



N° 123 - 17 mars 2022

Ce RST infos n° 123 vous présente le programme de nos activités jusqu'à l'été 2022.

Ces derniers mois, nous étions nombreux et bien répartis sur nos activités et sur les différents niveaux; en moyenne:

- 14 aux séances de Tai-Chi
- 74 lors des randos du mercredi (15 dans le groupe 4, 22 dans le groupe 3, 21 dans le groupe 2, 17 pour le groupe 1)
- 18 en marche nordique
- et 25 de la RST lors des sorties neige !

Le port du masque n'est plus obligatoire !

Voir les yeux, c'était bien, mais voir tout le visage c'est tellement mieux !

Nous savons tous que le virus circule encore beaucoup, alors faisons preuve de bon sens, les gestes barrière restent nécessaires :

- éviter les embrassades et poignées de mains
- penser à se laver les mains fréquemment (gel hydro alcoolique) et en particulier avant de partager boissons ou collations lors des randos
- si on se parle en face à face, le masque reste une bonne pratique
- attention aussi lors des transports en voiture.

Randos du mercredi, Tai-Chi, marche nordique, sorties montagne, sortie annuelle début juillet, vos animateurs ont composé un riche programme !

Dans le contexte actuel (Ukraine, Covid..), c'est une bouffée d'oxygène dont nous avons tous besoin. Sortir de chez soi, partager une activité, échanger avec les copains, c'est vital.

Et dans notre association, chacun reçoit ce qu'il apporte en bonne humeur et attention aux autres. En particulier, n'oublions pas que nos animateurs et les membres du comité directeur sont tous des bénévoles !

Bonnes randos à tous !

Christian Montané

Programme du 28 Mars au 6 juillet 2022

- Pour les sorties montagne, vous aurez un peu plus tard des précisions sur le niveau de difficulté. L'inscription se fera sur le site <http://rst-la-tour.wifeo.com/>. (Pour les 3 jours en montagne fin juin, s'inscrire auprès de C.Montané - 15 places)
- Les séances de Taï Chi débutent à 16h30 (pas de changement).
- Pour les mercredi après-midi, les départs de la place Carnot reviennent à «l'horaire d'été» 13h30, avec les départs des villages à 14h. Les lieux de rendez-vous sont précisés dans le programme.
- Randos à la journée : départ de la place Carnot à 8h00
- Marche nordique : le rendez-vous est sur place à 8h45 (comme d'habitude).

29 mars	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
30 mars	Blandin	place Carnot	G4 Promeneurs	Marie-Claude PIETRZYK Viviane RABATEL
		Eglise	G3 Marcheurs	Gerard FERAUD Jean Claude GAUDET
	Vénérieu	Salle des fêtes	G2 Bons Marcheurs	Alain LAZZAROTTO Gilbert LAVAL
		Salle des fêtes	G1 Très Bons Marcheurs	Christian MONTANE Monique DESVIGNES
1 ^{er} avril	Marche nordique	Montcarra	Michèle MONTANE Patrick BESSY	

5 avril	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
6 avril	Bizonnes	Place Carnot	G4 Promeneurs	Corinne COURREGES Hubert REGACHE
		Cimetière	G3 Marcheurs	Bernadette COTTIN Sylvie BORNET
	Valencogne	Parking sous église	G2 Bons Marcheurs	Michèle CARREZ Marie Christine ALLOUARD
		Parking sous église	G1 Très Bons Marcheurs	Marielle BONNINGUE Monique DESVIGNES
8 avril	Marche nordique	Croix Droguet	Michel CLERC Hugues RABATEL	

12avril	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
13 avril		Le Bresson	G4 Promeneurs	Hugues RABATEL Corinne COURREGES
	LE PIN	Eglise	G3 Marcheurs	Daniel BEDOT Marie AZNAR-TOURLONIAS
	Sainte Marie d'Alvay	Eglise	G2 Bons Marcheurs	Alain LAZZAROTTO Sylvie BORNET
			G1 Très Bons Marcheurs	Evelyne MIDOL Viviane RABATEL
15 avril	Marche nordique	Bois de Vallin	Hugues RABATEL Patrick BESSY	

19 avril	Taï - Chi	PAS DE COURS		
20 avril	Morestel - Roche Plage	Place Carnot	G4 Promeneurs	Hugues RABATEL Dany BERTRAND
		Parking ancien restaurant	G3 Marcheurs	Viviane RABATEL Gilbert LAVAL
	Etang de Lemps	Parking étang	G2 Bons Marcheurs	Michèle CARREZ Hubert REGACHE
			G1 Très Bons Marcheurs	Gerard FERAUD Emma VOIRIN
22 avril	Marche nordique	Charray	Michèle MONTANE Hugues RABATEL	

23 avril	Séjour Périgord	Local RST	Réunion : programme, contrats individuels	
26 avril	Taï - Chi	PAS DE COURS		
27 avril	Charray	Place Carnot	G4 Promeneurs	Corinne COURREGES Jean Claude GAUDET
		Parking étang	G3 Marcheurs	Michèle CARREZ Emma VOIRIN
	Chirens	Parking église	G2 Bons Marcheurs	Marie Christine ALLOUARD Patrick SACCAGI
		Parking église	G1 Très Bons Marcheurs	Michel CLERC Alain LAZZAROTTO
29 avril	Marche nordique	Bois de Lucle	Michel CLERC Hugues RABATEL	

2 mai	Montagne	Sur Lyand - Le grand Colombier (1530m) - dénivelé 800m Christian MONTANE- Dany BERTRAND		
3 mai	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
4 mai	Place Carnot	Lac clair	G4 Promeneurs	Christian MONTANE Marie AZNAR-TOURLONIAS
	Dizimieu	Eglise	G3 Marcheurs	Bernadette COTTIN Dany BERTRAND
	Nantoin	Salle des fêtes	G2 Bons Marcheurs	Hubert REGACHE Gerard FERAUD
		Salle des Fêtes	G1 Très Bons Marcheurs	Hugues RABATEL viviane RABATEL
6 mai	Marche nordique	Montcarra	Michèle Montané Patrick BESSY	

10 mai	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
11 mai	Place Carnot	Saint Didier	G4 Promeneurs	Alain Lazzarotto Sylvie BORNET
	Brangues	Cimetière	G3 Marcheurs	Evelyne MIDOL Marie AZNAR-TOURLONIAS
	La Bridoire	salle des fêtes	G2 Bons Marcheurs	Daniel BEDOT Monique DESVIGNES
	Montagnieu(01)	Place Carnot	G1 Très Bons Marcheurs	Michel CLERC Marie Christine ALLOUARD
13 mai	Marche nordique	Croix Droguet	Michel CLERC Hugues RABATEL	

16 Mai	Le Moucherotte(1901m) Marielle BONNINGUE-- Alain LAZZAROTTO - dénivelé 620 m			
17 mai	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
18 mai	Bois de Cessieu	place Carnot	G4 Promeneurs	Hugues RABATEL Corinne COURREGES
	Cerin(01)	Cimetière	G3 Marcheurs	Bernadette COTTIN Michèle CARREZ
	Saint André le Gaz	stade	G2 Bons Marcheurs	Gilbert LAVAL Emma VOIRIN
stade		G1 Très Bons Marcheurs	Dany BERTRAND Alain LAZZAROTTO	
20 mai	Marche nordique	Bois de Vallin	Hugues RABATEL Patrick BESSY	

24 mai	Taï - Chi	PAS DE COURS		
25 mai	Vasselin	Place Carnot	G4 Promeneurs	Marie Claude PIETRZICK Monique DESVIGNES
	La Bâtie (près de Champier)	route Chatonnay (conteneurs poubelles)	G3 Marcheurs	Marielle BONNINGUE Emma VOIRIN
			G2 Bons Marcheurs	Hugues RABATEL Viviane RABATEL
			G1 Très Bons Marcheurs	
27 mai	Marche nordique	Charray		Michèle Montané Hugues RABATEL

30 mai	Montagne	Le Granier (1933 m) - Christian MONTANE - Marielle BONNINGUE dénivelé 850 m		
31 mai	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
1er juin	Pressins	Place Carnot	G4 Promeneurs	Corinne COURREGES Hugues RABATEL
	Journée Vongnes- Belley Parking de la chapelle	Place Carnot	G3 Marcheurs	Marie AZNAR-TOURLONIAS Bernadette COTTIN
			G2 Bons Marcheurs	Daniel BEDOT Michèle CARREZ
	Journée La Chambotte	Place Carnot	G1 Très Bons Marcheurs	Michel CLERC Monique DESVIGNES
3 juin	Marche Nordique	Bois de Lucle	Michèle Montané Michel CLERC	

7 juin	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
8 juin	Saint André le Gaz	Place Carnot	G4 Promeneurs	Corinne COURREGES Marie Claude PIETRZYCK
	Saint Genix sur Guiers	Parking vers supermarché	G3 Marcheurs	Alain LAZZAROTTO Emma VOIRIN
	Journée Balcons de Yenne	Place Carnot	G2 Bons Marcheurs	Hubert REGACHE Monique DESVIGNES
G1 Très Bons Marcheurs			Hugues RABATEL Viviane RABATEL	

10 juin	Marche nordique	Montcarra	Hugues RABATEL Patrick BESSY	
---------	-----------------	-----------	---------------------------------	--

13 juin	Montagne	Le Grand Charnier (2561m) dénivelé 1060 m Christian MONTANE Marielle BONNINGUE		
---------	----------	---	--	--

14 juin	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
---------	-----------	-------------------------------------	--	--

15 juin	Montrevel	Place Carnot	G4 Promeneurs	Corinne COURREGES Hugues RABATEL
---------	-----------	--------------	----------------------	-------------------------------------

Journée Miribel les Echelles	Place Carnot	G3 Marcheurs	Hubert REGACHE
------------------------------------	--------------	---------------------	----------------

Journée Villebois	Place Carnot	G2 Bons Marcheurs	Marie AZNAR-TOURLONIAS Marie Christine ALLOUARD
----------------------	--------------	-----------------------------	--

Journée Villebois	Place Carnot	G1 Très Bons Marcheurs	Evelyne MIDOL Alain LAZZAROTTO
----------------------	--------------	----------------------------------	-----------------------------------

17 juin	Marche nordique	Charray	Michèle MONTANE Michel CLERC	
---------	-----------------	---------	---------------------------------	--

20 au 26 juin	Séjour Périgord			
------------------	-----------------	--	--	--

21 juin	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
---------	-----------	-------------------------------------	--	--

22 juin	Montcarra	Place Carnot	G4 Promeneurs	Jean Claude GAUDET Monique DESVIGNES
---------	-----------	--------------	----------------------	---

22 juin		Annulé	G3 G2 G1	Annulé - s'inscrire éventuellement dans la 4
---------	--	--------	-----------------	---

24 juin	Marche nordique	Croix Droguet	Patrick BESSY	
---------	-----------------	---------------	---------------	--

29 et 30 juin 1 ^{er} juillet	Sortie montagne sur 3 jours	Maurienne - Départ Valmenier 2 nuits au refuge Terre rouge (2180m)		
--	--------------------------------	---	--	--

28 juin	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
---------	-----------	-------------------------------------	--	--

29 juin	ARANDON les étangs	Place Carnot	G4 Promeneurs	Jean Claude GAUDET Marie Claude PIETRZICK (?)
---------	-----------------------	--------------	----------------------	---

Journée Col de la Ruchère Depuis le monastère Dénivelé 600 m	Place Carnot	G3 Marcheurs	Hubert REGACHE Daniel BEDOT
--	--------------	---------------------	--------------------------------

Journée Col de la Ruchère Depuis le monastère Dénivelé 600 m	Place Carnot	G2 Bons Marcheurs	Hubert REGACHE Daniel BEDOT
--	--------------	-----------------------------	--------------------------------

Journée Col de la Ruchère Depuis le monastère Dénivelé 600 m	Place Carnot	G1 Très Bons Marcheurs	Hubert REGACHE Daniel BEDOT
--	--------------	----------------------------------	--------------------------------

1 ^{er} juillet	Marche nordique	Bois de Vallin	Hugues RABATEL Patrick BESSY	
----------------------------	-----------------	----------------	---------------------------------	--

6 juillet	Sortie annuelle	Le Lac des Sapins à Cublize	G4 Promeneurs	Viviane RABATEL Hugues RABATEL
-----------	-----------------	--------------------------------	----------------------	-----------------------------------

Dans le Rhône, près d'Amplepuis	G3 Marcheurs	Marie AZNAR Marielle BONNINGUE
---------------------------------------	---------------------	-----------------------------------

Dans le Rhône, près d'Amplepuis	G2 Bons Marcheurs	Evelyne MIDOL Daniel BEDOT
---------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------

Dans le Rhône, près d'Amplepuis	G1 Très Bons Marcheurs	Alain Lazzarotto Emma VOIRIN Dany BERTRAND
---------------------------------------	----------------------------------	--