



Rando-club LES PAS DE LA CÈRE
Siège social : Mairie – Place du Carladès - 15800 Vic-sur-Cère
Tél. secrétaire : 06.44.16.73.40
Email : lespasdelacere@hotmail.com



Association loi 1901 affiliée à la

PROGRAMME 2025 (VERSION DU 05/01/2025)

RANDONNÉE PÉDESTRE / RAQUETTES / TREK

Animateurs diplômés : Jean-Luc BARTHES (06 95 48 69 46), Franck BERSEGOL (06 98 87 17 55), Bernard COURTILLÉ (06 50 55 74 64), Isabelle FAILLES (06 73 49 19 24), Gillette GUIDET (06 44 16 73 40), Pascal JAUBART (06 32 59 73 74) Bernard PROULT (06 72 75 42 72), Josiane SILVA (06 85 53 28 83), Solange THERS (06 73 47 34 81).

▶ **Activité le 3^e dimanche du mois sauf exception, sortie à la journée ou en itinérance sur plusieurs jours.**

▶ **Possibilité de prêt de bâtons de randonnée et de raquettes par le rando-club (sur demande).**

▶ **Calendrier des sorties 2025:**

Dim 19/01/2025 ▶ **Sortie raquettes*** par Pascal J.

Dim 16/02/2025 ▶ **Sortie raquettes*** par Isabelle F.

Dim 16/03/2025 ▶ **Blesle (Haute-Loire)** par Pascal J.

Dim 20/04/2025 ▶ **Via Arverna : étape Massiac – Ferrières-Saint-Mary (Cantal)** par Solange T.

Du jeu 08/05 au sam 10/05/2025 (pont du 8 Mai) ▶ **week-end rando autour du lac de Salagou (Hérault)** par Josiane S.

Dim 18/05/2025 ▶ **Rando à définir ;-)**

Dim 15/06/2025 ▶ **Taussac - Ronesque (Aveyron et Cantal)** par Isabelle F.

Du sam 21/06 au dim 29/06/2025 ▶ **Trek itinérant dans les Alpes : Tour du Beaufortain** par Franck B.

**Sous réserve de conditions d'enneigement satisfaisantes. Le cas échéant, une randonnée pédestre sera proposée à la place.*

MARCHE NORDIQUE À VIC-SUR-CÈRE

Animateurs diplômés : Béatrice BONAL (06 75 32 19 87), Claudine BRIAND (07 87 14 97 92), Lionel SALAT (06 78 47 45 86)

▶ **Sorties tous les dimanches sauf le 3^e dimanche du mois et sauf exception.**

▶ **Possibilité de prêt de bâtons de marche nordique par le rando-club (sur demande).**

▶ **Calendrier des sorties jusqu'à fin avril 2025 (le programme sur mai et juin sera communiqué ultérieurement).**

Dim 05/01/2025 ▶ **Sortie encadrée** par Lionel S.

Dim 12/01/2025 ▶ **Sortie encadrée** par Béatrice B.

Dim 26/01/2025 ▶ **Sortie encadrée** par Claudine B.

Dim 02/02/2025 ▶ **Sortie encadrée** par Lionel S.

- Dim 09/02/2025 ▶ Sortie encadrée par Béatrice B.
- Dim 23/02/2025 ▶ Sortie encadrée par Claudine B.
- Dim 02/03/2025 ▶ Sortie encadrée par Lionel S.
- Dim 09/03/2025 ▶ Sortie encadrée par Béatrice B.
- Dim 23/03/2025 ▶ Sortie encadrée par Claudine B.
- Dim 06/04/2025 ▶ Sortie encadrée par Lionel S.
- Dim 13/04/2025 ▶ Sortie encadrée par Béatrice B.
- Dim 27/04/2025 ▶ Sortie encadrée par Claudine B.

MARCHE NORDIQUE À AURILLAC

Animateur diplômé : Bernard COURTILLÉ (06 50 55 74 64), Lionel SALAT (06 78 47 45 86)

- ▶ Activité tous les samedis matin à 9h ou 9h30. Point de rendez-vous : parking de la Ponétie à Aurillac.
- ▶ Possibilité de prêt de bâtons de marche nordique par le rando-club (sur demande).

RANDO SANTÉ®

Animateurs diplômés : Bernard COURTILLÉ (06 50 55 74 64), Bernard PROULT (06 72 75 42 72), Georges-Marie ZUNINO (06 87 83 85 50)

- ▶ Activité tous les mardis hors vacances scolaires de 14h à 16h30 (printemps/automne) ou de 13h30 à 16h (hiver). Point de rendez-vous : le parking derrière l'Office de Tourisme à Vic-sur-Cère.
- ▶ Possibilité de prêt de bâtons de randonnée par le rando-club (sur demande).

🕒 Pour chaque activité, l'inscription est **OBLIGATOIRE** auprès de l'animateur référent. Les consignes propres à chaque sortie vous seront précisées en amont de celle-ci.

A VOS AGENDAS !

Dim 19/01/2025 ▶ 3^e édition du Cantal Tour Sport hiver au Lioran. Le rando-club Les Pas de la Cère animera un atelier de construction d'abris de fortune (igloo...). Activité gratuite ouverte aux familles, pas uniquement aux 6-18 ans.

Sam 01 /02/2025 ▶ Assemblée générale du Comité départemental de randonnée pédestre du Cantal à la Maison départementale des Sports. Venez nombreux à la rencontre de la nouvelle équipe. L'AG a lieu le matin (horaire à venir).

Du ven 13 au dim 15/06/2025 ▶ Euro NordicWalkin'Albi, le rassemblement européen de la marche nordique à Albi.

Début juillet 2025 ▶ Journée conviviale du club Les Pas de la Cère. Date, horaire et lieu à venir.

Rappel des conditions d'adhésion 2024-2025 :

Fiche d'inscription obligatoire à demander par mail à : lespasdelacere@hotmail.com

Tarif : 10 € pour l'adhésion au club Les Pas de la Cère + le prix de la licence Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée). Règlement par chèque ou par virement. Justificatif fourni sur demande.

Certificat médical : Pour toute *nouvelle adhésion ou reprise d'une licence après une interruption de deux saisons ou plus*, un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du sport datant de moins de 6 mois à la date de prise de la Licence doit être fourni avec le formulaire d'inscription.

Dans le cadre *d'un renouvellement annuel de licence*, le licencié doit attester avoir pris connaissance du questionnaire de santé fourni par la FFRandonnée. Ce questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs. En cas de réponse positive à l'une ou plusieurs questions, il est vivement conseillé au licencié de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées.