RST infos

RETRAITE SPORTIVE TURRIPINOISE

N°160 6 juillet 2026

Bonjour à tous !

Vos animateurs et le Comité directeur ont terminé la saison …. en préparant le programme pour la rentrée, le voici !

En septembre, les activités sportives reprendront avec entrain: randos du mercredi, marche nordique, sorties montagne. Activ'mémoire repartira sur les mêmes bases qu'en 2025-26, et pour le Qi Gong, les séances avec Isabelle Redon seront le jeudi matin .

Notez bien le casse-croûte de rentrée et notre assemblée générale !

Vous trouverez aussi dans le programme les permanences pour les inscriptions ; un prochain RST infos vous en dira plus sur le renouvellement des adhésions.

Nous aurons plaisir à nous retrouver pour la reprise,
et d'ici là, profitons bien de l'été !

Christian Montané

La Retraite Sportive Turripinoise, 5 avenue Alsace Lorraine 38110 La Tour du Pin
rst38@orange.fr rst-la-tour.wifeo.com

Programme du 07 Septembre au 13 Novembre 2026

- 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

- Les séances de Qi Gong sont le jeudi matin, résidence Arc-en Ciel à La Tour du Pin (RV 9h pour un début de séance à 9h15)

- Activ'mémoire : séances de 9h15 à 10h15 et de10h30 à 11h30 , 18 impasse Ampère à Rochetoirin

- 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.

5 Septembre	**Forum des associations** Danièle CALLOUD Daniel BEDOT Marie-Christine AZNAR-TOURLONIAS
5 Septembre	**Permanence RST pour les inscriptions :** Martine GIMZIA Evelyne MIDOL

7 au 10 Septembre	**Sortie Montagne avec 3 nuits en refuge: Valgaudemar** (inscriptions closes)			
8 Septembre	**Activ Mémoire Non**			
9 Septembre	**G4** Promeneurs	Montcarra stade	Place Carnot	Monique DESVIGNES Sylvie BORNET Viviane RABATEL
	G3 Marcheurs	L'Isle d'Abeau	Golf	Martine GIMZIA Michèle CARREZ
	G2 Bons Marcheurs **G1** Très Bons Marcheurs			Christian POULET Marie Claude CABAJ
11 Septembre	**Qi Gong Non**			
11 Septembre	**Marche nordique**	Montcarra		Marie-Agnès GONIN Patrick BESSY
12 Septembre	**Permanence RST :** Martine GIMZIA Evelyne MIDOL			

14 Septembre	**Sortie Montagne Belledonne** Lac de Crop à partir du pont de la Betta *Marielle BONNINGUE* / Franck SCHLESINGER G2 7.8 km d =650 m		
15 Septembre	**Activ Mémoire** Marielle BONNINGUE Dominique SOUFFLET		
16 Septembre	**Casse-Croute de rentrée** dans la salle de Saint Didier de la Tour		
Randos le matin avant le casse-croûte	**G4** Promeneurs	Parking Rond Point Saint Didier de la Tour Départ 9H	Sylvie BORNET Gilbert LAVAL Michèle RABILLOUD
	G3 Marcheurs		Marie-Claude CABAJ Emma VOIRIN
	G2 Bons Marcheurs		Marielle BONNINGUE Hubert REGACHE
	G1 Très Bons Marcheurs		Christian POULET Lulu POUJARD
17 Septembre	**QI Gong**		
18 Septembre	**Marche nordique**	Montcarra	Michèle MONTANE Lulu POUJARD
19 Septembre	**Permanence RST :** Martine GIMZIA Danièle CALLOUD		

21 Septembre	**Sortie Montagne : Belledonne** La Cascade de l'Oursière 6km 450m *Sylvie CHEVALIER*. Marie Christine ALLOUARD			
22 Septembre	**Activ Mémoire** Michèle CARREZ Bernadette COTTIN			
23 Septembre	**G4** Promeneurs	Etang de Malseroud parking ENS	Place Carnot	Monique DESVIGNES Emma VOIRIN Michèle RABILLOUD
	G3 Marcheurs	Saint Bois ARBOYS EN BUGEY	parking Mairie St Bois (au hameau de Veyrin)	Michèle CARREZ Viviane RABATEL
	G2 Bons Marcheurs			Martine GIMZIA Marie Claude CABAJ
	G1 Très Bons Marcheurs			Luc LEMARCHAND Michel CLERC
24 Septembre	**QI Gong**			
25 Septembre	**Marche nordique**	Croix Droguet		Marie-Agnès GONIN Patrick BESSY
26 Septembre	**Permanence RST :** Martine GIMZIA Maryse PROST			

28 Septembre	**Sortie Montagne :** Le Rocher du Baconnet par le pas du Serpaton en dessus de Gresse en Vercors . 700 m de dénivelé . Distance 10 kms *Patrick SACCAGI* Luc LEMARCHAND				
29 Septembre	**Activ Mémoire** Luc LEMARCHAND Bernadette COTTIN				
30 Septembre	**G4** Promeneurs		BIOL LE BAS le stade	Place Carnot	Monique DeESVIGNES Michèle CARREZ Lulu POUJARD
	G3 Marcheurs		BIOL LE HAUT	Parking aux yourtes	Marie AZNAR-TOURLONIAS Evelyne MIDOL
	G2 Bons Marcheurs				Sylvie CHEVALIER Patrick SACCAGI
	G1 Très Bons Marcheurs				Franck SCHLESINGER Christian MONTANE
1 Octobre	**QI Gong**				
2 Octobre	**Marche nordique**		Charray		Michèle MONTANE Michel CLERC
3 Octobre	**Permanence RST : Martine GIMZIA - Maryse PROST**				

5 Octobre	**Sortie Montagne Chartreuse** L'Aulp du Seuil depuis le Col de Marcieu 8,4km 840m *Christian MONTANE* Emma VOIRIN		
6 Octobre	**Activ Mémoire** Lulu POUJARD Michèle MONTANE		
7 Octobre	**G4** Promeneurs	**AG du club** **14H salle équinoxe La Tour du Pin**	
	G3 Marcheurs		
	G2 Bons Marcheurs		
	G1 Très Bons Marcheurs		
8 Octobre	**QI Gong**		
9 Octobre	**Marche nordique**	Montagnieu	Marie-Agnès GONIN Marie-Claude CABAJ

Dimanche 11 Octobre : ? **Randos Octobre Rose**
organisées par l'Union des commerçants de la tour du Pin avec l'aide de la RST –
3 parcours 5 km, 10 km, 15 km au départ de la salle équinoxe Inscriptions aux randos payantes , bénéfices reversés à La ligue contre le Cancer

A CONFIRMER ***car la rando des châtaignes est programmée le même jour et attire de nombreux randonneurs….***

12 Octobre	**Sortie Montagne Vercors** Le Moucherotte 1871 m départ Lans en Vercors 12 km d= 600m *Marielle BONNINGUE* Patrick SACCAGI			
13 Octobre	**Activ Mémoire** Marielle BONNINGUE Michèle CARREZ			
14 Octobre	**G4** Promeneurs	BOIS DE LUCLE	Place Carnot	Marie AZNAR-TOURLONIAS Evelyne MIDOL Martine GIMZIA
	G3 Marcheurs	LE PIN	Salle des fêtes	Marielle BONNINGUE Monique DESVIGNES
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Lulu POUJARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Patrick SACCAGI Marie-Christine ALLOUARD
15 Octobre	**QI Gong**			
16 Octobre	**Marche nordique**	Montcarra		Michel CLERC Lulu POUJARD

19 Octobre	**Sortie Montagne Vercors** Bec de l'Orient depuis Autrans (refuge de Gève) 9km 350m *Hubert REGACHE* Lulu POUJARD			
20 Octobre	**Activ Mémoire** Luc LEMARCHAND Dominique SOUFFLET			
21 Octobre	**G4** Promeneurs	Bois de Cessieu	Place Carnot	Dominique SOUFFLET Franck SCHLESINGER Michèle RABILLOUD
	G3 Marcheurs	BOIS DE CESSIEU	Espace Ganet	Michel CLERC Lulu POUJARD
	G2 Bons Marcheurs			Luc LEMARCHAND Patrick SACCAGI
	G1 Très Bons Marcheurs			Emma VOIRIN Christian POULET
22 Octobre	**QI Gong**			
23 Octobre	**Marche nordique**	Bois de Cessieu Espace Ganet		Michel CLERC Patrick BESSY

26 octobre	**Sortie Montagne Belledonne** G1 Lac de la Coche et col du Vénétier 12km 1000m *Christian MONTANE* Emma VOIRIN G2 Lac de la Coche 7km d=650m *Patrick SACCAGI* Marie Christine ALLOUARD			
27 Octobre	**Activ Mémoire** Emma VOIRIN Michèle MONTANE			
28 Octobre	**G4** Promeneurs	Charray	Place Carnot	Corinne COURREGES Evelyne MIDOL Michèle CARREZ
	G3 Marcheurs	Saint Maurice de Rotherens	Eglise	Hubert REGACHE Lulu POUJARD
	G2 Bons Marcheurs			Marie AZNAR-TOURLONIAS Marie-Christine ALLOUARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian POULET Franck SCHLESINGER
29 Octobre	**QI Gong**			

30 Octobre	**Marche nordique**	Bois de Lucle	Michel CLERC Michèle MONTANE

02 Novembre	**Sortie Montagne Chartreuse** Col de La Ruchère depuis La Correrie 600m *Monique DESVIGNES* Hubert REGACHE			
03 Novembre	**Activ Mémoire** Luc LEMARCHAND Emma VORIN			
04 Novembre	**G4** Promeneurs	MONTAGNIEU Cimetière	Place Carnot	Sylvie CHEVALIER Laurent CABAJ Marie Claude CABAJ
	G3 Marcheurs	MONTAGNIEU	Cimetière	Martine GIMZIA Hubert REGACHE
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Lulu POUJARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Patrick SACCAGI Christian POULET
05 Novembre	**pas de cours**			
06 Novembre	**Marche nordique**	Bois Vallin		Michel CLERC Patrick BESSY
07 Novembre	**Permanence RST :** Martine GIMZIA Maryse PROST			

10 Novembre	**Activ Mémoire** Marielle BONNINGUE Lulu POUJARD			
11 Novembre ?	**G4** Promeneurs	TORCHEFELON	Place Carnot	Marielle BONNINGUE Michèle RABILLOUD Dominique SOUFFLET
	G3 Marcheurs	TORCHEFELON	Salle des trois chênes grd parking	Luc LEMARCHAND Bernadette COTTIN
	G2 Bons Marcheurs **G1** Très Bons Marcheurs			Patrick SACCAGI Marie Christine ALLOUARD
12 Novembre	**Pas de cours**			
	AG du Coders 38	Gières		
13 Novembre	**Marche nordique**	Croix Droguet		Michèle MONTANE Lulu POUJARD