

PROGRAMME LABEL SANTE 2023-2024

PP RANDO SANTE	GP RANDO SANTE	MARCHE NORDIQUE SANTE	JOURNEE EXCEPTIONNELLE															COTATION FFRandonnée			COMMENTAIRES	
																		Effort	Technicité	Risque		
1er trimestre																						
LUNDI 25/09/2023 Didier S Martine et Didier R absents	RANDO SANTE	LES MARAIS	LES AVENIERES-VEYRINS-THUELLIN	DOMINIQUE	SYLVIANE	13H45 Parking place de l'église à Thuellin		5'	1	206	228	35	35	4,90	2,00	1/2 Journée	3232SB	IBP : 16				Marais, canaux, plantations.. Passage par l'ancienne briquetterie et vues sur le Bugey
LUNDI 25/09/2023 Didier S Martine et Didier R absents	RANDO SANTE	LES MARAIS	LES AVENIERES-VEYRINS-THUELLIN	DOMINIQUE	DOMINIQUE	13H45 Parking place de l'église à Thuellin		5'	1	206	228	35	35	6,40	2H30	1/2 Journée	3232SB	IBP : 19				Marais, canaux, plantations.. Passage par l'ancienne briquetterie et vues sur le Bugey
LUNDI 25/09/2023 Didier S Martine et Didier R absents	MARCHE NORDIQUE SANTE	LES MARAIS	LES AVENIERES-VEYRINS-THUELLIN	DOMINIQUE	GRACE	13H45 Parking place de l'église à Thuellin	6	5'	1	206	206	35	35	4,90	2,00	1/2 Journée	3232SB					Marais, canaux, plantations.. Passage par l'ancienne briquetterie et vues sur le Bugey
LUNDI 02/10/2023 GRACE ABSENTE	RANDO SANTE	LA CROIX DE DROGUET	LA CHAPELLE DE LA TOUR	MARTINE	MARTINE DOMINIQUE	13H45 Petit parking (croix Droguet) 1,4km avant Les Palleteaux	13	10'	2,00	431	454	39	39	4,8	2h00	1/2 Journée	3232SB	IBP : 16				Fait divers "Croix Droguet" - Plateau avec vue sur les Montagnes - château d'eau
LUNDI 02/10/2023 GRACE ABSENTE	RANDO SANTE	LA CROIX DE DROGUET	LA CHAPELLE DE LA TOUR	MARTINE	DIDIER R DIDIER S	13H45 Petit parking (croix Droguet) 1,4km avant Les Palleteaux	13,00	10'	2	412	453	73	73	6,3	2h15	1/2 Journée	3232SB	IBP : 24				Fait divers "Croix Droguet" - Plateau avec vue sur les Montagnes - château d'eau
LUNDI 02/10/2023 GRACE ABSENTE	RANDO SANTE	LA CROIX DE DROGUET	LA CHAPELLE DE LA TOUR	MARTINE	SYLVIANE	13H45 Petit parking (croix Droguet) 1,4km avant Les Palleteaux	13	10'	2	431	454	39	39	4,80	2h00	1/2 Journée	3232SB					Fait divers "Croix Droguet" - Plateau avec vue sur les Montagnes - château d'eau
SAMEDI 07/10/2023 DIMANCHE 08/10/2023 DIDIER S ABSENT	SEMINAIRE ANIMATEURS DES PRATIQUES SANTE A LE BESSAT GRACE, MARTINE, DIDIER R, DOMINIQUE ET SYLVIANE																					
LUNDI 09/10/2023	MARCHE NORDIQUE SANTE	BRANGUES	BRANGUES	DIDIER R	MARTINE DOMINIQUE REGIS	13H45 Parking place de l'église	16	8	2	204	229	31	31	4,8	2h30	1/2 Journée	3232SB					L'Eglise de Brangues, lieu du fait divers inspirant le roman de Stendhal (le rouge et le noir) - bord du Rhône - le château de Paul Claudel
LUNDI 09/10/2023	RANDO SANTE	BRANGUES	BRANGUES	DIDIER R	DIDIER R DIDIER S	13H45 Parking place de l'église	16,00	8	2	204	229	52	52	7,30	2h30	1/2 Journée	3232SB	IBP : 21				L'Eglise de Brangues, lieu du fait divers inspirant le roman de Stendhal (le rouge et le noir) - bord du Rhône - le château de Paul Claudel
LUNDI 09/10/2023	MARCHE NORDIQUE SANTE	BRANGUES	BRANGUES	DIDIER R	GRACE SYLVIANE	13H45 Parking place de l'église	16	8	2	204	229	31	31	4,8	2h30	1/2 Journée	3232SB					L'Eglise de Brangues, lieu du fait divers inspirant le roman de Stendhal (le rouge et le noir) - bord du Rhône - le château de Paul Claudel
LUNDI 16/10/2023 DIDIER S DOMINIQUE ABSENTS	RANDO SANTE	LES ETANGS DE LA SERRE	ARANDON	GRACE	DIDIER S MARTINE	13H45 Parking en bord de la route 1075 vers le restaurant L'Escal	18	10'	2	229	243	15	19	4,27	2h00	1/2 Journée	3232SB	IBP : 14				Randonnée autour des étangs de la Serre, sa faune, sa flore et son passé industriel
LUNDI 16/10/2023 DIDIER S DOMINIQUE ABSENTS	RANDO SANTE	LES ETANGS DE LA SERRE	ARANDON	GRACE	GRACE	13H45 Parking en bord de la route 1075 vers le restaurant L'Escal	18,00	10'	2	228	243	4	5	8,71	2h00	1/2 Journée	3232SB	IBP : 24				Randonnée autour des étangs de la Serre, sa faune, sa flore et son passé industriel
LUNDI 16/10/2023 DIDIER S DOMINIQUE ABSENTS	MARCHE NORDIQUE SANTE	LES ETANGS DE LA SERRE	ARANDON	GRACE	SYLVIANE	13H45 Parking en bord de la route 1075 vers le restaurant L'Escal	19	10'	2	229	243	15	19	4,80	2h01	1/2 Journée	3232SB					Les étangs de la Serre, son petit bois
LUNDI 06/11/2023	RANDO SANTE	BOIS DE MASSIEU - MOLLARD CHAIPAIZE	SOLEYMIEU	DIDIER S	DOMINIQUE SYLVIANE	13H45 Parking Eglise de Soleymiu	28	18,00	3	311	352	105	105	4,50	2h00	1/2 Journée	3232SB	IBP : 21				Randonnée au départ de Soleymiu et passage dans le Bois de Massieu, Lotardière et le Mollard Chapalze avant de revenir sur Soleymiu
LUNDI 06/11/2023	RANDO SANTE	BOIS DE MASSIEU - MOLLARD CHAIPAIZE	SOLEYMIEU	DIDIER S	DIDIER S DIDIER R MARTINE	13H45 Parking Eglise de Soleymiu	28	18	3,20	283	352	174	174	6,9	3h00	1/2 Journée	3232SB	IBP : 28				Randonnée au départ de Soleymiu et passage dans le Bois de Massieu, hameau de la Roche et enfin le Mollard Chapalze avant de revenir sur Soleymiu

Pictos EFFORT Pictos TECHNICITE Pictos RISQUE



LUNDI 06/11/2023	MARCHE NORDIQUE SANTE	BOIS DE MASSIEU MOLLARD CHAPAIZE	SOLEYMIEU	DIDIER S	GRACE REGIS	13H45 Parking Eglise de Soleymieu	28	18	3,2	311	352	105	105	4,5	2h00	1/2 Journée	3232SB			Randonnée au départ de Soleymieu et passage dans le Bois de Massieu, Loliardière et le Mollard Chapaize avant de revenir sur Soleymieu
LUNDI 13/11/2023	JOURNEE PROMOTION DES PRATIQUES SANTE	SENTIER BOTANIQUE	CHARRAY VEZERONCE-CURTIN	SYLVIANE	MARTINE DIDIER R DIDIER S DOMINIQUE SYLVIANE REGIS JACQUES COLETTE	13H45 Parking devant terrain de T1 à l'Arc, Etang de Charray RD 19, route de Bourgoin 38510 Vezeronce- Curtin	6	5'	1	228	283	57	57	5,3	2h00	1/2 Journée	3232SB	  	sentier jalonné d'informations sur la flore et la géologie. Passage par les étangs de Charray et de pallud. Passage par le hameau d'Oulouse	
LUNDI 13/11/2023	JOURNEE PROMOTION DES PRATIQUES SANTE	SENTIER BOTANIQUE	CHARRAY VEZERONCE-CURTIN	SYLVIANE	GRACE BERNARD	13H45 Parking devant terrain de T1 à l'Arc, Etang de Charray RD 19, route de Bourgoin 38510 Vezeronce- Curtin	6	5'	1	228	283	57	57	5,30	2h00	1/2 Journée	3232SB	  	sentier jalonné d'informations sur la flore et la géologie. Passage par les étangs de Charray et de pallud. Passage par le hameau d'Oulouse	
MARDI 14/11/2023 ANNULEE METEO DEFAVORABLE	RANDO SANTE	RANDO AFIPH SENTIER BOTANIQUE	CHARRAY VEZERONCE-CURTIN	SYLVIANE		9h Parking salle Diamantelle 9h45 Parking rue de la mairie face à l'école									2h30	1/2 journée	3233SB	IBP :   		
LUNDI 20/11/2023	RANDO SANTE	ROCHE PLAGE - LA SAVE THUILE	MORESTEL THUILE	MARTINE	MARTINE DOMINIQUE SYLVIANE	13H45 Parking de l'ancien restaurant de Roche Plage	10	7,00	1	219	255	42	42	5,30	2h00	1/2 Journée	3232SB	IBP : 17   	Beau bâtiment restaurant - étangs - ancienne plage - ferme - rivière -	
LUNDI 20/11/2023	RANDO SANTE	ROCHE PLAGE-LA SAVE THUILE	MORESTEL THUILE	MARTINE	DIDIER R DIDIER S JACQUES	13H45 Parking de l'ancien restaurant de Roche Plage	10,00	7	1	219	255	60	60	7,30	2h30	1/2 Journée	3232SB	IBP : 22   	Beau bâtiment restaurant - étangs - ancienne plage - ferme - rivière -	
LUNDI 20/11/2023	MARCHE NORDIQUE SANTE	ROCHE PLAGE-LA SAVE THUILE	MORESTEL THUILE	MARTINE	GRACE REGIS	13H45 Parking de l'ancien restaurant de Roche Plage	10	7	1	219	255	42	42	5,3	2h00	1/2 Journée	3232SB		Beau bâtiment restaurant - étangs -	
LUNDI 27/11/2023 MARTINE SYLVIANE DIDIER R ABSENTS	RANDO SANTE	LES HAUTEURS DE CURTIN	CURTIN	DOMINIQUE	DIDIER S GRACE DOMINIQUE JACQUES REGIS	13H45 Parking Place de la Milin	2	2'	1	232	307	73	73	5,20	2h00	1/2 Journée	3232SB	IBP : 22	De la place de Curtin jusqu'au Vingt-Un. Vues sur les massifs montagneux	
LUNDI 27/11/2023 MARTINE SYLVIANE DIDIER R ABSENTS	RANDO SANTE	LES HAUTEURS DE CURTIN	CURTIN	DOMINIQUE	DIDIER S GRACE DOMINIQUE JACQUES REGIS	13H45 Parking de l'église Place de la Milin	2	2'	1	229	319	115	115	6,60	2h01	1/2 Journée	3232SB	IBP : 26  	De la place de Curtin au hameau du Couvierier puis retour par le Vingt-Un. Vues sur les massifs montagneux	
LUNDI 27/11/2023 MARTINE SYLVIANE DIDIER R ABSENTS	DECOUVERTE MARCHE NORDIQUE SANTE	LES HAUTEURS DE CURTIN	CURTIN	DOMINIQUE	DIDIER S GRACE DOMINIQUE JACQUES REGIS	13H45 Parking Place de la Milin	2	2'	1	232	307	73	73	5,20	2h01	1/2 Journée	3232SB		De la place de Curtin jusqu'au Vingt-Un. Vues sur les massifs montagneux	
LUNDI 04/12/2023	RANDO SANTE	SENTIER NATURE	LA BATIE MONTGASCON	SYLVIANE		13H45, Parking du Musée du Tisserand	25	20'	3	371	392	+52	-52	5,30	2h00	1/2 Journée	3232SB	IBP : 19	Village de tisserand dit "La Croix Rousse du Dauphiné" à découvrir avec ses anciens ateliers et son sentier nature et ses 16 bornes et 4 panneaux thématiques.	
LUNDI 04/12/2023	RANDO SANTE	SENTIER NATURE	LA BATIE MONTGASCON	SYLVIANE		13H45, Parking du Musée du Tisserand	25,00	20'	3	334	392	103	103	7,00	2h01	1/2 Journée	3232SB	IBP : 24   	Boucle qui part direction La Malgrière. Village de tisserand dit "La Croix Rousse du Dauphiné" à découvrir avec ses anciens ateliers et son sentier nature et ses 16 bornes et 4 panneaux	
LUNDI 04/12/2023	MARCHE NORDIQUE SANTE	SENTIER NATURE	LA BATIE MONTGASCON	SYLVIANE		13H45, Parking du Musée du Tisserand	25	20'	3	371	392	+52	-52	5,3	2h00	1/2 Journée	3232SB		Village de tisserand dit "La Croix Rousse du Dauphiné" à découvrir avec ses anciens ateliers et son sentier nature et ses 16 bornes et 4 panneaux thématiques.	
LUNDI 11/12/2023	RANDO SANTE	DECOUVERTE DE LA CHAPELLE DE LA TOUR	LA CHAPELLE DE LA TOUR	MARTINE		13H45 Parking église La Chapelle de la Tour	25	15'	3	434	443	23	23	5,00	2h30	1/2 Journée	3232SB	IBP : 14   	Départ de l'église de la Chapelle - point de vue - étang - chevaux.	
LUNDI 11/12/2023	RANDO SANTE	DECOUVERTE DE LA CHAPELLE DE LA TOUR	LA CHAPELLE DE LA TOUR	MARTINE		13H45 Parking église La Chapelle de la Tour	25,00	15'	3	434	443	33	33	6,40	2h30	1/2 Journée	3232SB	IBP : 19   	Départ de l'église de la Chapelle - point de vue - étang - chevaux.	
LUNDI 11/12/2023	DECOUVERTE MARCHE NORDIQUE SANTE	DECOUVERTE DE LA CHAPELLE DE LA TOUR	LA CHAPELLE DE LA TOUR	MARTINE		13H45 Parking église La Chapelle de la Tour	26	15'	3	432	444	18	18	5,20	2H	1/2 Journée	3232SB		Départ de l'église avec joli point de vue sur les Terres Froides. Passage par l'étang de la Fruillie, Chatainnet et Chal	
LUNDI 18/12/2023	RANDO SANTE	JOURNEE EXCEPTIONNELLE	BOURG EN BRESSE	GRÂCE	GRACE MARTINE DIDIER R DIDIER S DOMINIQUE SYLVIANE													IBP :   		

Zone 11meuse																						
LUNDI 08/01/2024	RANDO SANTE	MONTCARRA - LES PRES	MONTCARRA	MARTINE		13H45 Parking Stade de Rugby de Montcarra	20	15'	3	316	399	102	102	5,50	2h30	1/2 Journée	3232SB	IBP : 23 			Départ à l'église de Montcarra - Etang - Parcours de santé - Chevaux - panorama	
LUNDI 08/01/2024	RANDO SANTE	MONTCARRA - LES PRES	MONTCARRA	MARTINE		13H45 Parking de l'église de Montcarra	20,00	15'	3	316	399	+127	-127	7,10	2h30	1/2 Journée	3232SB	IBP : 27 			Départ à l'église de Montcarra - Etang - Parcours de santé - Chevaux - panorama	
LUNDI 08/01/2024	MARCHE NORDIQUE SANTE	MONTCARRA - LES PRES	MONTCARRA	MARTINE		13H45 Parking Stade de rugby de Montcarra	21	15'	3	316	399	102	102	5,5	2h31	1/2 Journée	3232SB				Les Marais de Sablonnières, ses étangs et le charmant bois de Vertézieu	
LUNDI 15/01/2024	RANDO SANTE	COZANCE	TREPT	GRACE		13H45 Parking Du Lac des 3 soiel	20	20'	3	225	287	69	69	5,31	2h00	1/2 Journée	3232OT	IBP :				
LUNDI 15/01/2024	RANDO SANTE	COZANCE	TREPT	GRACE		13H45 Parking Du Lac des 3 soiel	20	20'	3	225	305	90	90	6,1	2h00	1/2 Journée	3232OT	IBP :				
LUNDI 15/01/2024	MARCHE NORDIQUE SANTE	COZANCE	TREPT	GRACE		13H45 Parking Du Lac des 3 soiel	21	20'	3	225	287	69	69	5,31	2h00	1/2 Journée	3232OT					
LUNDI 22/01/2024	RANDO SANTE	PONT D'EVIEU	LE BOUCHAGE	DOMINIQUE		13H45 Parking de la Vie-Rhône avant le Pont	20	15'	3	205	210	15	15	5,90	2,00	1/2 Journée	3232ET	IBP : 17 			Hameau de l'Eau More retour par les bords du Rhône, aménagement contre les inondations	
LUNDI 22/01/2024	RANDO SANTE	PONT D'EVIEU	LE BOUCHAGE	DOMINIQUE		13H45 Parking de la Vie-Rhône avant le Pont	20	15'	3	205	210	19	19	7,3	2h30	1/2 Journée	3232ET	IBP : 19 			Hameau de l'Eau More retour par les bords du Rhône, aménagement contre les inondations	
LUNDI 22/01/2024	MARCHE NORDIQUE SANTE	PONT D'EVIEU	LE BOUCHAGE	DOMINIQUE		13H45 Parking de la Vie-Rhône avant le Pont	20	15'	3	205	209	15	15	5,90	2h00	1/2 Journée	3232ET				Bords du Rhône, passage par le hameau de l'Isle St Benoît, retour par les terres	
LUNDI 29/01/2024 Dominique et Sylviane absents	RANDO SANTE	CREYS LES ETANGS	CREYS-MEPIEU	DIDIER S		13H45 parking derrière l'école et à côté du stade	20	14,00	3	240	265	48	48	5,30	2,00	1/2 Journée	3232OT	IBP : 18 			parcours majoritairement en sous bois, passage par le bois de Lucie et près de l'étang de Frignon	
LUNDI 29/01/2024 Dominique et Sylviane absents	RANDO SANTE	CREYS LES ETANGS	CREYS-MEPIEU	DIDIER S		13H45 parking derrière l'école et à côté du stade	20	14	3	219	262	71	71	6,7	2h30	1/2 Journée	3232OT	IBP : 22 			parcours mixte en campagne et sous bois, passage près de l'étang du grand chêne puis de l'étang de Frignon	
LUNDI 29/01/2024 Dominique et Sylviane absents	MARCHE NORDIQUE SANTE	CREYS LES ETANGS	CREYS-MEPIEU	DIDIER S		13H45 parking derrière l'école et à côté du stade	20,00	14,00	3	240	265	48	48	5,30	2h	1/2 Journée	3232OT				parcours majoritairement en sous bois, passage par le bois de Lucie et près de l'étang de Frignon.	
LUNDI 05/02/2024	RANDO SANTE	LES MARAIS	LES AVENIERES	DIDIER R		13H45, Parking du Champ de mars	20	10,00	2	209	244	46	46	5,50	2h30	1/2 Journée	3232SB	IBP : 19 			Petit canaux ("Champ" - "Huet") - parc Walibi - belle campagne - petit pont.	
LUNDI 05/02/2024	RANDO SANTE	LES MARAIS	LES AVENIERES	DIDIER R		13H45, Parking du Champ de mars	20,00	10	2	209	224	37	37	6,4	2h30	1/2 Journée	3232SB	IBP : 22 			Ruisseau - parc Walibi - belle campagne.	
LUNDI 05/02/2024	MARCHE NORDIQUE SANTE	LES MARAIS	LES AVENIERES	DIDIER R		13H45, Parking du Champ de mars	20,00	10,00	2	209	244	46	46	5,00	2h31	1/2 Journée	3232SB				Petit canaux ("Champ" - "Huet") - parc Walibi - belle campagne - petit pont.	
LUNDI 12/02/2024	RANDO SANTE	VIGNIEU NORD	VEZERONCE CURTIN VIGNIEU	SYLVIANE		13H45 Parking Etang de Charray	6	5'	1	224	269	51	51	5,40	2h00	1/2 Journée	3232SB	IBP : 19 			Depuis l'étang de Charray, direction Gabo puis chemin de Montmerle pour arriver dans la partie basse de Vignieu, retour par Ampro et Anglour.	
LUNDI 12/02/2024	RANDO SANTE	VIGNIEU NORD	VEZERONCE CURTIN VIGNIEU	SYLVIANE		13H45 Parking Etang de Charray	6	5'	1	224	269	79	79	7,9	2h01	1/2 Journée	3232SB	IBP : 25 			Découverte des limites nord de Vignieu avec les communes alentours	
LUNDI 12/02/2024	MARCHE NORDIQUE SANTE	VIGNIEU NORD	VEZERONCE CURTIN VIGNIEU	SYLVIANE		13H45 Parking de l'Etang de Charray	6,00	5'	1	224	269	51	51	5,40	2,00	1/2 Journée	3232SB				Depuis l'étang de Charray, direction Gabo puis chemin de Montmerle pour arriver dans la partie basse de Vignieu, retour par Ampro et Anglour.	

LUNDI 04/03/2024	RANDO SANTE	DEFILE DE MALARAGE	FLEVIU	GRACE		13H45 Parking de Fléviu	40	20	2	207	220	15	14	4,00	1h30	1/2 journée	3232SB	IBP :   	Randonnée au bord du Rhône dans sa artie la plus étroite
LUNDI 04/03/2025	RANDO SANTE	DEFILE DE MALARAGE	FLEVIU	GRACE		13H45 Parking de Fléviu	40	20	2	207	220	37	37	s	2	1/2 journée	3232SB	IBP : 21   	Randonnée au bord du Rhône dans sa artie la plus étroite
LUNDI 04/03/2026	MARCHE NORDIQUE SANTE	DEFILE DE MALARAGE	FLEVIU	GRACE		13H45 Parking de Fléviu	40	20	2	207	220	15	14	4	1h31	1/2 journée	3232SB		Randonnée au bord du Rhône dans sa artie la plus étroite
LUNDI 11/03/2024	RANDO SANTE	LA PLAINE DE SABLONNIERES	SABLONNIERES	SYLVIANE		13H45 Parking Camping Les 3 lacs du soleil	20	20'	3	222	233	27	27	5,50	2h31	1/2 journée	3232OT	IBP : 17   	Une randonnée qui nous fait découvrir le site des Trois Lacs du soleil et les plaines de Serrières, de Cherimène
LUNDI 11/03/2025	RANDO SANTE	LA PLAINE DE SABLONNIERES	SABLONNIERES	SYLVIANE		13H45 Parking Camping Les 3 lacs du soleil	20	20'	3	222	234	28	28	6,3	2h31	1/2 journée	3232OT	IBP : 18   	Une randonnée qui nous fait découvrir le site des Trois Lacs du soleil et les plaines de Serrières, de Cherimène et le vieux Sablonnières
LUNDI 11/03/2026	MARCHE NORDIQUE SANTE	LA PLAINE DE SABLONNIERES	SABLONNIERES	SYLVIANE		13H45 Parking Camping Les 3 lacs du soleil	21	20'	3	222	233	27	27	5,50	2h	1/2 journée	3232OT		Les Marais de Sablonnières, ses étangs et le charmant bois de Varezieu
LUNDI 18/03/2024	RANDO SANTE	SERRIERES COZANCE	SERRIERES	DIDIER S		13h45 Parking Serrières 700 m après camping des 3 lacs de Trept				238	287	87	87	5,40	2h15	1/2 journée	IBP : 22   		
LUNDI 18/03/2024	RANDO SANTE	SERRIERES COZANCE	SERRIERES	DIDIER S		13h45 Parking Serrières 700 m après camping des 3 lacs de Trept				238	302	106	106	7,43	2h30	1/2 journée	IBP : 26   		
LUNDI 18/03/2024	MARCHE NORDIQUE SANTE	SERRIERES COZANCE	SERRIERES	DIDIER S		13h45 Parking Serrières 700 m après camping des 3 lacs de Trept				238	287	87	87	5,40	2h15	1/2 journée	  		
LUNDI 25/03/2024	RANDO SANTE																	  	
LUNDI 25/03/2024	RANDO SANTE																	  	
LUNDI 25/03/2024	DECOUVERTE MARCHE NORDIQUE SANTE																		
LUNDI 01/04/2024	RANDO SANTE																	  	
LUNDI 01/04/2024	RANDO SANTE																	  	
LUNDI 01/04/2024	DECOUVERTE MARCHE NORDIQUE SANTE																		
LUNDI 08/04/2024	RANDO SANTE	JOURNEE EXCEPTIONNELLE		SYLVIANE DOMINIQUE														  	
MERCREDI 10/04/2024	RANDO SANTE	RANDO POUR TOUS	LES VILLAGES DE PALADRU	FFRandonnée Isère	GRACE MARTHE DIDIER R DIDIER S DOMINIQUE SYLVIANE	13h45 parking de l'Espace Cordorcet ou 9h30 parking de Sainte Palas 443 rue de la Morgerie 38850 Les Villages de									2H	1/2 journée	3233 O		2 Randonnées au choix. Pique-nique tiré du sac au bord du lac Animations en début d'après-midi
DU VENDREDI 5 AVRIL AU MERCREDI 10 AVRIL 2024	SEJOUR RANDO SANTE MARCHE NORDIQUE SANTE	A LA DECOUVERTE DU BASSIN DE TRIAU - MEZE	MEZE	SYLVIANE DOMINIQUE	GRACE MARTHE DIDIER R DIDIER S DOMINIQUE SYLVIANE	VOIR DOCUMENT D'ISCRPTION ET ONGLET SEJOUR ACTIVITES SANTE													
3ème trimestre																			
LUNDI 29/04/2024	RANDO SANTE	LANCIN	COURTENAY	GRACE		13H45 sur la D522 direction Sablonnière à 50 m de l'entrée du château	24	14min	2642	249	286	68	68	5,45	2,00			IBP : 20 	Rando Santéur les sentiers autour de LANCIN et COURTENAY, avec un joli panorama sur les montagnes du Bugey



LUNDI 29/04/2024	RANDO SANTE	LANCIN	COURTENAY	GRACE		13H45 sur la D522 direction Sablonnière à 50 m de l'entrée du château	24	14min	2642	250	303	87	84	7,18	2h30		IBP : 25			Rando Santé sur les sentiers autour de LANCIN et COURTENAY, avec un joli panorama sur les montagnes du Bugy
LUNDI 29/04/2024	MARCHE NORDIQUE SANTE	LANCIN	COURTENAY	GRACE		13H45 sur la D522 direction Sablonnière à 50 m de l'entrée du château	24	14min	2642	249	286	68	68	5,45	2,00					Marche Nordique Santé sur les sentiers autour de LANCIN et COURTENAY, avec un joli panorama sur les montagnes du Bugy
LUNDI 06/05/2024	RANDO SANTE	CREYS - LA GORGE	CREYS	DIDIER S		13H45 parking derrière l'école et à côté du stade	20	14'	3	257	300	79	79	5,00	2h00	1/2 Journée		  	Randonnée au départ de Creys à la découverte des paysages de marais et de forêts avec passage au hameau de La Croix.	
LUNDI 06/05/2024	RANDO SANTE	CREYS - LA GORGE	CREYS	DIDIER S		13H45 parking derrière l'école et à côté du stade	20	14'	3	236	303	149	149	7	2h30	1/2 Journée		  	Randonnée au départ de Creys à la découverte des paysages de marais et de forêts avec passage aux hameaux de La Croix et de La Gorge. Passage à la côte Brive et aux Matereas, point culminant de	
LUNDI 06/05/2024	MARCHE NORDIQUE SANTE	CREYS - LA GORGE	CREYS	DIDIER S		13H45 parking derrière l'école et à côté du stade	20,00	14'	3	257	300	79	79	5,00	2h00	1/2 Journée				Randonnée au départ de Creys à la découverte des paysages de marais et de forêts avec passage au hameau de La Croix.
LUNDI 13/05/2024	RANDO SANTE	LES HAUTEURS DE CURTIN	CURTIN	DOMINIQUE		13H45 Parking Place de la Millin	2	2'	1	232	307	73	73	5,20	2h00	1/2 Journée	3232SB			De la place de Curtin jusqu'au Ving-Un. Vues sur les massifs montagneux
LUNDI 13/05/2024	RANDO SANTE	LES HAUTEURS DE CURTIN	CURTIN	DOMINIQUE		13H45 Parking de l'église Place de la Millin	2	2'	1	229	319	115	115	6,60	2h01	1/2 Journée	3232SB			De la place de Curtin au hameau du Couvier puis retour par le Ving-Un. Vues sur les massifs montagneux
LUNDI 13/05/2024	DECOUVERTE MARCHE NORDIQUE SANTE	LES HAUTEURS DE CURTIN	CURTIN	DOMINIQUE		13H45 Parking Place de la Millin	2	2'	1	232	307	73	73	5,20	2h01	1/2 Journée	3232SB			De la place de Curtin jusqu'au Ving-Un. Vues sur les massifs montagneux
LUNDI 27/05/2024	RANDO SANTE Petit parcours	MONTCARRA LES BOIS	MONTCARRA	MARTINE		13h45 Parking stade rugby	20	15,00	3	338	432	107	107	5,20	2h00	1/2 Journée	3232O	  	ruisseau – campagne – bordure de la forêt de « tire gerbe »	
LUNDI 27/05/2024	RANDO SANTE Grand parcours	MONTCARRA LES BOIS	MONTCARRA	MARTINE		13h45 Parking stade rugby	20	15	3	338	432	122	122	6,5	2h00	1/2 Journée	3232O	  	ruisseau – campagne – bordure de la forêt de « tire gerbe » - étang de Gole – lavoir.	
LUNDI 27/05/2024	MARCHE NORDIQUE SANTE	MONTCARRA LES BOIS	MONTCARRA	MARTINE		13h45 Parking stade rugby	20	15	3	338	432	107	107	5,2	2h00	1/2 Journée	3232O	  	ruisseau – campagne – bordure de la forêt de « tire gerbe »	
LUNDI 03 ou 10/06/2024	RANDO SANTE	JOURNEE EXCEPTIONNELLE LE PARC DU CLOS DES CHARTREUX	TULLINS	MARTINE DIDIER	GRACE MARTINE DIDIER R DIDIER S DOMINIQUE SYLVIANE	JOURNEE											IBP :			
MARDI 03 Ou 10/06/2024	RANDO SANTE			GRACE													IBP :			
MARDI 03 ou 10/06/2024	RANDO SANTE			GRACE													IBP :			
LUNDI 03 ou 10/06/2024	MARCHE NORDIQUE SANTE			GRACE																
LUNDI 17/06/2024	RANDO SANTE	DIZIMIEU	DIZIMIEU	DIDIER S		9H OU 13H45 Parking de l'église de Dizimieu	44	26'	5,40	318	383	131	131	5,60	2h30	1/2 Journée		  	Randonnée à la découverte de Dizimieu et paysages alentours avec passage près de l'étang de Dizimieu alimenté par le ruisseau de Vaud.	
LUNDI 17/06/2024	RANDO SANTE	DIZIMIEU	DIZIMIEU	DIDIER S		9H OU 13H45 Parking de l'église de Dizimieu	44	26'	5,40	318	405	158	158	7	2h45	1/2 Journée		  	Randonnée à la découverte de Dizimieu et paysages alentours avec passage près de l'étang de Dizimieu alimenté par le ruisseau de Vaud et Nous apercevrons l'étang Révéren, ruisseau de	
LUNDI 17/06/2024	MARCHE NORDIQUE SANTE	DIZIMIEU	DIZIMIEU	DIDIER S		9H OU 13H45 Parking de l'église de Dizimieu	44,00	26'	5,40	318	383	131	131	5,60	2h30	1/2 Journée				Randonnée à la découverte de Dizimieu et paysages alentours avec passage près de l'étang de Dizimieu alimenté par le ruisseau de Vaud.
LUNDI 24/06/2024	RANDO SANTE	MONTCARRA - ETANG DE GOLE	MONTCARRA	DIDIER R		9H OU 13H45 Parking place de l'église	22	15	3	338	381	65	65	4,8	2H00	1/2 Journée	3232O	  	ruisseau – campagne – étang de Gole – lavoir.	

24/06/2024	RANDO SANTE	MONTCARRA LES CHAMPS	MONTCARRA	DIDIER R		9H OU 13H45 Parking Place de l'église	20	15	3	358	427	127	127	6,00	2H00	1/2 Journée	3232O	IBP : 24	  	Départ de la place de la Mairie - petite montée - passage en sous bois,
LUNDI 24/06/2024	MARCHE NORDIQUE SANTE	MONTCARRA - ETANG DE GOLE	MONTCARRA	DIDIER R		9H OU 13H45 Parking Place de l'église	22,00	15	3	338	381	65	65	4,80	2H00	1/2 journée	3232O	IBP : 22	  	ruisseau – campagne – étang de Gole – lavoir.
LUNDI 01/07/2024	RANDO SANTE	SENTIER NATURE	BREGNIER CORDON	SYLVIANE		9H OU 13H45, Parking face au restaurant les 3D, après le Pont de Cordon	28	20'	3	209	216	14	14	5,3	2h30	1/2 Journée	3232ET	IBP = 16	  	Sentier de Nature, la gravière, le Rhône et ses Lones, l'île de Noyes, le Château de la Barre, les étangs de Cordon
LUNDI 01/07/2024	RANDO SANTE	SENTIER NATURE	BREGNIER CORDON	SYLVIANE		9H OU 13H45, Parking face au restaurant les 3D, après le Pont de Cordon	28	20'	4	208	216	+37	-37	8,5	3h00	1/2 Journée	3232ET	IBP = 23	  	Sentier de Nature, la gravière, le Rhône et ses Lones, l'île de Noyes, le Château de la Barre, les étangs de Cordon
LUNDI 01/07/2024	MARCHE NORDIQUE SANTE	SENTIER NATURE	BREGNIER CORDON	SYLVIANE		9H OU 13H45, Parking face au restaurant les 3D, après le Pont de Cordon	29	20'	3	209	216	14	14	5,4	2h31	1/2 Journée	3232ET		  	Sentier de Nature, la gravière, le Rhône et ses Lones, l'île de Noyes, le Château de la Barre, les étangs de Cordon
LUNDI	RANDO SANTE	BRANGUES	BRANGUES	DIDIER R		13H45 Parking place de l'église	16	8,00	2	204	229	31	31	4,80	2h30	1/2 Journée	3232B	IBP : 18	  	L'Eglise de Brangues, lieu du fait divers inspirant le roman de Stendhal (le rouge et le noir) - bord du Rhône - le château de Paul Claudel
LUNDI	RANDO SANTE	BRANGUES	BRANGUES	DIDIER R		13H45 Parking place de l'église														
LUNDI	MARCHE NORDIQUE SANTE	BRANGUES	BRANGUES	DIDIER R		13H45 Parking place de l'église														



FORUM DES ASSOCIATIONS	SAMEDI 2 SEPTEMBRE 2023 MATIN inscriptions pour la saison 2023/2024
AG FAMILLES RURALES	VENDREDI 10 NOVEMBRE 2023
RÉUNION PROGRAMMATION	SAMEDI 18 NOVEMBRE 2023 - RELAIS 171
AG FFRandonnée Isère	SAMEDI FEVRIER 2024 A ?
AG Fédération Isère Familles Rurales	SAMEDI 2024
VENTE A EMPORTER FR	SAMEDI 16 MARS 2024 CHOUQUOTTE FAMILLES RURALES SAINT-PATRICK
SALON DU RANDONNEUR	DU VENDREDI 29 MARS AU 31 DIMANCHE 26 MARS 2024 SALON DU RANDONNEUR LYON
RANDO POUR TOUS FFRandonnée Isère	MERCREDI 10 AVRIL 2024 VILLAGES DE PALADRU
COURSE DE LA RESISTANCE	LUNDI 8 MAI 2023 A ?
FAMILLES RURALES MANIFESTATION	VEBDREDI 3 MAI MANIFESTATION CULTURELLE
ADHÉSION 2022/2023 FAMILLES RURALES 26 €	LICENCE FFRandonnée 2023/2024 à partir de 29,25 euros individuelle à partir de 57,30 euros familiale 10 euros de « si abonnement Passion Rando Magazine Certificat d'Absence de Contre Indication à la pratique de randonnée pédestre obligatoire pour une 1ère licence

CONTACTS SECTION RANDONNEE

Didier Ségura, responsable Section Randonnée
randonnee@frvezeronce-curtin.org
ou 06 89 99 31 70

Sylviane Reynaud, responsable Activités Santé®

Rando Santé : Sylviane Reynaud presidente@frvezeronce-curtin.org
ou 06 52 70 62 44
Marche Nordique Santé : Grâce Faure secretaire@frvezeronce-curtin.org
ou 06 12 20 23 32

Autres contacts :

- pour les questions concernant les inscriptions : Marie-Pierre Chiouse
- pour les questions concernant les séjours : Grâce Faure et Danielle David
- pour les questions financières : Odette Laurent et Jocelyne Blanchet-Reynier
- pour les questions concernant les randonnées : les animateurs de la sortie ou du séjour
- pour autres questions Pratiques Santé® : Sylviane Reynaud et Grâce Faure



Présidente : Sylviane Reynaud presidente@frvezeronce-curtin.org
ou 06 52 70 62 44

FAMILLES RURALES
364, rue des diamantaires
38510 VEZERONCE-CURTIN
Tel : 06 52 70 62 44

