index : 30.

Retour vers 17 heures.

***Rendez-vous le dimanche 18 février à 13 h 45 devant la salle polyvalente d'Augerolles  
(panneau indicateur près de l'église)***

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 TOUTOUS**

*Lundi 19 février*

Cette randonnée avait été déprogrammée en décembre pour éviter que nos toutous soient transformés en glaçons. Elle est à nouveau prévue en espérant que la météo nous sera plus favorable. De belles grimpettes nous attendent qui ne devraient poser aucun problème à nos animaux favoris, mais 2 traversées d'une « grande » route qui nécessiteront un peu de discipline (message personnel pour Gaspard !).

Randonnée de 7 km et de 290 m de dénivelé positif cumulé. IBP index : 41.

Retour vers 17 heures.

***Rendez-vous le lundi 19 février à 13 h 45 devant le cimetière du Monestier***

Animatrice : Lise

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

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

## AUDAX

*Mercredi 14 février*

Les Chemins de Traverse fêtent les amoureux à leur façon !

L'audax « tourne » de lieu en lieu afin de répartir les kilomètres en voiture. 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 La jonchère.

***Rendez-vous le mercredi 14 février à 7 h 45 devant le cimetière de Glaine.***

Animateurs : Jean-Claude et Christian.

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

Brevet : 1 €.

Renseignements et inscriptions 06 74 61 33 28 ou 06 07 27 10 63

*Bien sûr toutes les activités sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'enneigement et des conditions météo.*

## 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.

(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 2 février***

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 9 février***

Rendez-vous à 9 h 45 au camping de Puy-Guillaume. Animatrice Mireille  
Renseignements et inscriptions 06 45 52 89 39.

### ***Vendredi 16 février***

Rendez-vous à 9 h 45 au camping de Puy-Guillaume. Animatrice : Lise  
Renseignements et inscriptions 06 45 17 03 22.

### ***Vendredi 23 février***

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

### **MARCHE NORDIQUE TONIQUE**

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

#### ***Samedi 3 février***

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 10 février***

Rendez-vous à 9 h 45 devant la salle polyvalente de Saint-Martin-des-Olmes. Animateur Jean-Claude  
Renseignements et inscriptions 06 74 61 33 28.

#### ***Samedi 17 février***

Rendez-vous à 9 h 45 devant la maison de retraite d'Arlanc. Animatrice Lise  
Renseignements et inscriptions 06 45 17 03 22.

#### ***Samedi 24 février***

Rendez-vous à 9 h 45 devant la piscine 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 3 février***

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 10 février***

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

#### ***Samedi 17 février***

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

#### ***Samedi 24 février***

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