



<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 | Beaujoire - 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 | marieclaudine.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 Chalonnnes (49)

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

19/10 : Perfectionnement GPS à Nantes

26, 26 et 27/10 : Formation animateur marche nordique à Chalonnnes (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.

