



N° 150 - 11 avril 2025

Programme de nos activités

Bonjour à tous !

Depuis le début de l'année, la RST n'a pas chômé :

- 210 adhérents,
- environ 80 marcheurs chaque mercredi,
- 9 sorties neige réussies dont 4 en car,
- une belle régularité en marche nordique et au Tai-Chi,
- 75 participants au repas annuel,
- seule la danse en ligne a peu de succès et nous allons arrêter fin juin.

Et, ce qui est aussi important que l'aspect sportif de nos activités, l'ambiance cordiale, la bonne humeur sont toujours au rendez-vous !

Nous allons continuer avec dynamisme jusqu'à début juillet ; vous verrez que le programme concocté par vos animateurs est dense et varié, sans oublier le séjour dans les Vosges, et la sortie annuelle à Pont en Royans.

Quelques recommandations pour continuer avec un bon niveau de sécurité :

- de bonnes chaussures, des semelles avec une bonne accroche ; les bâtons sont fortement recommandés
- tiques : méfiez-vous elles sont porteuses de maladies graves, évitez le short
- pour les jours de chaleur : chapeau, lunettes et ... de l'eau !!

En réunion des animateurs, nous avons rappelé la nécessité de transparence : les animateurs doivent bien échanger entre eux sur les difficultés rencontrées, et ils encouragent les adhérents à les informer (prothèses, suites de problème d'articulations, tendons, problème de rythme cardiaque..).

Nous avons aussi reparlé des distances recommandées pour chaque groupe.
C'est ce qui permet aux adhérents de se situer dans le bon groupe et aux animateurs de les pousser à changer de groupe si nécessaire :

Groupe 4	5 à 6 km	dénivelé : très peu
Groupe 3	6 à 8 km	100 à 200m *
Groupe 2	9 à 12 km	100 à 300m
Groupe 1	12 à 16 km	jusqu'à 600m

* Pour le groupe 3 : les distances sont diminuées ; de 7 à 9 km, on passe à 6 à 8km pour encourager les transferts du groupe 4 au groupe 3.

Bien sûr, l'animateur peut décider d'adapter la longueur du parcours (météo défavorable, terrain difficile, forte chaleur...).

*Notre région est superbe, le programme est bien rempli, la motivation est là,
alors très bonnes activités à tous !*

Christian Montané



Programme du 28 Avril 2025 au 02 Juillet 2025

- Les séances de Tai Chi débutent à 16h30 (pas de changement).
- Pour les mercredi après-midi, départs de la place Carnot à 13h30. Ceux qui le souhaitent peuvent se rendre directement au départ des randos, mais ils prennent le risque de ne pas être informés en cas d'annulation de dernière minute
- Randos à la journée : départ de la place Carnot à 8h00
- La danse en ligne est à 15h. Pour les débutant(e)s, la participation à une autre séance est possible, à 14h.
- Marche nordique : les séances débutent à 9h00 , à chacun d'anticiper en fonction de ses temps de trajet.
- Montagne : départs du parking à l'entrée de l'autoroute (près du stade) à 7h30. S'inscrire auprès des animateurs dont le nom est en italiques.

28 Avril	Sortie Montagne <i>Marielle BONNINGUE</i> -Emma VOIRIN- Lulu POUJARD -Dany BERTRAND 2 groupes Tour du Chapotet Saint Alban d'Hurtieres 11km 760 m			
29 Avril	Tai chi	pas cours de tai chi		
30 Avril	G4 Promeneurs	La Tour du Pin	Place Carnot	<i>Marielle BONNINGUE</i> Roch VACCARI Dominique SOUFFLET
	G3 Marcheurs			Bernadette COTTIN Patrick SACCAGI
	G2 Bons Marcheurs			Michel CLERC Lulu POUJARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Daniel BEDOT
01 Mai	Danse en ligne Non			
02 Mai	Marche nordique	Croix Droguet	<i>Marie-Claude CABAJ</i> Patrick BESSY	

05 Mai	Sortie Montagne Lac Fourchu (massif du Taillefer) <i>Monique DESVIGNES / Lulu POUJARD</i> G2 520m 10km - <i>Christian MONTANE / Luc LEMARCHAND</i> G1 800m 15km			
06 Mai	Animateurs : exercice sécurité avec les pompiers (à la caserne) 9h50			
	Tai Chi	cours		
07 Mai	G4 Promeneurs	Montcarra étang	place Carnot	<i>Monique DESVIGNES</i> Corinne COURREGES Lulu POUJARD
	G3 Marcheurs	Montagnieu (Ain)	2ème rue à droite après l'église	Michèle CARREZ Bernadette COTTIN
	G2 Bons Marcheurs			<i>Marielle BONNINGUE</i>
	G1 Très Bons Marcheurs			Alain LAZZAROTTO
08 Mai	Danse en ligne Non			
09 Mai	Marche nordique	Bois de Vallin	<i>Michel CLERC</i> Patrick BESSY	

12 Mai	Sortie Montagne <i>Monique DESVIGNES / Hubert REGACHE</i> Chartreuse Col d'Arpison depuis La Corriere 630m			
--------	---	--	--	--

13 Mai	Tai Chi	cours		
14 Mai	G4 Promeneurs	Chateauvilain Ecole	Place Carnot	Monique DESVIGNES Corinne COURREGES Marie AZNAR-TOURLONIAS
	G3 Marcheurs	Chateauvilain Ecole		Evelyne MIDOL Viviane RABATEL
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Martine GIMZIA
	G1 Très Bons Marcheurs			Marie-Claude CABAJ Laurent CABAJ
15 Mai	Danse en ligne: oui			
16 Mai	Marche nordique	Bois de Cessieu		Marie-Claude CABAJ Michel CLERC

19 Mai	Sortie Montagne	<i>Monique DESVIGNES</i> - Alain LAZZAROTTO Le Grand Colombier depuis la grange d'en bas par les Crêtes 14 km D+553m		
20 Mai	Tai Chi	cours		
21 Mai	G4 Promeneurs	Demptézieu Ecole	Place Carnot	Monique Desvignes Corinne COURREGES Sylvie CHEVALIER
	G3 Marcheurs	Dizimieu	Eglise	Michèle Carrez Bernadette Cottin
	G2 Bons Marcheurs			Evelyne Midol Viviane Rabatel
	G1 Très Bons Marcheurs			Alain LAZZAROTTO Dany BERTRAND
22 mai	Danse en ligne oui			
23 Mai	Marche nordique	Rosieres		Brigitte GRIBELIN Patrick BESSY

26 Mai	Sortie montagne	<i>Christian MONTANE</i> - Luc LEMARCHAND Vercors: Bec de l'Orient depuis le col de Montaud , par le pas de la Pierre Taillée et le pas de la Clé 800m 12km départ 7h30		
27 Mai	Tai Chi	pas cours de tai chi		
28 Mai	G4 Promeneurs	Serezin de la tour stade	Place Carnot	Corinne COURREGES Luc LEMARCHAND Gilbert LAVAL
	G3 Marcheurs	Verel de Montbel 73	salle des fêtes	Marielle BONNINGUE Dominique SOUFFLET
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Marie Christine ALLOUARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Patrick SACCAGI Roch VACCARI
29 Mai	Danse en ligne	non		
30 Mai	Marche nordique	Bois de Lucle		Michèle MONTANE Lulu POUJARD

02 Juin	Sortie montagne Patrick SACCAGI Marie Christine ALLOUARD Vercors: Le Serpaton + 500 M (Gresse en vercors) départ 7H30			
03 juin	Tai Chi	cours		
04 Juin	G4 Promeneurs	La chapelle gymnase	place	Corinne COURREGES Alain LAZZAROTTO Vincent MARINO
	G3 Marcheurs	Base du Col vert		Marie AZNAR TOURLONIAS Dominique SOUFFLET
	G2 Bons Marcheurs	A la journée YENNE Les balcons		Evelyne Midol Viviane RABATEL
	G1 Très Bons Marcheurs	parking cimetièrè		Monique Desvignes Emma Voirin
05 juin	Danse en ligne	oui		
06 juin	Marche nordique	Montagnieu (Iserè) Parking mairie	Michèle MONTANE Marie-Claude CABAJ	
07 Juin	Permanence salle RST	Martine GIMZIA - ?		

10 Juin	Tai Chi	cours		
11 Juin	G4 Promeneurs	Saint Didier d'Aoste Parking de La Lone	Place Carnot	Corinne COURREGES Alain LAZZAROTTO Sylvie CHEVALIER
	G3 Marcheurs	Bonnevaux journée	Parking La Batie	Monique DESVIGNES Marie Christine ALLOUARD Hubert Regache Roch VACCARI
	G2 Bons Marcheurs			
	G1 Très Bons Marcheurs			
12 Juin	Animateurs : exercice sécurité avec les pompiers (sur le terrain) 14h			
	Danse en ligne	oui		
13 Juin	Marche nordique	Charray	Michèle MONTANE Patrick BESSY	

17 Juin	Tai Chi	cours		
18 Juin (séjour Vosges)	G4 Promeneurs	Vasselin	parking aire de jeux (interdit parking pêche)	Monique DESVIGNES Corinne COURREGES Michel CLERC
	G3 Marcheurs	Groslée matin départ 8H30	derriere la mairie de Groslée	Bernadette COTTIN Marie Aznar-Tourlonias Marie-Claude CABAJ Laurent CABAJ Daniel BEDOT
	G2 Bons Marcheurs			
	G1 Très Bons Marcheurs			
19 Juin	Danse en ligne	oui		
20 Juin	Marche nordique	Montcarra	Marie-Claude CABAJ Marie Agnès GONIN	

Du 25 au 27 Juin		Sortie Montagne avec 2 nuits en refuge Névache, refuge des Drayères <i>Christian Montané / Dany BERTRAND / Marielle BONNINGUE</i>		
23 Juin	Réunion et repas	Animateurs et CD		
24 Juin	Tai Chi oui			
25 Juin	G4 Promeneurs	Flosailles	Place Carnot	Michel CLERC Viviane RABATEL Marie AZNAR-TOURLONIAS
	G3 Marcheurs	Bilieu Matin Départ 8H30	Stade	Michèle Carrez Bernadette COTTIN Martine GIMZIA Marie Claude CABAJ Daniel BEDOT
	G2 Bons Marcheurs			
	G1 Très Bons Marcheurs			
26 Juin	Danse en ligne Oui			
27 Juin	Marche nordique	Bois de Vallin	Patrick BESSY Marie Agnès GONIN	

30 Juin	Sortie montagne <i>Emma / Marie Christine / Lulu / Patrick</i> La Croix d'Alland Bauges départ Jarsy 600 m / 800 m			
01 Juillet	Tai Chi pas cours			
02 Juillet	G4 Promeneurs	Sortie annuelle en car Pont en Royans (Vercors)	Dany Viviane Emma Lulu Patrick Marie-Christine Hubert Marie Evelyne	
	G3 Marcheurs			
	G2 Bons Marcheurs			
	G1 Très Bons Marcheurs			
03 Juillet	Danse en ligne non			
04 Juillet	Marche nordique	Flachères pique-nique Parking du stade	Michèle MONTANE Marie Claude CABAJ	