

Les consignes évoluent, la RST s'adapte !

Nous avons continué à bien marcher, malgré la limite des 10 km, qui s'est adoucie en passant à 30km. Le Tai Chi a pu reprendre lui aussi.

Depuis le 3 mai, les restrictions sur les déplacements sont supprimées.

Nous retrouvons la souplesse qui nous manquait, ce qui nous permet de la variété pour nos randos du mercredi. Cerise sur le gâteau, le programme de ces prochaines semaines est enrichi par les sorties montagne, et les randos à la journée.

Les règles de distanciation, de port du masque ne changent pas, et nous continuons à faire des groupes de 6. Mais je pense que nous pourrons bientôt revenir à des groupes de 10 (comme en septembre-octobre) ; nous retrouverons un peu plus de convivialité, et moins de contraintes pour les animateurs. Un grand merci à eux, car ils font tout pour que nos activités sportives continuent dans les meilleures conditions.

La situation s'améliore mais il faut rester prudents, éviter de faire circuler le virus, appliquer les gestes barrières, rester vigilants pendant les transports.

Nous ne pouvons toujours pas nous réunir et je suis le premier à le regretter, alors profitons des randos à la journée, même en marche nordique, pour des pique-niques sympathiques !

Christian Montané

Programme des activités

Horaires : (sauf indication différente par les animateurs)

Tai-Chi 16h30

Randos du mercredi 13h 45

Marche nordique 8h 45

Pour les randos à la journée, 9h30 au village de départ.

Sorties montagne, 9 h au point de départ

L'inscription aux sorties montagne se fait comme pour les sorties raquettes, sur le site <http://rst-la-tour.wifeo.com/>.

Pour les 3 jours dans la Vanoise s'inscrire rapidement auprès de C.Montané (15 places)

Les groupes restent limités à **6 personnes**, et encadrés par un animateur ou un serre-file.
 Au départ des randos, on se sépare en 3 groupes de 6, animateur compris. Pour le groupe 4 et pour la marche nordique, on admet 4 groupes (24 participants, animateurs compris)
 Chacun doit s'inscrire par avance auprès de l'animateur **dont le nom est souligné** (de préférence par mail ou SMS).

A ne pas oublier : 2 mètres ou le masque !

| | | | | |
|---|----------------------------------|------------------------|------------------------------------|--|
| 11 Mai | Pas de Tai Chi | | | |
| 12 Mai | G4 Promeneurs | Charray | Place Carnot exceptionnellement | <u>Dany Bertrand</u> Maryrose Blanc Alain Lazzarotto |
| | G3 Marcheurs | Saint Hilaire de Brens | Mairie | <u>Bernadette COTTIN</u> Michèle Carrez Jean Claude Gaudet |
| | G2 Bons Marcheurs | Bilieu | Stade | Patrick Saccagi Marie Christine Allouard Daniel Bedot |
| | G1 Très Bons Marcheurs | Eydoche | Ecole | <u>Hugues RABATEL</u> Viviane RABATEL ? |
| 14 Mai | Marche nordique | Bois de Lucle | | <u>Michel Clerc</u> Patrick Bessy |
| Lundi 17 Mai sortie Montagne (D.Bertrand-M.Bonningue) Vercors -Sentier Gaubert (1550m) dénivelé= 450 m Indice IBP =58 | | | | |
| 18 Mai | Tai Chi | | | |
| 19 Mai | G4 Promeneurs | Valencogne | salle des fêtes | <u>Hugues RABATEL</u> Maryrose Blanc Jean Claude Gaudet |
| | G3 Marcheurs | Siccieu | Ecole | <u>Bernadette COTTIN</u> Dany Bertrand Viviane RABATEL |
| | G2 Bons Marcheurs | Maubec | Stade | <u>Michèle Carrez</u> Daniel Bedot Hubert Regache |
| | G1 Très Bons Marcheurs | Bilieu | Stade | <u>Michel Clerc</u> Evelyne Midol Sylvie Bornet |
| 21 Mai | Marche nordique | Charray | | <u>Michèle Montané</u> Michel Clerc Hugues RABATEL |
| 25 Mai | Tai Chi | | | |
| 26 Mai | G4 Promeneurs | Saint Didier d'Aoste | Place Carnot | <u>Hugues Rabatel</u> Maryrose Blanc Corinne Courrèges |
| | G3 Marcheurs | Mepieu | Eglise | <u>Bernadette COTTIN</u> Michèle Carrez ? |

| | | | | |
|--|-------------------------------|------------------------|---|--|
| | G2 Bons Marcheurs | Oyeu | Eglise | Marielle Bonningue Marie Aznar-tourlonias Alain Lazzarotto |
| | G1 Très Bons Marcheurs | Saint Hilaire de Brens | Parking de la Gare Restaurant Le Bois Joli, Route de Cremieu | <u>Michel Clerc</u> Viviane RABATEL Evelyne MIDOL |
| 28 Mai | Marche nordique | Bois de Lucle | | <u>Michèle Montané</u> Michel Clerc |
| Lundi 31 Mai sortie Montagne (C.Montané,P. Saccagi,Dany Bertrand) Chartreuse couvent Grde Chartreuse, cols Ruchère, Aliénard; 700m | | | | |

| | | | | |
|--|-------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--|
| 01 Juin Tai Chi | | | | |
| | G4 Promeneurs | St Didier de la Tour | parking eglise | <u>Dany Bertrand</u> Maryrose Blanc Corinne Courreges |
| 02 Juin | G3 Marcheurs | Veyssilieu | espace sportif | <u>Bernadette Cottin</u> Jean Claude Gaudet Dominique Poudevigne |
| | G2 Bons Marcheurs | Siccieu | Ecole | Michèle Carrez Marie Christine Allouard Patrick Saccagi |
| | G1 Très Bons Marcheurs | Saint Sulpice des Rivoires | Parking du réservoir | <u>Marielle Bonningue</u> Alain Lazzarotto GilbertLaval |
| 04 Juin | Marche nordique | Charray | | <u>Michel Clerc</u> Patrick Bessy |
| Lundi 07 Juin sortie Montagne (M.Bonningue - Alain Lazzarotto) Bauges La pointe de la Galoppaz(1680m) (départ du col des prés)Dénivelé 780 m Indice IBP =83 | | | | |
| 08 Juin Tai Chi | | | | |
| | G4 Promeneurs | Montcarra | stade | Hugues RABATEL Maryrose Blanc Charles Joannan |
| 09 Juin | G3 Marcheurs | ½ journée Chirens | Eglise | <u>Patrick Saccagi</u> Marie Christine Allouard Dominique Poudevigne |
| | G2 Bons Marcheurs | A la journée Les Déserts d'Entremont | départ ski de fond | Michèle Carrez Marielle Bonningue ? |
| | G1 Très Bons Marcheurs | A la journée Hyères sur Amby | Monument au morts | <u>Christian Montané</u> Marie AZNAR-TOURLONIAS Evelyne MIDOL |
| 11 Juin | Marche nordique | Montcarra | | <u>Michèle Montané</u> Patrick Bessy |
| Lundi 14 Juin Sortie Montagne (C.Montané, P.Saccagi) La Tête des Chaudières(Vercors)2030m Départ Corrençon Clos de la Balme 1220m IBP =100 | | | | |

| | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|
| 15 Juin Tai Chi | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|

| | | | | |
|---------|----------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| 16 Juin | G4 Promeneurs | Vasselín | Etang | <u>Christian Montané</u> Corinne Courreges Maryrose Blanc |
| | G3 Marcheurs | Nantoin | Salle des Fêtes | <u>Gilbert Laval</u> ? |
| | G2 Bons Marcheurs | A la journée Innimond | Innimond village | Hubert Regache Marie Aznar-Tourlonias Viviane Rabatel |
| | G1 Très Bons Marcheurs | A la journée CERIN | Cimetière | <u>Michel Clerc</u> Marie Christine Allouard Patrick Saccagi |
| 18 Juin | Marche nordique | Séance allongée avec pique-nique | vers St Marcel Bel Accueil ou Arandon | <u>Michèle Montané</u> Patrick Bessy Hugues RABATEL |

Lundi 21 Juin Sortie Montagne (C.Montané - D.Bertrand -M.Bonningue)

. Le Parmelan (1830m) dénivelé 1000 m indice IBP = 116

| | | | | |
|-----------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---|
| 22 Juin Tai Chi | | | | |
| 23 Juin | G4 Promeneurs | Saint-Savin | Mairie | <u>Michel CLERC</u> Patrick Saccagi Marie Christine Allouard |
| | G3 Marcheurs | Valencogne | salle des fêtes | <u>Jean Claude Gaudet</u> Alain Lazzarotto Dominique poudevigne |
| | G2 Bons Marcheurs | A la journée Col du Banchet | Col | Daniel Bedot Gilbert Laval |
| | G1 Très Bons Marcheurs | Balcons de YENNE | cimetière à l'entrée de Yenne | <u>Hugues RABATEL</u> Viviane RABATEL Evelyne MIDOL |
| 25 Juin | Marche nordique | Bois de Lucle | | <u>Michel Clerc</u> Patrick Bessy Michèle Montané |

Mardi 29 au jeudi 01 Juillet Sortie Montagne avec 2 nuits en refuge (C.Montané,..)

Vanoise, refuge de Pecllet, 2 groupes

| | | | | |
|-----------------|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|--|
| 29 Juin Tai Chi | | | | |
| 30 Juin | G4 Promeneurs | Faverge | Cimetière | <u>Danièle Calloud</u> Corinne Courreges ? |
| | G3 Marcheurs | Aoste | Parking gare d'Aoste | <u>Hugues Rabatel</u> ? ? |
| | G2 Bons Marcheurs | Journée Saint Antoine l'Abbaye | parking visiteurs | Michèle Carrez Hubert Regache Dominique Poudevigne |
| | G1 Très Bons Marcheurs | | | Annulé par manque d'animateurs |
| 02 Juillet | Marche nordique | Montcarra | | <u>Michel Clerc</u> Patrick Bessy |

| | | Effort | Technicité | Risque |
|--|---|---|---|---|
| Vercors - Sentier Gaubert | Depuis Villard de Lans Déniv 600m. |  Peu difficile 58 |  Peu difficile |  Assez faible |
| Chartreuse | Couvent Grde Chartreuse, boucle par cols Ruchère, Aliénard; Déniv. 600m |  Peu difficile 60 |  Peu difficile |  Assez faible |
| Bauges La pointe de la Galoppaz 1680m | Départ du Col des Prés Dénivelé 780 m |  Assez difficile 83 |  Peu difficile |  Assez faible |
| Vercors - Tête des Chaudières 2030 m | Départ de Corrençon Clos de la Balme (alt. 1220m) Dénivelé 800 m |  Assez difficile 100 |  Peu difficile |  Peu élevé |
| Le Parmelan 1830m | Déniv. 1000 m |  Difficile 117 |  Peu difficile |  Peu élevé |
| Vanoise Refuge Pécllet-Polset | Montée au refuge (alt. 2475m) déniv.600m |  Peu difficile 62 |  Peu difficile |  Assez faible |
| | Refuge, col des Fonds alt.2900m, lac Coua, col du Soufre, refuge OU (On fera probablement 2 groupes) : |  Difficile 116 |  Assez difficile |  Assez élevé |
| | Aller retour du refuge au col du Soufre |  Assez difficile 77 |  Peu difficile |  Peu élevé |
| | Retour du refuge par sentier en balcon (Ou retour direct par le sentier de montée.) |  Peu difficile 71 |  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.