



<http://randosautron.hautetfort.com/>
Randosautron1@gmail.com

Saison 2013 1^{er} Semestre

Recommandations :

- Le randonneur est toujours responsable de sa sécurité et doit suivre les instructions des meneurs. Il est également responsable du randonneur qui le suit. Il doit s'arrêter à tout changement de direction tant qu'il n'a pas en vue les autres randonneurs qui le suivaient. En cas d'arrêt prolongé, l'information doit remonter jusqu'au Meneur pour arrêter la progression.
- Sur route, les randonneurs marchent de préférence à gauche et en file indienne, jamais au milieu de la chaussée !!!!
Si le responsable du groupe estime que la sécurité est plus grande sur le côté droit, il peut demander au groupe de marcher sur ce côté (virage, bas côté inexistant etc ...).
- Les randonneurs qui se rendent directement sur le lieu de la randonnée, doivent vérifier sur le blog ou à défaut par téléphone auprès du Meneur concerné (ou auprès du bureau) si aucun changement de dernière minute n'a été décidé.
- Programme et Calendrier sont toujours consultables sur le **blog** :
<http://randosautron.hautetfort.com/>. Des précisions complémentaires (*itinéraire d'accès, Pkg, distance, durée, état des chemins, ...*), peuvent aussi être indiquées.
- Un tableau d'affichage est à la disposition du R.P.S. N'hésitez pas à le consulter.
- *Il est conseillé d'avoir sa licence sur soi lors d'une randonnée.*

Organisation des randonnées :

- Tous les départs s'effectuent au parking des terrains de sports de Sautron (près du tableau d'affichage).
Le jeudi, les informations, relatives à la sortie et aux manifestations à venir, sont données à 8h25.
Le départ est prévu à 8h30 (excepté le dimanche : 9h habituellement).
La fin des randonnées, en matinée, a lieu vers midi.
- Les distances à parcourir sont ajustées en fonction des dénivelés et de la durée du transport.
Pour les rando du jeudi matin, les fourchettes proposées sont :
G3 : 10-12 km
G2 : 12-14 km
G1 : 14-16 km
- Les rando à la journée, sont prévues autour de 20 km. Tous les randonneurs marchent ensemble, à l'allure du groupe 3. Vu l'importance du groupe et en fonction des spécificités des lieux, ce groupe pourra être scindé en 2 parties se suivant à distance raisonnable, avec meneurs et serre-files supplémentaires. Pour le groupe 2 nous avons prévu 2 meneurs par sortie.
- **Important** : Dans le cas où des conditions météorologiques extrêmes ne permettraient pas l'organisation normale de la sortie, la décision de modifier ou d'annuler la sortie sera prise, au plus tard, le jeudi matin par le Bureau, en concertation avec les Meneurs concernés.

Randos du 1er Semestre 2013

Rando. journée				
Rando. dimanche				
Rando. 1/2 journée				
Rando. longue durée				
RANDO. ET PARKINGS		Ret. voit.	MENEURS	Coût €
03-janv-13	Vigneux - Rocher		1 LE BOT Claude	1,5
			2 CHAIGNEAU Yves	
	Pkg : chemin Ecole du gaz		3 BERNIER Maurice - RABILLER Michel	
10-janv-13	Sautron		1 FOUCHARD Michel	0
	<i>Retour 11h :</i>		2 OLLIVIER Jeannine	
	<i>Galette des rois - Salle 200</i>		3 GUILLAMO Michel	
17-janv-13	Clisson - vignoble Garenne Lemot	Oui	SUET Annick	3
			BOUCHET Monique	
	Pkg : La Garenne Lemot			
20-janv-13	14h : Sautron		TURLIN Margaret	0
	<i>Galette des rois</i>			
24-janv-13	St Etienne de Montluc - Chatillon		1 BOUCHET Monique	1
			2 RIVOALEN Jean-Paul - GICQUEL Michel	
	Pkg : Gymnase		3 CESVET Yves	
31-janv-13	La Paquelais - Valais		1 LALAIN Jean-Pierre	1,5
			2 RIVALLAIN Jean-Claude - BILLY Jo	
	Pkg : Jules Verne		3 SCHETTER Alain	
07-févr-13	Bouguenais - Bauches du désert		1 OLLIVIER Jeannine	2
			2 VALLE Jean - CORBIN Bernard	
	Pkg: Croix Jeannette		3 ROY Jean	
14-févr-13	Brains		1 POUZADOUX Jean-Pierre	3
			2 BRICHET Jean-Claude - TAUGERON Jean-Marc	
	Pkg: Stade Julien Michaud		3 GUILLAMO Michel	
17-févr-13	14h : Sucé sur Erdre		TURLIN Margaret	
21-févr-13	Guémené-Penfao	Non	VALLE Jean	8,5
	Pkg : Complexe sportif			
28-févr-13	Cordemais - Sillon de Bretagne		1 VIGNERON Claude - BORDES Alain	2
			2 SUET Annick - GRANGE Philippe	
	Pkg : Aire de repos route du milieu		3 CESVET Yves	
07-mars-13	Sorinières - La Filée		1 VIGNERON Claude	2
			2 RIVOALEN Jean-Paul - GICQUEL Michel	
	Pkg : Salle Hyppolite Derouet		3 CHAIGNEAU Yves	
14-mars-13	Couéron - Chabossière		1 LAGADEC Annick - RABILLER Michel	1
	<i>Repas du RPS</i>		2 SCHETTER Alain - DEVAUX Yves	
	Pkg : ...		3 RIVALLAIN Jean-Claude - GROSDOIGT Catherine	
17-mars-13	9h : Brains		QUESNEL Yves	

X

21-mars-13	Tharon- Saint Brévin	...		POIRIER Claude	9	
				CARIOU Michel		
		Pkg: ...				
28-mars-13	Grandchamp des Fontaines		1	CARIOU Michel	3,5	X
			2	CORBIN Bernard - CHAIGNEAU Yves		
		Pkg : Terrains de sport	3	GUILLAMO Michel		
04-avr-13	Orvault - Vallée du Cens		1	LAGADEC Annie	1	
			2	VALLE Jean - TAUGERON Jean-Marc		
		Pkg : Parc Michel Baudry	3	ROY Jean		
11-avr-13	Saint Aignan		1	BOUCHET Monique - RABILLER Michel	3	
			2	BRICHET Jean-Claude - TAUGERON Jean-Marc		
		Pkg: ...	3	ROY Jean		X
18-avr-13	Billiers	oui		LE BOT Claude	10,5	
				TAUGERON Jean-Marc		
		Pkg: Les Granges				
21-avr-13	9h: Le Pallet			TURLIN Margaret		
	<i>Repas</i>					
25-avr-13	Le Pellerin - St Jean de Boiseau		1	VIGNERON Claude	3	
			2	RIVOALEN Jean-Paul – GICQUEL Michel - JEGADEN Elisabeth		
		Pkg : Bac de Couëron (Le Paradis)	3	GUILLAMO Michel		
02-mai-13	Prinquiau - Sillon et marais		1	FOUCHARD Michel	4	
			2	CARIOU Michel - POIRIER Claude - SOMMEREISEN Jean-Claude		
		Pkg : Terrains de sport	3	RIVALLAIN Jean-Claude		
09-mai-13	<i>Férialé</i>					
10-mai-13	Ker Al Lann : Les 3 jours du club			RABILLER Michel – GENTRIC Serge		
	à Pkg 1er jour: Hede (35)			GRANGE Philippe		
12-mai-13	<i>près du musée du canal d'Ille et Rance à 10 h</i>			RIVALLAIN Jean-Claude		
16-mai-13	Vigneux - Faverie du Buron/Chinardière		1	OLLIVIER Jeannine	1	
			2	RIVALLAIN Jean-Claude - GROSDOIGT Catherine		
		Pkg : Terrain de sport de Vigneux	3	LALAIN Jean-Pierre		
19-mai-13	<i>Férialé - 9h : St Aignan de Grandlieu</i>			TURLIN Margaret		
23-mai-13	Le Croisic - La Baule	Non		CORBE Guy	9,5	
		Pkg : Gare de la Baule				
30-mai-13	Lavau sur Loire - Le Syl		1	VIGNERON Claude	4,5	
			2	GUAY Gérard - POUZADOUX Jean-Pierre		
		Pkg : Port de Lavaux après l'église	3	CHAIGNEAU Yves		
06-juin-13	Bouguenais - La Roche Ballu		1	LE BOT Claude	1,5	
	<i>Grillades</i>		2	CORBIN Bernard- SCHETTER Alain		
		Pk : Carrière de La Roche Ballu	3	GUILLAMO Michel		
13-juin-13	Treillières - Coteaux du Gesvres		1	BOUCHET Monique	1,5	
			2	SUET Annick - DEVAUX Yves		
		Pkg : Mairie de Treillières	3	GUILLAMO Michel		
16-juin-13	9h: La Chapelle sur Erdre			TURLIN Margaret		

	sortie à la journée			
20-juin-13	Mortagne sur Sèvre	non		SUET Annick 10,5
	Pkg: de la Mairie			
27-juin-13	Sautron - Tertre St Yves		1	LAGADEC Annie -DEVAUX Yves 0
			2	LOGEAS Marie-Paule - RONDEAU Maguy
	Pkg : Stades Sautron		3	SCHETTER Alain
18-juil-13	Rando d'été - Vallée du Cens		1	VALLE Jean 0
			2	BORDES Alain
	Pkg : Cardo Orvault		3	
05-sept-13	Sautron		1	CARIOU Michel 0
			2	VALLE Jean
	Pkg : Stades Sautron		3	GUAY Gérard
12-sept-13	Orvault Gobinière		1	LE BOT Claude 1
			2	VALLE Jean - BORDES Alain
	Pkg : Michel Baudry		3	SUET Annick
15-sept-13	9h: Carquefou - Bords de l'Erdre			TURLIN Margaret
19-sept-13	Sautron - Les 2 bacs	Non		POUZADOUX Jean-Pierre 0
	31 km			GUAY Gérard
	Pkg : Stades Sautron			
26-sept-13	Beauvoire - St Joseph - chantrerie		1	BOUCHET Monique 2
			2	LALAIN Jean-Pierre - CHAIGNEAU Yves
	Pkg : ...		3	CORBIN Bernard

Quand il manque une ou plusieurs info. :

X

Pour tout renseignement complémentaire, s'adresser à l'un des Membres du Bureau 2012-2013

SCHETTER Alain	Président	02 40 63 16 98	06 48 11 15 43	alainschetter@yahoo.fr
BOUCHET Monique	Vice-présidente	02 40 63 16 70	06 08 89 75 74	bouchet.monik@gmail.com
GICQUEL Anne	Trésorière	02 40 63 55 62	06 79 54 07 05	am.gicquel@wanadoo.fr
CHAIGNEAU Yves	Secrétaire	02 40 63 18 96	06 18 63 60 12	yves.chaigneau@neuf.fr
GENTRIC Serge	Secrétaire adjoint	02 40 94 94 11	06 60 17 79 06	serge.gentric@free.fr
BAGLIN Claudine	Resp. Inscriptions		06 25 49 09 05	baglinclaudine@gmail.com
LE BOT Claude	Resp. Balisage	02 40 63 48 08	06 68 96 05 43	marieclaude.lebot@wanadoo.fr
TAUGERON J.-Marc	Resp. Formations			Jeanmarc.taugeron@orange.fr
LAGADEC Annie	Resp. Manifestations		06 63 93 33 76	ajf.lagadec@gmail.com
OLLIVIER Jeannine	Resp. Meneurs - Carto	02 40 63 10 26	06 12 90 73 61	ollivier.jeannine@aliceadsl.fr
TURLIN Margaret	Marches Dimanche	02 40 63 46 12		margaret.turlin@hotmail.fr
BORDES Alain	Divers	02 40 63 37 28	07 87 00 55 96	apg.bordes@orange.fr
GRANGE Philippe	Divers	02 40 63 29 46	06 15 20 19 59	p.grange@sfr.fr
RABILLER Michel	Divers	09 66 41 90 62		michel.rabiller@wanadoo.fr

Formations 2013 :

Formations Fédérales ou Régionales : extrait du Flash info N°44

Nota : pour tous renseignements concernant les formations régionales (en bleu), et notamment pour savoir s'il reste des places, vous devez contacter Joëlle Hochet joelle.hochet@orange.fr secrétaire coordinatrice en charge de ces formations.

17 au 24/03 : SA 2 à Saint Léonard des Bois (72)(arrivée 17 au soir)

23 et 24/03 : Module de base à Guémené (forêt du Gâvre) **Complet**

23 et 24/03 : Formation fédérale RandoSanté® à Wattignies (59)

28 et 29/03 : Formation PSC1 à Nantes

01 et 02/06 : Formation fédérale RandoSanté® à Vichy (03)

14 et 15/09 Stage week-end déboussolé à Saint Hilaire de Riez (85)

18 et 19/09 : Module de base à Guémené (forêt du Gâvre)

28/09 : Initiation GPS à Nantes

03 et 04/10 : Stage spécifique Animateur SA1 à Chalennes (49)

05 et 06/10 : Stage spécifique Animateur SA1 à Chalennes (49)

19/10 : Perfectionnement GPS à Nantes

26, 26 et 27/10 : Formation animateur marche nordique à Chalennes (49)

26 et 27/10 : Formation fédérale RandoSanté® à Vouneuil sur Vienne (86)

16/11 : Journée d'information RSA à Bouchemaine (49)

Formation 1^{ers} Secours : toujours possible, se renseigner auprès de Jean-Marc TAUGERON

Pour plus d'informations concernant les stages contacter Jean-Marc TAUGERON

Mail : jeanmarc.taugeron@orange.fr

Conduite des randonnées hebdomadaires :

Le RPS vous propose généralement le choix entre 3 groupes, voire parfois 4, ce qui nécessite pour encadrer de neuf à douze personnes : trois à quatre meneurs, six à huit serre-files, et si les groupes sont importants, des meneurs intermédiaires. Un bon encadrement vous permet ainsi de randonner et de converser en toute sécurité.

Rejoindre l'équipe de sécurité n'est pas très difficile. Au début, on ne vous demandera que de faire le serre-file puis le meneur intermédiaire (sécuriser les traversées de routes et veiller à celle du groupe en général). Vient ensuite la conduite de randonnée, l'apprentissage se fera au côté d'un meneur parrain. Entre temps vous apprendrez, si vous ne le savez pas, à lire une carte IGN et vous reconnaîtrez des parcours avec lui, et enfin lorsque vous vous sentirez prêt, vous prendrez en charge un groupe. Dans cette perspective une formation de 2 jours (Module de base du Comité Départemental) vous sera proposée. **Rejoignez le groupe des meneurs !**

Marche Nordique

Le RPS vous propose également de vous initier à la Marche Nordique le Mardi matin à 10h.

Il s'agit d'une activité complémentaire de marche un peu plus sportive mais accessible à tous. Elle s'effectue avec des bâtons spécifiques. Après un échauffement adapté, nous effectuons une marche d'environ 1h30.

Séjour particulier ou grande rando : Vous souhaitez en organiser, faites le savoir aux membres du bureau.

Bonne année 2013 à tous.

Le Bureau.

