

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	Vasselin	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	Faverges	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 Péclet-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.com)
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.