

PROGRAMME DE MARS 2018

Randonnées à la journée

RANDO DÉCOUVERTE

Dimanche 11 mars

« A la découverte d'une station d'épuration »

Noalhat s'enorgueillit d'une station d'épuration de conception tout à fait originale au point qu'elle est la seule dans le Puy-de-Dôme et la deuxième dans la région Auvergne-Rhône-Alpes à fonctionner ainsi. Les Chemins de Traverse iront la visiter sous la conduite du maire adjoint du village.

Randonnée facile de 15 km, avec un dénivelé positif cumulé de 210 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 11 mars à 9 h 45 devant l'église de Noalhat

Animatrice : Lise.

Participation aux frais : 5 € pour les non adhérents adultes.

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

RANDO MAJUSCULE

Dimanche 18 mars

Cette randonnée bucolique avait été annulée en décembre à cause de l'enneigement. Elle est reprogrammée au - presque - printemps ! Son itinéraire très vallonné chemine souvent dans des espaces ouverts essentiellement occupés par de paisibles vaches. Il offre des vues magnifiques sur le Forez, la chaîne des Dômes, le massif du Sancy, la ville de Thiers, les châteaux de Mauzun et de Ravel...

Randonnée de 16 km et de 490 m de dénivelé positif cumulé, accessible aux personnes en bonne condition physique et bien chaussées. IBP index : 55.

Retour vers 17 heures.

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

Rendez-vous le dimanche 18 mars à 9 h 45 devant l'église de Trézioux

Animateur : Jean-Claude.

Participation aux frais : 5 € pour les non adhérents adultes

Renseignements et inscriptions : 06 74 61 33 28.

Randonnées de l'après-midi

RANDO MINUSCULE

Mercredi 7 mars

«Autour des étangs »

C'est dans un univers paisible que se déroule cette randonnée facile, aux paysages variés. L'harmonie n'est troublée que par quelques voitures de pêcheurs qui viennent taquiner le brochet... avec plus ou moins de bonheur.

Randonnée facile de 5 km et de 120 m de dénivelé positif cumulé adaptée aux débutants, aux enfants, aux contemplatifs et aux personnes en petite condition physique. Cotation de l'itinéraire : IBP index : 23.

Retour vers 17 heures.

Rendez-vous le mercredi 7 mars à 13 h 45 devant la salle polyvalente de Fayet le Château.

Animatrice : Lise.

Participation aux frais 3 € pour les non adhérents adultes.

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

RAND'OXYGÈNE

Lundi 12 mars

Les Chemins de Traverse connaissent bien Dore l'Église puisque c'est un de leurs lieux favoris pour l'audax. Mais cette Rand'oxygène nous emmènera sur de beaux chemins inédits.

Randonnée facile de 7,5 km et de 210 m de dénivelé positif cumulé adaptée aux débutants, aux contemplatifs et aux personnes en petite condition physique. Cotation de l'itinéraire : IBP index : 30.

Retour vers 17 heures.

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

***Rendez-vous le lundi 12 mars à 13 h 45 au lieu-dit Périssanges commune de Dore l'Église
(panneau indicateur près de l'église)***

Animatrice : Lise.

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

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

RAND'AZIMUT

Dimanche 25 mars

La manipulation des azimuts devient un jeu d'enfant à condition de répéter les opérations pour les automatiser. Autant dire que nous allons azimuter, de quoi finir complètement... azimutés. A moitié en forêt, à moitié en espace ouvert, cette randonnée nous offrira de belles vues sur la chaîne des Puys.

Randonnée de 7 km et de 140 m de dénivelé positif cumulé parfaitement adaptée aux débutants et aux enfants à partir de 8 ans. Cotation de l'itinéraire : IBP index : 25.

Retour vers 18 heures.

***Rendez-vous le dimanche 25 mars à 13 h 45 au lieu-dit Rongeron
commune de Vollore-Ville
(sur la RD7, 2 km avant Vollore en venant de Courpière)***

Animatrice : Lise

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

Cartes et boussoles fournies par l'association.

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

RANDO TOUTOUS

Lundi 19 mars

La commune s'est rendue célèbre dans le monde entier grâce au film « Être et avoir » de Nicolas Philibert. Si les enfants ont grandi, le village a gardé son charme et les sentiers leur intérêt. Après un démarrage en laisse, les toutous pourront gambader dans la campagne et patauger dans les ruisseaux accessibles.

Randonnée de 6,5 km et de 170 m de dénivelé positif cumulé. IBP index : 28.

Ou (à choisir en fonction de la météo et de l'état des chemins)

Randonnée de 8 km et de 200 m de dénivelé positif cumulé. IBP index : 31

Retour vers 17 heures.

***Rendez-vous le lundi 19 mars à 13 h 45 devant la mairie
Commune de Saint-Étienne-sur-Usson***

Animatrice : Lise

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

Renseignements et inscriptions : 06 45 17 03 22.

AUDAX

Mercredi 14 mars

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 peuvent 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 au Beau Rivage à Puy-Guillaume.

Rendez-vous le mercredi 14 mars à 7 h 45 devant le cimetière de Paslières.

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 évidemment, les activités peuvent être modifiées, voire annulées au dernier moment en fonction des données 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 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 2 mars

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 mars

Rendez-vous à 9 h 45 au camping de Puy-Guillaume. Animatrice Arlette
Renseignements et inscriptions 06 52 63 08 73.

Vendredi 16 mars

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

Vendredi 23 mars

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

Vendredi 30 mars

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 mars

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 mars

Rendez-vous à 9 h 45 devant la salle polyvalente de Saint-Martin-des-Olmes. Animatrice Arlette
Renseignements et inscriptions 06 52 63 08 73.

Samedi 17 mars

Rendez-vous à 9 h 45 devant la maison de retraite d'Arlanc. Animatrice : Arlette
Renseignements et inscriptions 06 52 63 08 73.

Samedi 24 mars

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

Samedi 31 mars

Rendez-vous à 9 h 45 au Parc des Mélèzes de Job. 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 mars

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 mars

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

Samedi 17 mars

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

Samedi 24 mars

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

Samedi 31 mars

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