



N° 106 - 1^{er} octobre 2020

Programme des activités

C'est reparti ! Après cette longue interruption, les randos, le Tai-Chi, la marche nordique, tout a recommencé ...

Et c'est bien reparti, avec du bonheur à se retrouver, à renouer avec le plaisir de la marche, et celui des discussions.

Dans ce RST infos, vous trouverez le programme des activités jusqu'au 20 novembre.

Les recommandations du RST infos précédent sont inchangées. Dans le contexte de forte circulation du virus, restons très vigilants !

Et n'oubliez pas notre assemblée générale le 12 octobre, elle est maintenue (les mesures Covid prises par le Préfet de l'Isère s'arrêtent au 10 octobre...)

Ordre du jour :

- rapport moral, bilan et perspectives sur nos activités, la formation, la sécurité
- bilan financier
- vote du budget 2020-2021
- élection du Comité Directeur

Bien sûr, le pot final habituel nous manquera, mais nous aurons plaisir à échanger.
La vie de la RST est l'affaire de tous, je compte sur vous !

Christian Montané

PROGRAMME DES ACTIVITES :

Rappel sur l'organisation des randos :

Les groupes sont limités à 15 personnes, et encadrés par un animateur et un serre-file. Au-delà de 15 personnes, le groupe est éclaté en 2 sous-groupes.

Chaque mercredi, le départ des groupes se fait depuis des villages différents pour ne pas être trop nombreux sur le parking.

Départ à 13h45 depuis le village. Il n'y a pas de départ depuis la place Carnot.

06 oct	Taï Chi			
07 Oct	G4 Promeneurs	Torchefelon	Salle des fêtes les 3 chênes	Marcelle Genin Marie Claude Pietrzyk
	G3 Marcheurs	Saint Chef	Parking du haut(école -maison de retraite)	Alain Aznar Marie Aznar Turlonias Evelyne Midol
	G2 Bons Marcheurs	Valencogne	Salle des fêtes	Michèle Carrez Dominique Poudevigne Roch Vaccari
	G1 Très Bons Marcheurs	Blandin	Parking église	Marielle Bonningue Marie Christine Allouard Patrick Saccagi
09 Oct	Marche nordique	Bois de Lucle		Alain AZNAR Patrick BESSY

Lundi 12 Octobre AG RST 14H Salle équinoxe

13 Oct	Taï Chi			
14 Oct	G4 Promeneurs	Saint Victor	Les 4 sapins	Hugues Rabatel Maryrose Blanc Marie Claude Pietrzyk
	G3 Marcheurs	Blandin	Parking église	Gerard Feraud Dominique Poudevigne Michèle Carrez
	G2 Bons Marcheurs	Saint Chef	Parking du haut (école -maison de retraite)	Daniel BEDOT Gérard WERNER Jean Claude Gaudet
	G1 Très Bons Marcheurs	Valencogne	Salle des fêtes	Christian Montané Sylvie Bornet Patrick Bessy
16 Oct	Marche nordique	Bois de Lucle		Michel Clerc Michèle Montané
19 Oct	Sortie montagne Vercors La tête des chaudières (2000m) dénivelée 850m Christian Montané (Tel : 06 01 87 39 87) - Roch Vaccari inscription obligatoire auprès des animateurs			
20 Oct	Taï Chi			
21 Oct	G4 Promeneurs	Saint Victor	Les 4 sapins	Hugues Rabatel Marcelle Genin
	G3 Marcheurs	Valencogne	Salle des fêtes	Jean Claude Gaudet Maryrose Blanc Dominique Poudevigne
	G2 Bons Marcheurs	Blandin	Parking église	Hubert Regache Sylvie Bornet Marie Aznar Turlonias
	G1 Très Bons Marcheurs	Saint Chef		Michel Clerc Gérard Werner ?
23 Oct	Marche nordique	La Chapelle	Croix Droguet	Michèle Montané Patrick Bessy







27 Oct	Pas de Taï Chi			
28 Oct	G4 Promeneurs	Le Passage	Terrain de foot	Jean Claude Gaudet Maryrose Blanc Marie Claude Pietrzyk
	G3 Marcheurs	Sérézin	Terrain de foot	Hugues Rabatel Charles Joanan Jacqueline Chemin
	G2 Bons Marcheurs	Salagnon	Salle des fêtes	Gérard Werner Bernadette Cottin Daniel Bedot
	G1 Très Bons Marcheurs	Virieu	Terrain de foot	Michel Clerc Viviane RABATEL ?
30 Oct	Marche nordique	La Chapelle	Croix Droguet	Hugues Rabatel Patrick Bessy

02 Nov	Sortie montagne Chartreuse Le petit Som(1772 m) dénivelé 700m cotation 3 (peu difficile) Marielle Bonningue(Tel: 06 20 60 40 15) - Hubert Regache inscription obligatoire auprès des animateurs			
3 Nov	Taï Chi			
04 Nov	G4 Promeneurs	La chapelle	Croix Droguet	Christian Montané Dany Bertrand Marie Claude Pietrzyk
	G3 Marcheurs	Salagnon	Salle des fêtes	Gerard Feraud Gérard Werner Sylvie Bornet
	G2 Bons Marcheurs	Virieu	Terrain de foot	Marie Christine Allouard Patrick Saccagi Dominique Poudevigne
	G1 Très Bons Marcheurs	Sérézin	Terrain de foot	Hugues RABATEL Viviane RABATEL Evelyne Midol
06 Nov	Marche nordique	St Victor de Cessieu		Alain Aznar Michel Clerc

10 Nov	Taï Chi			
13 Nov	Marche nordique	Montcarra	Stade	Alain Aznar Hugues Rabatel

17 Nov	pas de taï chi			
18 Nov	G4 Promeneurs	Sainte Blandine	Place du village	Alain Lazzarotto Marcelle Genin ?
	G3 Marcheurs	Virieu	Terrain de foot	Daniel BEDOT Roch Vaccari Hubert Regache
	G2 Bons Marcheurs	Sérézin	Terrain de foot	Gérard Werner Hugues Rabatel Viviane Rabatel
	G1 Très Bons Marcheurs	Salagnon	Salle des fêtes	Alain Aznar Marie Aznar Tournalias Evelyne Midol
20 Nov	Marche nordique	Charray		Michel Clerc Michèle Montané

Précisions sur les randos montagne:

		Effort	Technicité	Risque
Vercors - Tête des Chaudières 2000 m	Départ à 9 heures de Corrençon Clos de la Balme 1230m	 Assez difficile 100	 Peu difficile	 Peu élevé
Chartreuse Le Petit Som 1772 m	Départ à 9 heures de la Ruchère	 Peu difficile 75	 Peu difficile	 Peu élevé

La cotation appliquée est celle de la Fédération Française de Randonnée (c'est bien expliqué sur leur site internet ffrandonnee).

Le calcul de l'effort est fait sur IBP index à partir du tracé GPS. L'appréciation de la technicité et du risque est faite par les animateurs.