

Randonner à pied dans le Beaujolais, le Lyonnais, le Pilat...

ÉDITION 2024

RANDONNÉES PEDESTRES

RHÔNE ET MÉTROPOLE DE LYON



FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Rhône-Métropole de Lyon

L'UTILISATION DES BÂTONS DE RANDONNÉE

Les bâtons de randonnée sont un équipement très utile pour les randonneurs, car ils réduisent jusqu'à 25 % l'impact du poids du sac à dos sur les articulations, en particulier sur les genoux.

Ils peuvent également aider à garder l'équilibre et à réduire le risque de glissade, qui est la première cause d'accident de randonnée.

Il est conseillé vivement de marcher avec deux bâtons, car ils amélioreront l'équilibre et la stabilité. Pour utiliser correctement les bâtons de randonnée, il est important de régler leur hauteur en fonction du terrain et de la pente. En descente, rallonger les bâtons de 5cm aidera à vous retenir et à conserver de la stabilité.

Les 8 raisons d'utiliser deux bâtons en randonnée

1. Réduit les impacts et la charge sur les articulations (genoux, chevilles, hanches, colonne vertébrale, etc.).

2. Renforce l'équilibre, la stabilité et diminue les risques de glisser, tomber et par conséquent de se blesser.

3. Efficace sur terrains glissants ou instables (pierriers, etc.).

4. Donne un meilleur contrôle et plus de confiance surtout dans les descentes.

5. Aide à garder une bonne posture et à réduire la fatigue musculaire.

6. Permet d'augmenter la vitesse de marche et d'améliorer l'endurance.

7. Utile pour franchir des obstacles tels que des ruisseaux ou des rochers.

8. À utiliser pour monter ou descendre une pente raide en toute sécurité.

Bonne randonnée

Gabriel PARRON

Président FFRandonnée Rhône - Métropole de Lyon

SALON DU RANDONNEUR
À PIED, À CHEVAL, À VÉLO...

balade week-end trekking

22 · 23 · 24 mars **LYON** 2024

CITÉ INTERNATIONALE · CENTRE DE CONGRÈS

Suivez-nous ! www.randonnee.org

Made by **GL events**

VENEZ REJOINDRE LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE

NOUS RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES

POUR PARTICIPER A NOTRE ÉQUIPE D'ANIMATION
Organiser des événements dans la convivialité et la bonne humeur

POUR PARTICIPER A NOS PROJETS DE COMMUNICATION
Communiquer sur les activités du Comité

POUR PARTICIPER A LA VIE ASSOCIATIVE
En créant du lien avec les associations existantes et futures

POUR PARTICIPER A LA COMMISSION FORMATION

VENEZ NOUS RENCONTRER

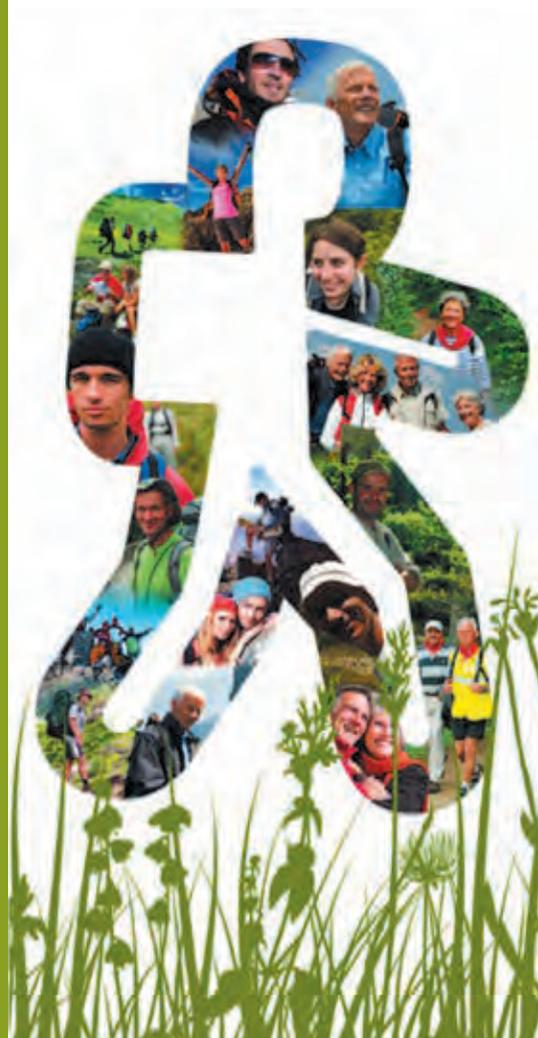
39 rue Germain 69006 LYON

CONTACTEZ NOUS :

04 72 75 09 02

ou connectez-vous à la plateforme bénévoles :

<https://benevoles.ffrandonnee.fr>



LES ASSOCIATIONS FÉDÉRÉES

GUIDE DES ASSOCIATIONS

D'autres associations fédérées sur la page « nous rejoindre / rechercher un club » du site : www.rhone.ffrandonnee.fr

Mise à jour le 9 novembre 2023

| | Quand | | | Quoi | | | | Lieu | | Durée et Dénivelé | | | Comment | |
|---|------------|-------------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|---|--------------|----------------|-------------|-------------------|---------|---------------------|-------------|------------------------------------|
| | en semaine | le samedi, dimanche et jours fériés | week end et séjour | randonnée pédestre | randonnée raquettes | marche nordique accompagnée | rando santé® | dans la région | en montagne | < 4 h < 500 m | < 800 m | + de 5 h + de 800 m | Covoiturage | Transport en commun car, train,... |
| AMPLEPUI SKI ET MONTAGNE 40 Bd de Rançon 69550 AMPLEPUI 04 74 89 01 11 - b.vignon0759@orange.fr | X | X | | X | X | | | X | X | | | X | X | |
| ANSE ANSE'BALADANT Mairie 69480 ANSE 06 27 02 94 85 - ansebaladant@gmail.com | X | | | X | | | | X | | X | X | | X | |
| BEAUJEU AMICALE DES SENIORS Mairie 69430 BEAUJEU 04 74 04 82 95 - mtgarcia69@gmail.com | X | | X | X | | | | X | X | X | X | | X | |
| BELLEVILLE EN BEAUJOLAIS BELLEVILLE EN MARCHES 107 rue de la République 69220 BELLEVILLE EN BEAUJOLAIS 06 04 06 15 49 - bellevilleenmarches.com bellevilleenmarches@outlook.fr | X | | | X | X | | | X | X | X | X | X | X | |
| BRIGNAIS LAMIBALADE 53 bis rue Général de Gaulle 69530 BRIGNAIS 06 82 85 19 34 - lamibalade@orange.fr | X | | | X | | | | X | | X | X | | X | |
| LES RIPATONS 10 allée Bel Air 69530 BRIGNAIS 04 78 05 54 08 - http://ripatons.fr | X | X | X | X | X | | X | X | X | X | X | X | X | |
| CHAZAY D'AZERGUES CHAZAY RANDONNÉE 1 avenue de la République - 69380 CHAZAY D'AZERGUES 06 11 04 69 80 - http://chazay-randonnee.fr | | X | X | X | | | | X | X | X | X | X | X | X |
| CRAPONNE UN GAON NEPALAIS 8 rue des Tourrais - 69290 CRAPONNE 06 37 41 36 03 - loic.goulvestre@wanadoo.fr | | | X | X | X | | | X | X | X | X | X | X | |
| CUBLIZE NORDIQUE CLUB BEAUJOLAIS VERT 123 impasse des Abeilles - 69550 CUBLIZE 06 25 25 13 61 - tcatherin@free.fr | X | X | | X | | | | X | | X | | | X | |
| FONTAINES-SUR-SAÔNE HANDI CAP ÉVASION HCE 32 chemin de la Creuzette - 69270 FONTAINES/SAÔNE 04 78 22 71 02 - http://hce.asso.fr | | X | X | X | | | | X | X | X | X | | | |
| FRANCHEVILLE RANDO CLUB FRANCHEVILLE Mairie 1 rue du Robert 69340 FRANCHEVILLE 06 52 66 75 53 - http://randoclubfrancheville.com | X | X | X | X | X |  | | X | X | X | X | X | X | X |
| RANDO-EVASION FRANCHEVILLE Mairie 1 rue Robert - 69340 FRANCHEVILLE 04 78 59 50 23 - jpf.veyrier@gmail.com | | X | X | X | | | | X | X | | X | | X | |
| GRIGNY CLUB SPORTIF DES CHEMINOTS DE BADAN 13 rue Darcy 69520 GRIGNY 04 78 07 15 44 - cscb.rando@laposte.net | X | | | X | | | | X | | X | | | X | X |
| LATITUDE RANDO 2 avenue Jean Durand - 69520 GRIGNY 06 87 40 65 67 - http://latituderando.fr | | X | X | X | X | X | | X | X | X | X | X | X | X |

Rhône-Métropole de Lyon

GUIDE DES ASSOCIATIONS

D'autres associations fédérées sur la page « nous rejoindre / rechercher un club » du site : www.rhone.ffrandonnee.fr

Mise à jour le 9 novembre 2023

| | Quand | | | Quoi | | | | Lieu | | Durée et Dénivelé | | | Comment | |
|--|------------|-------------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|---|--------------|----------------|-------------|-------------------|---------|---------------------|-------------|------------------------------------|
| | en semaine | le samedi, dimanche et jours fériés | week end et séjour | randonnée pédestre | randonnée raquettes | marche nordique accompagnée | rando santé® | dans la région | en montagne | < 4 h < 500 m | < 800 m | + de 5 h + de 800 m | Covoiturage | Transport en commun car, train,... |
| HAUTE RIVOIRE LES NOISETTES Mairie 69610 HAUTE RIVOIRE 06 87 01 06 07 - http://lesnoisetteshaute-rivoire69.jimdofree.com | | X | | X | X | | | X | X | X | X | | X | |
| IRIGNY DECOUVERTES Mairie 69540 IRIGNY 06 01 44 41 43 - http://sites.google.com/site/decouvertesirigny | X | X | X | X | X | | | X | X | X | X | X | X | |
| JONAGE LE GODILLOT VAGABOND 13, allée de Touraine - 69330 JONAGE 04 78 31 12 85 - www.godillot-vagabond.fr | X | X | X | X | X | | | X | X | X | X | X | X | |
| L'ARBRESLE LES AMIS DE LA MONTAGNE 33 bis rue Gabriel Peri Maison des Associations 69210 L'ARBRESLE 06 95 03 37 66 - http://les-ama.fr | | X | X | X | X | | | X | X | | X | X | X | |
| MIONS LES PIEDS MIOLANDS 7 - 9 Allée du Château - 69780 MIONS 06 69 48 34 33 - http://piedsmiolands.fr | X | X | | X | | X | | X | X | X | X | X | X | |
| NEUVILLE RANDO NEUVILLE rue Pierre Dugelay bte lettres 5 - 69250 NEUVILLE/SAONE 06 79 83 96 80 - randoneuville@laposte.net | X | | | X | | | X | X | | X | X | | X | |
| OULLINS C.A.S.C.O.L RANDO ÉVASION 41 avenue de l'aqueduc de Beauvant - 69600 OULLINS 06 74 50 70 89 - http://www.cascol-rando.fr cascol.randoevasion@free.fr | X | | X | X | X |  | | X | X | X | X | X | X | X |
| RILLIEUX LA PAPE AUVR section randonnée pédestre 18 rue de la Saône - 69140 RILLIEUX LA PAPE 04 78 88 96 90 - http://rando-rillieux.fr | X | X | | X | | X | X | X | X | | X | X | X | |
| CLAIR 32 av G Leclerc BP62 69142 RILLIEUX LA PAPE cedex 04 78 88 73 63 - clair.rillieux@free.fr | X | X | | X | | | | X | | X | | | X | |
| SAINT-GENIS-LES-OLLIÈRES LA RANDONNÉE SAINT GENOISE Mairie - 10 rue de la Mairie - 69290 ST GENIS LES OLLIERES http://sgo-rando.net/ - email: rsg.sgo@gmail.com | X | X | X | X | | X | | X | | X | X | | X | |
| SAINT-GERMAIN-NUELLES LES GRISEMOTTES 180 chemin du Moulin - 69210 ST-GERMAIN-NUELLES 04 74 01 21 08 - http://lesgrisemottes-rando.org | X | X | X | X | | X | | X | X | X | X | | X | X |
| SAINT-LAURENT-DE-MURE GODILLOTS, SAC ET MONTAGNE DES MURES 3 rue du Panorama - 69720 ST LAURENT DE MURE 06 16 60 66 38 - http://godillotsdesmures.e-monsite.com/ | | X | X | X | X | | | X | X | X | X | X | X | X |
| SAINT-MARTIN-EN-HAUT CYCO MARCHEURS SAINT MARTINOIS CSM Mairie 69850 ST MARTIN en HAUT 07 82 77 34 16 - http://ccsm.e-monsite.com | X | X | X | X | | X | | X | | X | X | X | X | |
| TERNAY ASSOCIATION du SYNDICAT D'INITIATIVE DE TERNAY 5 place de l'église 69360 TERNAY 04 72 24 73 88 - rando.siternay@laposte.net | X | X | X | X | | | | X | | | X | | X | |
| VAUX-EN-BEAUJOLAIS LES CLOCH'PIEDS Mairie 69460 VAUX en BEAUJOLAIS 06 76 74 80 35 - amg.colin@gmail.com | X | | | X | | | | X | | X | | | X | |

LES ASSOCIATIONS FÉDÉRÉES

GUIDE DES ASSOCIATIONS

D'autres associations fédérées sur la page « nous rejoindre / rechercher un club » du site : www.rhone.ffrandonnee.fr
Mise à jour le 9 novembre 2023

| | Quand | | | Quoi | | | | Lieu | | Durée et Dénivelé | | | | Comment | |
|---|------------|-------------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|-------------------|---------|------------------------|-------------|------------------------------------|--|
| | en semaine | le samedi, dimanche et jours fériés | week end et séjour | randonnée pédestre | randonnée raquettes | marche nordique accompagnée | rando santé® | dans la région | en montagne | < 4h < 500 m | < 800 m | + de 5 h + de 800 m | Covoiturage | Transport en commun car, train,... | |
| VÉNISSIEUX A.S.C.V section randonnée 128 rue Gabriel Péri - 69200 VÉNISSIEUX 04 72 50 89 00 - ascv.rando@gmail.com | | X | X | X | | | | X | X | X | X | | X | | |
| VILLEFRANCHE NAGE-RANDO-RETRAITES Maison des associations sportives N°33 69400 VILLEFRANCHE/SAONE 06 87 78 82 89 - http://nage-rando-69400.wifeo.com | X | | | X | X | | X | X | | X | | | | X | |
| OFFICE DES GENERATIONS REUNIES OGR 114 rue de Belleville - 69400 VILLEFRANCHE/SAONE 04 74 68 02 13 - http://ogr-villefranche.assoconnect.com | X | | X | X | X | X | | X | X | X | X | X | X | | |
| VILLEURBANNE C.M.C.V. 51 rue Pierre Baratin 69100 VILLEURBANNE 04 72 33 60 33 - cm.cv@wanadoo.fr | X | | X | X | | | | X | X | X | X | | X | | |
| SECIRELY 70 rue du Dr Rollet 69100 VILLEURBANNE 04 78 08 82 49 - http://secirely2.monsite-orange.fr/ | X | X | X | X | | | | X | X | X | X | X | X | X | |
| VOURLES ECHAPPEES VOURLIQUES Mairie 69390 VOURLLES - 06 22 47 25 79 - gerard.longe@free.fr | | X | X | X | X | | | X | X | X | X | X | X | | |

| LYON | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| L'ARPION VAGABOND 7 rue Major Martin - 69001 LYON 04 78 27 04 85 - http://www.arpionvagabondrando.com/ | | X | X | X | X | | | X | X | | X | | X | | |
| LA CORDÉE PÉDESTRE 15 rue Auguste Comte - 69002 LYON 04 78 37 02 77 - http://lacordeeelyon.com | | X | X | X | X | X | | X | X | X | X | X | | X | |
| GTA HANDIC'ALPES 36 avenue Lacassagne 69003 LYON contact@gtahandicalpes.fr - http://gtahandicalpes.fr | | X | X | X | X | | | X | X | | X | X | X | | |
| SPORT ET SANTE 259 rue de Créqui 69003 LYON 04 78 60 56 66 - http://www.spes-lyon.fr | X | X | X | X | X | X | | X | X | X | X | X | X | X | |
| AMIS LYONNAIS DES PARCS ET RÉSERVES ALPR 60 av du Général Eisenhower 69005 LYON 06 83 39 95 33 - http://alprando.fr | X | X | X | X | X | | | X | X | X | X | X | X | X | |
| ASEB MARCHÉ LOISIRS 14 rue des Aqueducs 69005 LYON 04 78 36 44 96 - jean.neigeat@gmail.com | | X | | | X | | | X | | | X | | | | |
| CENTRE SOCIO CULTUREL DU POINT DU JOUR 10 impasse Secret 69005 LYON 04 78 25 55 89 - contact@csc-pdj.fr | X | X | | X | | | | X | X | X | X | | X | X | |
| TOURING CLUB RHODANIEN 104 rue Garibaldi 69006 LYON 04 78 52 37 97 - http://touringclub-lyon.com | | X | X | X | X | | | X | X | X | X | | | X | |
| 2AUTA RANDOS & DECOUVERTES 39 bis rue de Marseille 69007 LYON 06 09 39 89 21 - http://2auta.assoconnect.com | X | | X | X | | | | X | X | X | X | | | | |
| BALADECLIC 15 rue de la Persévérance 69009 LYON 06 75 03 01 03 - huguetta.champetinaud@laposte.net | X | X | X | X | | | X | X | | X | | | X | X | |

Clubs labellisés Rando Santé®

JANVIER - FÉVRIER

LÉGENDE

ASSOCIATION AFFILIÉE À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RANDONNÉE

CIRCUIT POUR POUSETTES ET HANDICAPÉS

MARCHÉ NOCTURNE

VÉRIFIER SUR LE SITE WWW.RHONE.FFRANDONNEE.FR LA MISE À JOUR DES RANDONNÉES AVEC LES NOUVELLES INSCRIPTIONS OU LES ANNULATIONS.

! LA FFRANDONNÉE DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ EN MATIÈRE D'ORGANISATION DES RANDONNÉES DE VILLAGE.

ATTENTION :
les organisateurs se réservent le droit de modifier ou d'annuler leurs randonnées, en fonction des conditions et consignes sanitaires du moment.

JANVIER

DIMANCHE 14 JANVIER

Saint Jean la Bussière (A3)
Randonnée des mouchérons
Organisée par le Comité des Fêtes
RV : de 8h à 13h à la salle de la Buissonnière
Contact : Thierry PIPONNIER - 06 81 73 70 82
Ravitaillements sur les circuits.
Steak Frites à l'arrivée.

| Longueur des circuits en km | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5 | 7 | 11 | 16 | 21 | 28 |
| Dénivelé positif cumulé en m | | | | | |
| 106 | 124 | 320 | 460 | 680 | 820 |
| Coût entre 4 et 9 € | | | | | |

DIMANCHE 21 JANVIER

Valsonne (A3)
Randonnée du sou des écoles
Organisée par le sou des écoles
RV : de 8h à 11h30 pour le 25 km, de 8h à 13h30 pour le 15 km et 8h à 15h pour le 3 km à la salle des fêtes
Contact : Emmanuelle BOUYER - 06 64 89 92 22
3 à 4 relais de ravitaillement.
Buvette au départ et à l'arrivée.
Saucisson pommes de terre offerts à l'arrivée.

| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 3 | 15 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | |
| - | 500 | 850 |
| Coût entre 3 et 8 € | | |

DIMANCHE 28 JANVIER

Lozanne (B4)
Randonnée du saucisson chaud au pays des pierres dorées
Organisée par le sou des écoles
RV : de 8h à 14h Salle des sports l'Escale à Lozanne
Accès transport en commun : train TER à Lozanne
Contact : Michaël CHALANDON - 06 60 43 68 45
Saucisson chaud à l'arrivée.
Ravitaillements pour tous les parcours.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 4 | 8 | 14 | 21 | 26 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 100 | 200 | 400 | 600 | 700 |
| Coût entre 5 et 10 € | | | | |

Feurs (A4 Loire)

63^{ème} Marche de la Soupe aux choux
Organisée par Squadra Forézienne
RV : de 8h à 13h au Boulodrome de Feurs, route de Civenes
Contact : Pierre GRANDJEAN ou Gilles DUFFAY - 06 80 91 06 81 ou 06 25 85 87 02
De 1 à 4 ravitaillements par circuit et soupe aux choux à l'arrivée. Dans le cadre d'une démarche écologique, apportez vos gobelets.

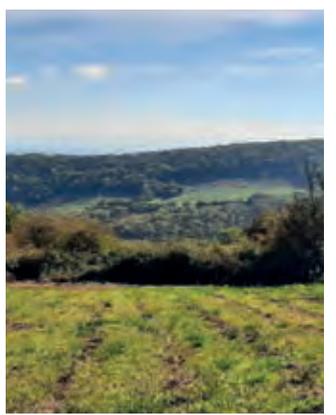
| Circuits en km | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 6,5 | 12 | 15 | 19 | 25 | 32 |
| Dénivelé positif en m | | | | | |
| 40 | 127 | 186 | 267 | 500 | 636 |
| Coût entre 6 et 9 € | | | | | |

FÉVRIER

DIMANCHE 4 FÉVRIER

Mardore (A2)
Randonnée pédestre du Boudin
Organisée par le Comité des Fêtes de Mardore
RV : de 7h30 à 14h à la salle polyvalente de Mardore
Contact : Monique DUPERRAY - 06 59 50 97 80
Café offert au départ. Tombola gratuite.
Ravitaillements sur les parcours et boudin fromage à l'arrivée. Les participants marchent sous leur propre responsabilité, dans le respect de l'environnement. Pensez à vos gobelets.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|------|
| 7,5 | 10 | 15 | 19 | 24 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 265 | 480 | 711 | 839 | 1050 |
| Coût entre 2 et 8 € | | | | |



DIMANCHE 25 FÉVRIER

Sarcey (B3)

La Sarceyroise

Organisée par le comité des fêtes
RV : de 7h30 à 14h à la salle des fêtes

Accès transports en commun : gare de St Romain de Popey à 2 km

Contact : Ghislaine CARRIER ou Lucienne THIVIN 07 61 75 78 47 ou 06 72 38 41 57
Nouveaux parcours, des relais avec des produits régionaux. Saucisson chaud pommes de terre à l'arrivée...

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 8 | 12 | 16 | 22 | 26 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 190 | 230 | 350 | 430 | 490 |
| Coût entre 6 et 9 € | | | | |

Avezieux (Loire)

Randonnée La Ronde des Pitous

Organisée par l'association La Ronde des Pitous
RV : de 8h à 14h à la salle polyvalente 48 rue des Passementiers

Contact : Marlène PAILLER - 06 26 68 17 00
Association de soutien aux enfants porteurs de handicap.

Saucisses lentilles à l'arrivée, ravitaillements et café offert au départ. Apporter son gobelet.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 4 | 11 | 15 | 21 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 91 | 316 | 441 | 534 |
| Coût entre 4 et 10 € | | | |

MARS

DIMANCHE 3 MARS

Grézieu le Marché (A5)

Balade des Ecoreuils

Organisée par le comité Boule, Chasse, Foot Club Meys-Grézieu

RV : de 8h à 15h à la salle polyvalente rue de la Bascule

Contact : Christian DESSAIGNE ou Bernard SEON 06 16 38 58 21 ou 06 25 08 26 50
Ravitaillements aux relais intermédiaires (de 1 à 3 relais). Saucisson patates à l'arrivée.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 7 | 10 | 13 | 16 | 21 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 190 | 293 | 300 | 417 | 620 |
| Coût entre 5 et 7 € | | | | |

Vernaison (C5)

Rando village de Vernaison

Organisée par l'association Découvertes
RV : de 8h à 10h à la salle des fêtes.

Inscriptions sur le site decouvertesrando.fr rubrique Evénements ou sur place au départ.

Accès transports en commun : métro B station St Genis Laval puis bus 18 arrêt place Vernaison, puis fléchage sur 200 m. Train, arrêt gare de Vernaison puis fléchage sur 200 m jusqu'au lieu de départ.

Contact : Mireille GUILLET - 06 44 26 37 10
Boissons chaudes au départ et à l'arrivée.
Ravitaillement intermédiaire lieu-dit les Selettes. Mâchon à l'arrivée. Apporter vos gobelets.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|----|-----|-----|
| 6 | 10 | 13 | 19 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 20 | 20 | 140 | 140 |
| Coût entre 6 et 9 € | | | |

DIMANCHE 10 MARS

Denicé (B3)

Randonnée du Printemps

Organisée par le comité d'animation

RV : de 8h à 14h à la salle des fêtes

Contact : Béatrice GAIDON - 06 89 70 88 14
1 relais sur le 10 km, 2 relais sur le 16 km, 3 relais sur le 21 km. Soupe à l'oignon pour tous à l'arrivée. Apporter son gobelet.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 5 | 10 | 16 | 21 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 100 | 300 | 550 | 700 |
| Coût entre 3 et 8 € | | | |

Meaux la Montagne (A2)

Randonnée la Roche des Fées

Organisée par le comité des fêtes

RV : de 7h30 à 14h à la salle des fêtes

Contact : Michel DESCHELETTE - 06 68 11 10 06
Ravitaillements sur les parcours et soupe aux choux à l'arrivée.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 8 | 12 | 18 | 27 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 250 | 250 | 300 | 450 |
| Coût entre 5 et 9 € | | | |

Millery (C5)

Les Mill'vignes

Organisée par Ecole Vivante

RV : de 7h30 à 10h30 à la salle des fêtes

Accès transports en commun : bus 119 depuis Perrache
Contact : Florian CLAPIT - 06 24 46 05 65
Saucisson chaud ou menu végétarien à l'arrivée et bonne ambiance assurée !



| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 6 | 12 | 24 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 150 | 200 | 500 |
| Coût entre 6 et 10 € | | |

Montromant (B5)

Randonnée des Primevères

Organisée par le comité d'animation

RV : entre 8h et 13h Le Bourg

Contact : Gilbert GIROUD - 06 67 80 14 97

Omelette sur tous les parcours et soupe à l'oignon à l'arrivée. Merci d'apporter vos gobelets.

| Circuits en km | | | |
|------------------------|-----|-----|-----|
| 7 | 13 | 18 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 300 | 550 | 750 | 900 |
| Coût entre 7,5 et 10 € | | | |

Saint Etienne la Varenne (B2)

Randonnée des Sarments

Organisée par le Sou des écoles

RV : de 8h à 14h à la salle des fêtes

Transports en commun : bus

Contact : Alban DUFAITRE - 06 64 51 56 09
Soupe à l'oignon à l'arrivée. Ravitaillements (sauf 5 km)

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 5 | 10 | 16 | 18 | 26 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| - | 380 | 600 | 650 | 800 |
| Coût entre 3 et 7 € | | | | |

Saint Laurent d'Agny (B5)

Marche de solidarité pour des projets humanitaires au nord Bénin

Organisée par KOMANU France - Bénin

RV à la salle d'animation entre 8-10h pour le 23 km, 8-11h pour le 19 km, 8-12h pour le 13 km, 8-14h pour les 3 et 6 km
Contact : François DESCOMBES - 07 52 67 25 99

Ravitaillements sur les circuits de 13, 19 et 23 km, et assiette chaude à l'arrivée pour tous les circuits. Pas de gobelet aux ravitaillements, apporter son verre.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|----|-----|-----|-----|
| 3 | 6 | 13 | 19 | 23 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 32 | 69 | 202 | 311 | 310 |
| Coût entre 5 et 9 € | | | | |

Saint Romain de Popey (B4)

Randonnée pédestre

Organisée par l'APEL Notre Dame des Roches
RV : de 8h30 à 11h pour le 18 km / 12h pour le 7 et 12 km / 14h pour le 5 km à l'Ecole Notre Dame des Roches

Contact : Sophie GILLES - 06 76 56 69 89

Entre 1 à 3 ravitaillements sur les parcours.

Boisson offerte à l'arrivée. Apporter vos gobelets.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 5 | 7 | 12 | 18 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 100 | 130 | 350 | 600 |
| Coût entre 3 et 10 € | | | |

Saint Vérand (B3)

Marche de l'Espoir

Organisée par l'association Marche de l'Espoir

RV : de 8h à 11h à la salle des fêtes

Contact : Séverine. BERTHONÈCHE ou Marine. BRIATORE 06 62 66 54 77

ou 06 74 46 75 04

Marchons pour soutenir les personnes touchées par la SLA (Sclérose Latérale Amyotrophique).

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|----|----|----|
| 8 | 13 | 20 | 25 |
| Coût entre 8€ et 10 € | | | |

DIMANCHE 17 MARS

Ancy (B4)

La Baleinoise

Organisée par l'Association des Parents d'élèves d'ANCY

RV : de 8h à 12h (15 et 23 km) de 8h à 14h (6 et 13 km) à la salle des fêtes

Contact : Benoît GIRARDON ou Pierre-Laurent FERRIÈRE 07 62 55 72 76 ou 06 98 22 46 91

Boissons chaudes au départ. Ravitaillements avec de nombreux produits locaux et soupe à l'oignon à l'arrivée. Circuits VTT.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|------|
| 6 | 13 | 15 | 23 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 180 | 457 | 542 | 1000 |
| Coût entre 3 et 10 € | | | |

Claveisolles (B2)

Randonnée de Printemps

Organisée par le Comité des Fêtes

RV : de 8h à 14h30 à la salle des fêtes

Contact : Chantal DUMONTET ou Régine ROCHE 06 34 74 58 46

ou 06 86 54 18 82

Présence d'un circuit surprise (places limitées, prix non connu). Plat chaud servi le long du parcours. Pour les autres circuits, plat chaud servi à l'arrivée. Apporter son gobelet.

| Circuits en km | | | | |
|----------------------|-----|-----|------|------|
| 4 | 8 | 16 | 20,5 | 28 |
| 128 | 206 | 662 | 780 | 1029 |
| Coût entre 7 et 15 € | | | | |

Mornant (B5)

Les Petits Pas pour l'Afrique

Organisée par l'ASFBD - La Ferme de l'Espoir

RV : de 8h à 13h au boulodrome Jean Palluy

Contact : Marcelline PEYRON ou Serge CAFIÉRO 06 86 38 52 61 ou 06 34 98 90 21

1 ravitaillement sur le 12 km, 2 ravitaillements sur le 18 km et assiette pour tous à l'arrivée.

Pas de gobelet sur les relais, apporter vos gobelets ou consigne à 1 Euro.

| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 7 | 12 | 18 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 138 | 260 | 475 |
| Coût entre 7 et 9 € | | |

Saint Germain-Nuelles (B4)

49^{ème} Randonnée pédestre des Grisemottes

Organisée par le club de randonnées « Les Grisemottes »

RV : de 8h à 14h à la salle polyvalente du Colombier

Accès transports en commun : en train, gare de l'Arbresle à 2,5 km

Contact : Gilles RAGOT ou contact@lesgrisemottes-rando.org

04 74 01 51 01 ou 04 74 01 21 08

Parcours en pays des Pierres Dorées.

Deux circuits sur route pour personnes à mobilité réduite et pour les poussettes enfants.

Parcours ludiques enfants. Apporter son gobelet.

Toutes informations (circuits, accueil, inscriptions) sur le site :

www.lesgrisemottes-rando.org

| Circuits en km | | | | |
|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| 7/8 | 11/13 | 14/16 | 19/22 | 24/26 |
| Dénivelé positif en m (environ) | | | | |
| 150 | 220 | 310 | 410 | 450 |
| Coût entre 5 et 10 € | | | | |



VENEZ DÉCOUVRIR VOTRE MAGASIN SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE A GENAY!

Chaussures, textile, sacs à dos, accessoires...

662 Rue des Jonchères, 69730 Genay

04 51 23 66 49

genay@terrederando.com

Horaires d'ouverture :
Lundi : 14h-19h
Mardi-Samedi : 10h-19h
Dimanche : fermé

Saint Symphorien sur Coise (B5)

MiniTrail Steep

Organisée par le Comité des Fêtes
RV : de 8h à 14h à la cantine scolaire -
 rue Lieutenant Fayolle

Accès transports en commun : bus 2EX
Contact : Frédéric DELAGE ou
 Régis MINTIGNIEUX 06 41 88 44 19
 ou 06 99 38 76 61

Circuit de 3 km famille jeunes enfants.
 Ravitaillement saucissons pommes de terre
 à l'arrivée.
 12 km idem, et obstacles sur les 2 circuits.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|----|-----|--|
| 4 | 12 | | |
| Dénivelé positif en m | | | |
| | | 300 | |
| Coût entre 6 et 9 € | | | |

Villié Morgon (B2)

Marche de l'Espoir

Organisée par « Chemins et Racines »
RV : de 8h à 13h à la salle des fêtes

Contact : Andrée CINQUIN ou Maryline
 LEROUGE 04 74 69 10 41 ou 06 30 91 94 78
 Ravitaillements.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 6 | 12 | 16 | 24 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 140 | 240 | 350 | 652 |
| Coût entre 9 et 13 € | | | |

Valeille (Loire)

31^{ème} Randonnée

Campagnarde des Godelons

Organisée par Maison des Jeunes et de la Culture
 Union Lestra Valeille

RV : de 7h30 à 15h à la salle d'animation de
 Valeille (cause travaux à la salle des fêtes de
 Saint Barthélemy Lestra)

Contact : Gérard MICHEL ou Georges FERRIER
 06 71 11 69 48 ou 06 73 74 45 90

Plus 1 circuit adapté poussettes et fauteuils (aller-
 retour de 1,7 à 2,3 km).

Parcours avec ravitaillements. Tombola gratuite.
 Potée Godelonne avec produits du terroir :
 12€ sur réservation avant 11h.

| Circuits en km | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|---------|
| 7 ou 9 | 10 | 13 | 16 | 19 | 23 28 |
| Dénivelé positif en m | | | | | |
| 106 ou 118 | 284 | 365 | 447 | 550 | 657 810 |
| Coût entre 2 et 9 € (gratuit pour les moins de 5 ans) | | | | | |

Coublanc (Saône et Loire)

Randonnée Pédestre

Organisée par AMC Coublanc
RV : de 7h30 à 13h à la salle pour tous
 à Coublanc

Contact : Hélène NICOLAS - 07 89 85 43 13

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 6 | 12 | 18 | 24 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 185 | 430 | 680 | 860 |
| Coût entre 5 et 8 € | | | |

DIMANCHE 24 MARS

Chaponnay (C5)

Randonnée des Anémones

Organisée par le Cyclo Club Chaponnay
RV : de 7h30 à 13h au complexe sportif
 Gil LAFORET

Contact : Daniel TRESPAILLE ou Annick
 SOUSTRE 06 23 10 05 17 - 06 64 05 14 57

Merci d'apporter votre gobelet pour votre
 collation à l'arrivée.

Le ravitaillement sera donné au départ.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 6 | 11 | 16 | 20 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 74 | 170 | 205 | 252 |
| Coût entre 5 et 7 € | | | |

Quincé en Beaujolais (B2)

Randonnée des 3 châteaux

Organisée par le Sou des écoles
RV : de 8h à 14h à la cantine scolaire -
 Pas de départ après 11h pour les 20 et 25 km

Toutes les infos sur : <https://rando3chateaux.fr>
Transports en commun : ligne 236 car du Rhône
 (1 seul bus dans la journée)

Contact : Géraldine WOERNER - 06 27 82 83 26
 Ravitaillement aux relais sur chaque parcours
 et saucisson beaujolais à l'arrivée.
 Apporter son verre.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|------|
| 55 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 180 | 320 | 510 | 790 | 1130 |
| Coût entre 7 et 9 € | | | | |

Saint Just d'Avray (A3)

48^{ème} randonnée pédestre

Organisée par Les Amis de St Just
RV : de 7h30 à 15h à la salle des fêtes

Contact : Françoise JEANNOT - 06 47 89 08 14
 Ravitaillements à tous les relais et à l'arrivée.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 6 | 13 | 20 | 27 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 174 | 455 | 715 | 977 |
| Coût 4 et 8 € | | | |

Saint Martin en Haut (B5)

La Randonnée des Fagotiers

Organisée par le comité d'animation et de
 promotion touristique

RV : de 8h à 15h à la salle des fêtes du Plon
Accès transports en commun : Cars du Rhône
 2EX

Contact : Loïc MANIERE ou Françoise PONCET
 06 33 74 18 62 ou 06 99 01 00 70

Pour circuits 21 et 28 km : dernier départ à 11h
 Apporter vos verres. Relais sur les parcours,
 arrivée saucisson chaud patates pour tous.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 7 | 14 | 21 | 29 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 135 | 300 | 500 | 700 |
| Coût entre 5 et 8 € | | | |

La Gimond (Loire)

Marche des Vallons

Organisée par le Comité des Fêtes de La Gimond

RV : de 8h à 14h à la salle du petit pont

Contact : Emmanuel THIZY ou René VOUTA
 06 24 55 47 73 ou 06 68 97 84 76

Nouveaux parcours, dénivelés non connus.
 Ravitaillements copieux et repas chaud
 à l'arrivée.

| Circuits en km | | | |
|---------------------|---|----|-------|
| 4 | 7 | 11 | 17 24 |
| Coût entre 4 et 8 € | | | |

DIMANCHE 31 MARS

Reventin Vaugris (C6 Isère)

La Randonnée du printemps

Organisée par APF France Handicap

RV : de 8h à 14h à la salle d'animation rurale

Contact : Muriel SANITAS ou Sophie GONNET
 04 74 85 71 09 ou 06 33 23 13 38

Des points de ravitaillement gratuits sont
 à disposition sur chaque parcours
 (eau, biscuits, fruits, sandwiches selon le parcours).

| Circuits en km | | | |
|-----------------------------|-----|-----|-----|
| 8 | 14 | 18 | 28 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 100 | 300 | 300 | 300 |
| Coût : sous forme de don | | | |

LA MARCHÉ NORDIQUE

« Marcher nordique », c'est plusieurs formes de
 marches

- **Sportive**, le marcheur intensifie sa foulée à l'aide
 de bâtons munis de gantelets (gants accrochés aux
 bâtons) qui lui permettent une propulsion efficace.

- **Correctrice**, les bâtons aident à obtenir une
 posture, une technique du geste acquise en
 pratiquant très régulièrement avec un animateur
 Brevet Fédéral MN. Diplôme délivré par la
 Fédération Française de Randonnée après avoir
 suivi une formation dispensée par les différents
 comités départementaux.

- **Ludique**, elle peut se pratiquer en groupe dans un
 club favorisant le lien social, le partage d'exercices
 enrichissants, le bien être physique et le plaisir
 d'être en plein air.

- **Technique**, coordination des bras et des jambes,
 le geste est acquis, le mental se libère, le stress
 s'évacue, le pratiquant profite alors pleinement de
 la sortie.

- **Nature**, selon les clubs certains privilégient
 les sorties « nature » sur les sentiers, favorisant
 l'écoute, les senteurs. D'autres préfèrent les
 circuits urbains avec la découverte de la ville.

DÉROULEMENT D'UNE SORTIE

L'animateur propose des échauffements, ensuite
 marche avec mise en pratique du geste, puis un
 temps pour le renforcement musculaire. Puis,
 à nouveau marche pour finir la séance par des
 étirements.

Depuis, quelques années, des clubs associent du
 yoga à la marche nordique. Elle peut être complétée
 par des exercices de respiration, de postures.



Les bienfaits de ces deux disciplines sont
 complémentaires.

MATÉRIEL DE MARCHÉ

- 1 paire de bâtons avec gantelets.

Attention les bâtons doivent être dimensionnés
 selon votre taille.

NB : des bâtons de qualité carbone pour éviter les
 vibrations.

- 1 paire de chaussures de sport, basses, type trail.

- 1 tenue de sport confortable, respirante, les
 équipementiers proposent un large choix d'articles.

MANIFESTATIONS & CLUBS

Toutes les régions proposent des rencontres
 de marche nordique, pour le plaisir, pour la
 compétition ou simplement la découverte.

LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS SONT LES SUIVANTS:

Salon de la Marche Nordique® sur
NordicWalkin' Bordeaux Métropole 2024
 les 05, 06 et 07 avril

Salon de la Marche Nordique®
sur l'Euro NordicWalkin' Megève 2024
 les 14, 15 et 16 juin

Lyon octobre 2024

N'hésitez pas à rejoindre un club de Marche
 Nordique, en prenant contact avec votre comité
 départemental.

Martine ASTORINO,
 Animatrice MN.départemental.

AVRIL

LUNDI 1^{ER} AVRIL

Larajasse (B5)

Randonnée des Sapeurs-Pompiers
Organisée par l'amicale des sapeurs-pompiers
RV : de 8h à 15h30 au pôle d'animation
Contact : Marilynne BRUYAS - 06 62 29 43 10
De bons produits locaux bien de chez nous vous attendent à l'arrivée (saucisson chaud/pommes de terre, fromage blanc fermier) !
Alors n'hésitez plus, venez vous ressourcer dans les Monts du Lyonnais.

| Circuits en km | | | | |
|--|-----|-----|-----|--|
| 6 | 12 | 18 | 24 | |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 150 | 450 | 650 | 950 | |
| Coût entre 5,5 et 8,5€ 6 à 12 ans : 4,5€ Gratuit pour les moins de 6 ans | | | | |

Montmelas St Sorlin (B2)

Les tours de Montmelas (8^{ème} édition)
Organisée par Commission Ecole de Montmelas Anime
RV : de 8h30 à 14h à la salle des fêtes
Contact : Nicolas BEROUD - 06 61 51 46 23
Venez découvrir de magnifiques panoramas sur le Beaujolais, la plaine de la Saône (vue sur le Mont Blanc), ainsi que le superbe château de Montmelas.
Ravitaillements et soupe à l'oignon à l'arrivée.
Apporter votre gobelet.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|------|--|
| 6 | 11 | 16 | 22 | |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 250 | 450 | 750 | 1000 | |
| Coût entre 3€ et 10€ | | | | |

Savigny (B4)

La Savignoise
Organisée par l'APEL St Martin Savigny
RV : de 8h à 15h cours de l'école
Transports en commun : gare de Saint Bel puis 2 km à pied
Contact : DARGERE Guillaume - 06 25 68 50 78
ou Facebook APEL école saint martin
Parcours réactualisés avec de beaux points de vue, entrecoupés de relais copieux.
Paysages typiques des coteaux du lyonnais.
Accès poussette sur le 5 km.

| Circuits en km | | | | |
|--------------------|----|----|----|----|
| 5 | 11 | 16 | 21 | 28 |
| Coût entre 4 et 8€ | | | | |

Salt en Donzy (Loire)

44^{ème} marche du Monorail
Organisée par les amis de la nature
RV : de 7h30 à 14h à la salle des fêtes
Contact : Mireille BISSARDON - 06 71 33 57 10
Café au départ. Ravitaillements. Possibilité de variantes sur les 3 grands circuits.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|--|
| 8 | 13 | 19 | 26 | |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 135 | 307 | 385 | 423 | |
| Coût entre 2 et 9€ | | | | |

DIMANCHE 7 AVRIL

Charnay en Beaujolais (B3)

Le cochon marcheur
Organisée par le Sou des écoles
RV : de 7h30 à 14h à la place du village, et sur Hello Asso
Contact : Stéphanie AUGRIS - 06 83 88 64 29
Parcours en forme de fleurs, chaque boucle de 6km environ revient au village pour profiter des ravitaillements maisons.

| Circuits en km | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 circuit poussette | 6 | 12 | 18 | 24 | 30 |
| Dénivelé positif en m | | | | | |
| 22 | 129 | 315 | 501 | 680 | 846 |
| Coût entre 5 et 20€ | | | | | |

Les Sauvages (A3)

Randonnée d'Altitude 723
Organisée par Altitude 723
RV : de 7h30 à 14h à la salle des fêtes « Près de Sienne »
Contact : Maryse CHERBLANC ou Magalie VARINARD 06 30 68 27 90 ou 06 83 17 67 26
Possibilité d'inscription en ligne sur la page Facebook : Altitude Les Sauvages.
Saucisson chaud pommes de terre à l'arrivée.
Ravitaillements produits locaux.
Pensez à vos gobelets.
Circuit poussettes et fauteuils de 2,5 km

| Circuits en km | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5 | 9 | 14 | 18 | 22 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | | | |
| 67 | 295 | 386 | 571 | 747 | 797 |
| Coût entre 4 et 9€ | | | | | |



Liergues (B3)

Rando Famille et cani-rando des 3 petits cochons
Organisée par l'Amicale des classes en 3
RV : de 8h à 14h à la salle La Doréenne
Contact : Béatrice BIDAUT ou Régis BIDAUT 06 16 35 91 14 ou 06 15 37 49 95
Magnifiques circuits au cœur des Pierres Dorées pour Rando Famille et cani-rando s ur circuits séparés. Parcours de 9 km pour nos amis à 4 pattes et 9 et 15 km pour les familles.
Ravitaillement sur tous les parcours et collation à l'arrivée. Animation canine.

| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----------|------------|
| 9 Cani-rando | 9 Famille | 15 famille |
| Dénivelé positif en m | | |
| 150 | 150 | 300 |
| Coût entre 6 et 8€ | | |

Saint Loup (B3)

Marche du Cœur
Organisée par le Rotary Club Pays de Tarare
RV : de 7h30 à 12h à la salle des fêtes de Saint Loup, commune de Vindry sur Turdine
Contact : Eric TUREAU ou Xavier DOLIGEZ 06 21 90 73 41 - 06 26 47 35 87
Entre vignes et forêts, relais sur les parcours et casse-croûte à l'arrivée. Pensez à apporter votre gobelet.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 6 | 12 | 15 | 20 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 120 | 380 | 560 | 650 | 800 |
| Coût entre 6 et 10€ | | | | |

Maringes (Loire)

Marche du Mottet
Organisée par Rando Trail Passion
RV : de 7h30 à 14h à la salle des fêtes
Contact : Christophe CARTERON - 06 49 29 03 54
Ravitaillements et barbecue-pâtes offert à l'arrivée

| Circuits en km | | |
|-----------------------|---|-----|
| 5 | à | 30 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 150 | à | 900 |
| Coût entre 5 et 9€ | | |

LA PRATIQUE SANTÉ®

Aujourd'hui, toutes les études scientifiques s'accordent sur le fait qu'une activité physique d'intensité modérée telle la randonnée apporte de nombreux bénéfices pour la santé.

Les publics ciblés sont des individus autonomes sur le plan déambulatoire mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, se déplacent plus lentement, moins longtemps et moins loin.

Vous êtes atteint d'une pathologie ? Guéri(e) ou en rémission ?

Vous pouvez vous adresser à votre médecin traitant qui vous fournira un certificat de non contre-indication à une pratique sportive, assorti le plus souvent de recommandations et de limites.

Vous suivez un traitement ?

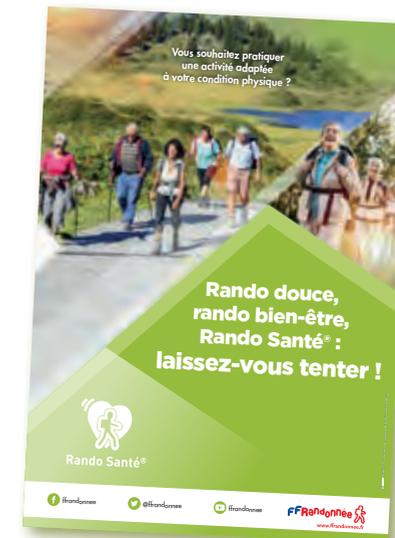
Renseignez-vous auprès de votre médecin mais sachez que l'activité physique modérée peut faire partie intégrante de l'arsenal thérapeutique au même titre que votre traitement médicamenteux, et quelquefois le premier prescrit avant les autres.

Vous êtes bien portant(e) mais votre médecin vous incite à pratiquer une activité physique régulière ?

Votre médecin souhaite rompre cette sédentarité qui peut être responsable de tant d'affections graves.

Vous vous sentez-seul(e) ?

Vous manquez de confiance en vous ? Vous avez envie de vous retrouver en groupe et de partager un moment convivial ? Rejoignez sans plus tarder un club labellisé Santé, rien de mieux pour votre moral !



Que l'on soit sédentaire, que l'on souhaite reprendre une activité physique après un accident de santé ou après qu'une affection chronique soit stabilisée, des clubs labellisés Santé peuvent désormais accueillir ces publics en toute sécurité.

En rejoignant un club labellisé Santé et en suivant régulièrement les séances Santé dans la discipline de votre choix, randonnée, marche nordique ou longe côte/marche aquatique, vous retrouverez la forme et le plaisir de bouger, dans un cadre agréable et convivial, dans les meilleures conditions de sécurité.

Pour trouver un club labellisé Santé, contactez-nous au 04 72 75 09 02, ou rendez-vous sur notre site Internet : www.rhone.ffrandonnee.fr

Commission Pratique Santé®
Alain HAVÉ

DIMANCHE 14 AVRIL

Bessenay (B4) 45^{ème} Randonnée des Cerisiers Blancs

Organisée par le comité des jeunes de Bessenay
RV : de 8h à 14h à la Salle des fêtes du Prado
Contact : Clément ARQUILLIÈRE ou Lucas BOURGEZ 07 51 68 29 18 ou 07 83 71 97 96
Ravitaillement sur les parcours, location de verre sur place. Saucisson, pommes de terre cuites à la chaudière à l'arrivée. Venez vous balader entre les cerisiers en fleurs.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|--|
| 7 | 14 | 20 | 26 | |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 200 | 500 | 700 | 850 | |
| Coût entre 5 et 10 € | | | | |

Coise (B5) 20^{ème} balade des Pierres Roses

Organisée par Interassociation
RV : de 8h à 15h (11h pour le 24 km - 13h pour le 18 km et 15h pour les 5/9/12 km) à la salle associative

Accès transports en commun : Cars du Rhône 2EX jusqu'à St Symphorien sur Coise
Contact : Louis MARTIN
04 78 44 48 49 ou 06 52 32 88 67
Le circuit de 5 km est accessible aux poussettes, fauteuils et personnes âgées.
Boissons chaudes au départ, ravitaillements variés et copieux. Saucisson chaud, pommes de terre, fromage et salade de fruits à l'arrivée.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 5 | 9 | 12 | 18 | 24 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 100 | 268 | 390 | 408 | 467 |
| Coût entre 4,5 et 8 € | | | | |

Le Perréon (B2) Randonnée des Cadoles

Organisée par le comité des fêtes
RV : de 8h à 14h au stade municipal (aire de loisirs)
Contact : Véronique ROSIER - 06 07 47 06 81
Venez admirer les beaux panoramas Beaujolais (cadoles, vignes, bois, sous-bois, landes protégées). Boissons chaudes au départ. Charcuterie - pommes de terre à l'arrivée (compris dans le prix d'inscription).
Ravitaillements sur tous les parcours sauf sur le 6,5km. Apporter votre verre ou caution 1€.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|------|-----|-----|-----|
| 6,5 | 10,1 | 16 | 20 | 24 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 170 | 320 | 600 | 700 | 810 |
| Coût entre 4 et 9 € | | | | |

Les Halles (A4) Randonnée des Violettes

Organisée par « Les Halles en fête »
RV : de 8h à 15h à la salle polyvalente
Contact : Wilhelm ROUX ou Marian CHANAS
06 12 02 85 67 ou 06 62 69 67 70
Assiette halloise à l'arrivée et ravitaillements sur les circuits.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 7 | 13 | 20 | 27 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 120 | 180 | 420 | 610 |
| Coût entre 5 et 8 € | | | |

Létra (B3) Randonnée OEDORIA

Organisée par la Cave Coopérative OEDORIA
RV : de 8h à 14h à la cave coopérative OEDORIA à Létra
Contact : Joëlle LAGRESLE ou Roland COQUARD
07 64 85 70 45 ou 06 18 12 25 31
2 ravitaillements pour le 9km, 3 pour les 15 et 20km.
Soupe de Mauricette à l'arrivée et dégustation de vins offerte. Bon de 10% de remise en une seule fois valable jusqu'au 31/08/2024.

| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 9 | 15 | 20 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 250 | 450 | 750 |
| Coût 9 € | | |

DIMANCHE 21 AVRIL

Salles Arbussonnas (B2) Randonnée des Caudalies

Organisée par « Les illuminés de Salles »
RV : de 8h à 13h à la salle des fêtes
Contact : Gérard TEXIER ou Bertrand VOYANT
06 75 87 60 09 ou 06 83 84 82 47
ou <http://les-caudalies.over-blog.com>
Café et gâteau offerts au départ. A travers vignes et bois, ravitaillements (animation musicale sur le ravitaillement principal), casse-croûte à l'arrivée. Apporter son verre ou caution

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 7,5 | 15 | 20 | 23 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 217 | 581 | 668 | 697 |
| Coût entre 6 et 8 € | | | |

Trévoux (Ain) Sur les bords de Saône

Organisée par l'association sportive de Misérieux Trévoux
RV : de 8h à 11h au Complexe sportif du Fetan - 325, allée des Filiéristes
Contact : Patrick BACHET ou Philip RAVIX
07 77 79 18 30 ou 06 11 94 24 90
1 ravitaillement sur le 14 km, 2 ravitaillements sur le 19 km. Plat chaud à l'arrivée pour tous les participants. Pensez à vos gobelets.

| Circuits en km | | |
|--|----|----|
| 6 | 14 | 19 |
| % de goudron | | |
| 0 | 40 | 60 |
| Coût entre 7 et 9 € Moins de 10 ans 4 € | | |

DIMANCHE 28 AVRIL

Saint Bonnet le Troncy (A2) Randonnée Forestière

Organisée par le comité des fêtes
RV : de 6h à 15h à la salle des fêtes
Contact : André GRANGE ou Jérôme MILSONNEAU - 06 40 63 07 31 ou 06 65 86 36 89
Petit-déjeuner offert. Ravitaillements sur tous les parcours (vin chaud, frites, hot-dog, etc.) inclus dans l'inscription. À l'arrivée, salade de fruits rafraîchissante.
Récompense pour tous les enfants.
Circuit poussettes 2 km.
Parcours idéal au Canicross.

| Circuits en km | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|------|------|
| 6 | 10 | 15 | 20 | 25 | 31 |
| Dénivelé positif en m | | | | | |
| 248 | 463 | 685 | 810 | 1038 | 1306 |
| Coût entre 2 et 9 € | | | | | |

Saint Didier sous Riverie / Chabanière (B5) Randonnée des Badrais

Organisée par le comité d'animation et de loisirs
RV : de 7h30 à 14h à la salle polyvalente
Contact : Georges PIEGAY
04 78 81 64 80 ou 06 07 16 00 43
Animations. Relais-ravito sur les circuits, produits locaux, vente de fleurs, saucisson, pommes de terre, fromage, fruits à l'arrivée, circuits VTT.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|------|------|------|
| 7,3 | 15,3 | 21,5 | 30,1 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 208 | 357 | 709 | 882 |
| Coût entre 7 et 9 € | | | |

CABESTO MONTAGNE

Sur présentation de la licence
-10%
SUR TOUT LE MAGASIN !

Depuis plus de 20 ans, nous conseillons et accompagnons nos clients dans leurs plus belles aventures.

LYON@CABESTO.COM

102 RUE BOILEAU
69006 LYON

04 37 24 22 23

DU MARDI AU VENDREDI
DE 11H À 14H ET DE 15H À 19H
ET LE SAMEDI DE 11H À 19H

BIVOUC

TREKKING

ALPINISME

ESCALADE

SPÉLÉOLOGIE

Saint Julien (B2)

« A Tire la Rigaud »

Organisée par la commune de Saint Julien
RV : de 8h à 14h au parking de la cave coopérative

Contact : Bernard MATRAY ou Gregory PEZON - 06 70 21 89 79 ou 06 88 75 35 58

Ravitaillement sur les circuits et à l'arrivée.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|--|
| 8 | 12 | 19 | 24 | |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 100 | 250 | 450 | 600 | |
| Coût entre 6 et 9 € | | | | |

Tarare (A3)

Rando Solidaire en Beaujolais Vert

Organisée par CCFD - Terre Solidaire

RV : de 7h30 à 15h - Collège Notre Dame de Bel Air (près du cinéma Jacques Perrin).

Accès transports en commun : cars du Rhône + train

Contact : Georges GARNIER ou Jean HAUG - 06 32 15 50 12 ou 06 60 49 36 19

Ravitaillements sur les parcours et repas campagnard à l'arrivée (produits locaux).

Circuit 3,5 km adapté pour les poussettes.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|------|-----|
| 4 | 6 | 12 | 17,8 | 21 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 60 | 250 | 420 | 590 | 630 |
| Coût entre 7 et 10 € | | | | |

MAI

MERCREDI 1ER MAI

Saint Didier sur Beaujeu (B2)

Marche du muguet du 1^{er} mai

Organisée par le Sou des écoles de St Didier sur Beaujeu

RV : de 8h à 13h à la salle des fêtes

Contact : Jennifer PRIMAUT ou Charlotte MORIN DESCOMBES - 06 69 01 39 72 ou 06 59 09 43 77

Produits locaux avec boissons chaudes ou froides. Snack au départ et à l'arrivée.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 5 | 9 | 15 | 19 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 148 | 373 | 420 | 450 |
| Coût entre 3 et 12 € | | | |

Saint Just la Pendue (Loire)

22^{ème} marche en Val de Gand

Organisée par Espoir Santé Harmonie

RV : de 7h30 à 15h à la salle polyvalente
Contact : Jean-Luc REYNAUD ou Alain GARMIER 06 35 32 58 73 OU 06 12 51 29 09

4 points de ravitaillement abrités.

Assiette du randonneur à l'arrivée.

Marché de producteurs locaux.

| Circuits en km | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Dénivelé positif cumulé en % | | | | |
| 204 | 349 | 458 | 741 | 839 |
| Coût entre 4 et 9 € | | | | |

SAMEDI 4 MAI

Marcy (C3)

12^{ème} Randonnée gourmande

Organisée par Marcy Avenir

Inscription sur www.marcy-sur-anse.com

Départ salle d'animation de Marcy

Places de parking pour voitures et autocars

Contact : Michaël CACHAT ROSSET - 06 01 13 33 31

Repas gastronomique à déguster lors d'une rando de 8 km à travers les vignes de Marcy.

Dégustation de vins chez 3 vignerons organisateurs de la commune.

Circuit de 8 km avec 50 m de dénivelé,

coût 41€ (adultes) et 21€ (enfants).

DIMANCHE 5 MAI

Brindas (B5)

La Marche pour des Mômes

Organisée par Lions Club Lyon Lafayette

RV : de 8h à 12h au Parc des Sports

Contact : Micheline BARBE - 06 88 30 59 66

Ravitaillements sur votre parcours et collation à l'arrivée.

Nous avons besoin de vous, venez soutenir nos actions au profit des enfants malades.

| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 6 | 13 | 19 |
| Dénivelé positif en m | | |
| - | 300 | 550 |
| Coût entre 6 et 10 € | | |

Brussieu (B4)

Marche Découverte "Entre Monts et Vallons : du Pancu au Rossand"

Organisée par l'association Pancu-Rossand Environnement

RV : entre 8h et 13h au parking de la salle des fêtes

Contact : Office de Tourisme des Monts du Lyonnais - Mme CARRUEL 04 78 48 64 32 ou 04 74 70 58 08 ou 06 78 55 81 87

Circuits vallonnés avec des panoramas sur les Monts du Lyonnais. Café de bienvenue. Saucisson chaud cuit à la chaudière sur les parcours.

Fromage blanc local avec du coulis, à l'arrivée.

| Circuits en km | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 4 | 9 | 13 | 18 | 22 |
| Dénivelé positif cumulé en % | | | | |
| 90 | 300 | 600 | 700 | 800 |
| Coût entre 2 et 9 € | | | | |

Cogny (B3)

Randonnée des Buis



Organisée par l'amicale des classes en O de Cogny

RV : de 8h à 14h à la salle des fêtes

Contact : Titouan BESSY ou Maud RENAUD-LYAT 07 77 25 94 40 ou 06 68 40 27 54

3 ravitaillements : ravito 1 (7, 12, 18 et 24 km) - ravito 2 (12, 18 et 24 km) et ravito 3 (18 et 24 km). Soupe à l'oignon à l'arrivée.

| Circuits en km | | | |
|---------------------|----|----|----|
| 7 | 12 | 18 | 24 |
| Coût entre 6 et 8 € | | | |

Eveux (B4)

26^{ème} Tours et Détours autour de la Tourette

Organisée par le comité des fêtes et Sport et Détente

RV : de 8h à 15h à la salle d'animation à la mairie

Accès transports en commun : train gare de l'Arbresle (1 km)

Contact : Philippe BALLY ou Jean-Noël ROSIER

06 45 48 52 28 ou 06 87 61 36 08

5 circuits de randonnée adaptés pour les expérimentés comme pour les débutants.

Découverte du patrimoine local dans une belle ambiance festive. Ravitaillements sur tous les circuits.

| Circuits en km | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 6 | 9 | 14 | 19 | 24 |
| Dénivelé positif cumulé en % | | | | |
| 140 | 190 | 360 | 460 | 700 |
| Coût entre 2,5 et 9 € | | | | |

Julienas (B1)

Randonnée pédestre

Organisée par le sou des écoles de Julienas

RV : de 8h à 12h - Parcours famille jusqu'à 14h - à la salle des fêtes

Contact : Coralie CHRETIN - 06 81 26 90 88

Ravitaillements sur les 2 grands circuits (juste boissons). Panier repas offert à l'inscription.

| Circuits en km | | |
|---|-----|-----|
| 11 | 19 | 22 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 290 | 700 | 850 |
| Coût entre 6 et 8 € | | |
| Parcours famille : 1 personnes 3 € / 4 personnes 10 € | | |



Saint Lager (B2)
Randonnée des Brouilly

Organisée par le Sou des Ecoles
RV : de 8h à 15h, à la salle des fêtes
Contact : Benoit JANNY ou Benoit MATHON
06 86 67 68 91 ou 06 73 84 44 61
Plusieurs ravitaillements sur les circuits et assiette chaude à l'arrivée.
Apportez votre gobelet.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|------|
| 5 | 10 | 15 | 20 | 26 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 84 | 397 | 814 | 921 | 1139 |
| Coût entre 5 et 12 € | | | | |

MERCREDI 8 MAI

Affoux (A4)
Randonnée pédestre des Trois Monts

Organisée par le comité des fêtes
RV : de 8h à 15h à la salle des fêtes
Contact : Jérôme FOUILLAT ou Jean Jacques GENESTE 04 74 63 50 75 ou 09 85 23 20 21
Café offert au départ jusqu'à 11h.
Ravitaillements sur tous les circuits et à l'arrivée (de 1 à 5 selon les parcours).
Apporter son gobelet.

| Circuits en km | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|------|
| 6 | 10 | 15 | 18 | 25 | 32 |
| Dénivelé positif en m | | | | | |
| 250 | 350 | 500 | 550 | 850 | 1000 |
| Coût entre 3 et 10 € | | | | | |

Saint Jacques des Arrêts (B1)
8^{ème} Randonnée des Genêts

Organisée par Animations Loisirs et Rencontres « Les Genêts »
RV : de 8h à 15h à la salle communale (cour de l'auberge)
Contact : Mmes TRIBOULET ou SANGOUARD
06 70 18 60 96 ou 04 74 04 63 75
Café offert au départ. Ravitaillements sur les parcours (sauf sur le 7 km) et soupe à l'oignon à l'arrivée. Apporter son verre ou possibilité de consigne ou de vente.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 7 | 12 | 18 | 23 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 309 | 429 | 594 | 831 |
| Coût entre 4 et 8 € | | | |

Sorbiers (A6 Loire)
41^{ème} Randonnée Mieux Vivre à Sorbiers

Organisée par Mieux Vivre à Sorbiers
RV : entre 7h30 et 14h30 au centre bourg
Accès transports en commun : bus depuis St Etienne
Contact : Jean-Paul MOULARD ou Patrick PAULHAN 06 83 82 71 37 ou 06 50 43 11 86

| Circuits en km | | | | |
|-------------------------|----|----|----|----|
| 6 | 10 | 15 | 20 | 30 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| En cours de préparation | | | | |
| Coût entre 6 et 10 € | | | | |

JEUDI 9 MAI

Aigueperse (A1)
Randonnée de l'Ascension

Organisée par le Comité des Fêtes
RV : de 8h à 15h à la salle des fêtes
Contact : Robert DELAYE - 06 71 94 77 96
Ravitaillements en produits locaux sur les parcours. Apporter son gobelet.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 7 | 13 | 17 | 23 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 123 | 265 | 570 | 684 |
| Coût entre 5 et 7 € | | | |

Chambost Longessaigne (A4)
24^{ème} randonnée des « Nez en l'air »

Organisée par le comité des fêtes et la Gymnastique Volontaire
RV : de 8h à 15h à la salle des fêtes - rue de la Frarie
Contact : Gaëtan MICHALLET ou Bernard ROCHAND 06 85 19 00 40 ou 04 74 26 31 07
1 ravitaillement « barbecue » sur les circuits de 11 à 25km.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 5 | 11 | 16 | 20 | 25 |
| dénivelé positif en m | | | | |
| 120 | 250 | 450 | 600 | 700 |
| Coût entre 5 et 10 € | | | | |

DIMANCHE 12 MAI

Emeringes (B1)
Randonnée des Fleurs

Organisée par la Fleur Emeringeonne
RV : de 7h à 12h à la salle des fêtes
Contact : Jacqueline DANESI ou Pierrick YALAMAS 06 21 04 60 44 ou 06 31 35 20 88
Ravitaillement sur les parcours (sauf 7 km) et repas chaud à l'arrivée pour tous les randonneurs.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 7 | 12 | 18 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 240 | 350 | 822 | 980 |
| Coût entre 7 et 10 € | | | |

Chateaufort (B6 Loire)
32^{ème} Castelneuvienne Marche, VTT, Cheval.

Organisée par le Comité des Fêtes
RV : de 8h à 14h au Château du Mollard, parking gratuit.
Transports en commun : uniquement minibus
Contact : Gérard GUERIN ou Mairie de Chateaufort 07 81 20 16 55 ou 04 77 75 07 93
Petits déjeuners offerts, assiette chaude à l'arrivée. Ravitaillement, boisson, collation sur les circuits, repas remis au départ.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|----|----|----|
| 9 | 14 | 20 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| Pas encore défini | | | |
| Coût entre 5 et 7 € | | | |

JEUDI 16 MAI

Randonnée Patrimoine à Saint Martin en Haut

Organisée par la FFRandonnée Rhône - Métropole de Lyon, avec la collaboration de la commune de Saint Martin en Haut, du club les Cyclo Marcheurs Saint Martinois et de l'Office du Tourisme des Monts du Lyonnais
Des précisions seront fournies ultérieurement.

A noter d'ores et déjà concernant le repas : nous ne fournisons ni bouteilles d'eau ni couverts et ni gobelets. Merci d'être pévovants !

Voir flyer page : 21



FORMATION / FORMATION / FORMATION

Le CARP Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité, le Brevet Fédéral d'animateur de randonnée pédestre ou de Marche Nordique, des spécialisations et perfectionnement pour poursuivre les formations de bases : option Santé, montagne estivale et montagne hivernale (raquettes).

Toutes ces formations sont accessibles aux membres de votre club intéressés par l'encadrement de vos programmes de sorties, soit organisées par le CDRP69, soit incluses dans les programmes du CRRP, soit dans le programme national. Vos associations ont besoin d'encadrants pour stimuler vos adhérents et leur permettre de découvrir les randonnées locales mais aussi d'autres régions et d'autres massifs.

Nous vous proposons un programme de formation du premier niveau complet pour 2024 :

➔ **Deux CARP et deux PSC1** pour vous permettre de diriger vos adhérents en quête d'encadrement vers une première expérience d'animateur.

➔ **Le deuxième niveau BF** sera ensuite accessible à partir du programme proposé par les Comité de la région voire par le national.

➔ **Les spécialisations et perfectionnement** seront indiqués dans le programme national de formation.

Le CDRP69 aidera leurs clubs affiliés dans leur effort de formation. N'hésitez pas à nous poser des questions en nous demandant plus de précision sur les formations.

Loïc GOULVESTRE
Responsable formation CDRP69

Pour connaître les formations dispensées par la Fédération Française de Randonnée, rendez-vous sur le site :

<https://www.ffrandonnee.fr/>

• Cliquez sur l'onglet FORMATION

La FFRandonnée Rhône - Métropole de Lyon est à votre disposition pour vous aider et vous guider dans cette démarche.

Tél : 04 72 75 09 02

Adresse email : rhone@ffrandonnee.fr

DIMANCHE 19 MAI

**Aveize (B5)
Balade des Hironnelles**

Organisée par le Groupe d'Animation d'Aveize
RV : de 7h30 à 15h30 à la salle Jean Moulin
Contact : Hubert FRELON ou Jean Baptiste GIRAUD 04 74 26 01 67 ou 06 69 63 37 85
 Ravitaillement sur tous les circuits, soupe à l'oignon à l'arrivée, apporter son gobelet
 Un circuit poussette de 6,5 km (100% goudron)



| Circuits en km | | | | |
|---|-----|-----|-----|------|
| 6,5 | 10 | 15 | 22 | 31 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 106 | 300 | 580 | 907 | 1131 |
| Coût entre 4,5 et 7,5 € Pour le 6.5 km : enfants 3 € | | | | |

**Cours la Ville (A2)
Marche de Printemps**

Organisée par l'Amicale laïque
RV : entre 8h et 14h à la salle municipale
 Accès transports en commun : bus ligne 116
Contact : Thierry PETIT - Jean-Paul VERMOREL
 06 70 09 43 82 ou 07 85 30 52 09
 Parcours susceptibles d'être modifiés ; confitures maison sur les relais et repas à l'arrivée.

| Circuits en km | | | | |
|---------------------|---|----|----|----|
| 5 | 8 | 12 | 15 | 18 |
| Coût entre 5 et 8 € | | | | |

**Chevrières (A5 Loire)
24^{ème} Marche des Prés fleuris**



Organisée par le Comité Culture et Loisirs
RV : de 7h30 à 15h à l'école Saint-Benoit, zone de Villedieu
Contact : Jean-Yves DURAND - 06 60 80 67 17
 Ravitaillement sur les relais, saucisse, pomme de terre et fromage à l'arrivée.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|---|----|----|----|
| 4 | 8 | 14 | 19 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| Pas connu à ce jour | | | | |
| Coût entre 5 et 7 € | | | | |

LUNDI 20 MAI



**Vaux en Beaujolais (B2)
Par monts et par Vaux**

Organisée par l'association Les Cloch'Pieds
RV : de 8h à 13h à la salle Saint Martin
Contact : Anne-Marie COLIN ou Daisy CLIQUENNOIS 06 76 74 80 35
 Les circuits sont ravitaillés.
 Repas à l'arrivée pour les 4 circuits.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 7 | 12 | 17 | 26 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 300 | 400 | 500 | 900 |
| Coût entre 6 et 9 € | | | |

DIMANCHE 26 MAI

**Chambost Allières (B2)
Randonnée de la Fête du Fromage et du Bois**

Organisée par le sou des écoles
RV : de 7h30 à 14h à la salle des fêtes
Accès transports en commun : train et car
Contact : Alain CHARNAVY ou Jimmy PORCU
 06 30 44 75 01 ou 06 28 20 21 95
 1 circuit poussettes de 3km gratuit.
 Ravitaillements et repas chaud inclus.
 Animations et jeux à l'arrivée.

| Circuits en km | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|------|------|
| 3 | 7 | 12 | 18 | 24 | 30 |
| Dénivelé positif en m | | | | | |
| 90 | 240 | 370 | 810 | 1020 | 1220 |
| Coût entre 8 et 12 € | | | | | |

Lancié (B1)

Randonnée des cakes sucrés / salés

Organisée par le Sou des Ecoles de Lancié
RV : entre 8h et 13h (jusqu'à 11h pour le 20 et le 25 km) à l'espace Capella
Contact : Nicolas JEANNOT - 06 88 38 69 53 - nicolasjeannot@hotmail.fr
 Nouveaux circuits susceptibles de varier légèrement. Contacter l'organisateur pour plus de détails si besoin. Plusieurs ravitaillement : cakes sucrés / salés faits maison.

| Circuits en km | | | |
|---|-----|-----|-----|
| 7 | 14 | 20 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 95 | 335 | 560 | 650 |
| Coût entre 6 et 10 € (gratuit moins de 10 ans) | | | |

JUN

DIMANCHE 2 JUIN

**Chasselay (C3)
8^{ème} randonnée pédestre Lions club**

Organisée par Lions Club Lyon Val d'Azergues
RV : de 8h30 à 11h30 à la salle des fêtes
Transports en commun : bus 21
Contact : Martin DIDIER - 06 08 90 35 99
 Balade botanique familiale avec départ à 11h réservation, sous l'égide d'un botaniste amateur.

Relais ravitaillement sur parcours 13 et 17 km.
 Collation à l'arrivée, buvette et animation musicale.

| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 7 | 13 | 17 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 215 | 480 | 685 |
| Tarif unique : 10 € | | |

**Poleymieux au Mont d'Or (C4)
Randonnée des Cabornes**

Organisée par Poleymieux solidarité
RV : de 8h30 à 11h30 - Place de la Mairie
Contact : Elisabeth FÉVRE ou Marie FROQUET
 06 88 29 28 23 ou 06 41 11 39 11
 Dans le cadre des Monts d'Or. Collation au départ, ravitaillements sur les circuits, goûter à l'arrivée. Apporter votre gobelet ou consigné 1€.

| Circuits en km | | |
|--|-----|-----|
| 8 | 14 | 20 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 300 | 520 | 700 |
| Coût entre 2 € (-12ans) et 7 € (adultes) | | |

**Saint Laurent de Chamousset (B4)
38^{ème} randonnée des Baskets**

Organisée par Comité d'animation Saint Laurentais
RV : de 7h30 à 15h - Place du marché aux veaux (sous la halle)
Accès transports en commun : cars du Rhône ligne 142 Aveize / Gorge de Loup
Contact : Guy CHANAVAT ou Office du Tourisme
 06 49 51 98 45 ou 04 74 70 58 08
 Ravitaillements sur tous les circuits et à l'arrivée offerts aux marcheurs. Apportez votre gobelet.

| Circuits en km | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 6 | 9 | 14 | 19 | 25 | 30 |
| Dénivelé positif en m | | | | | |
| 90 | 190 | 260 | 360 | 560 | 660 |
| Coût entre 5 et 9 € | | | | | |

SAMEDI 8 JUIN

**Saint Martin en Haut (B5)
La transhumance de l'humour**

Organisée par l'association Le Plancher des Monts
RV : 14h à la salle des Arcades
Inscriptions sur le site : www.la-taniere-du-pere-bleu.fr
Accès transports en commun : bus 2EX
Contact : Thierry ANDRILLAT - 06 17 19 16 98
 Randonnée de 8 km avec 2 arrêts, 300m de dénivelé. Ravitaillement de 30 min animé par un spectacle de théâtre d'improvisation.
 Coût entre 6 et 12 €.

RANDO PATRIMOINE

16 MAI 2024

3 PARCOURS :

- 6 KM rando santé
- 12 KM environ
- 17 KM environ

Départ dès 8h30
Rendez-vous
salle des fêtes
du Plon

Inscription
pour la journée
11€
 (repas inclus)

Matin → **Randonnée**

Entre 12h30 et 14h30 → **Repas**

Après-midi → **Visite découverte**

Rendez-vous sur www.rhone.ffrandonnee.fr

En partenariat avec l'Office du Tourisme des Monts du Lyonnais et le club Cyclo Marcheurs Saint Martinois
 Apporter votre gobelet et votre gourde / pas de bouteilles d'eau fournies

Nom : _____ Prénom : _____
 Adresse : _____
 Code Postal : _____ Ville : _____
 Téléphone : _____
 Email : _____
 Nombre de participants : _____
 17 KM : _____ Personnes 12 KM : _____ Personnes 6 KM : _____ Personnes
 Je joins un chèque de _____ € à l'ordre de CDRP69
 Je n'autorise pas la reproduction et l'exploitation de mon image au profit de l'organisateur
 FFRandonnée Rhône - Métropole de Lyon, 39 rue Germain - 69006 LYON
 Inscription 11€ (inscription à retourner avant le mardi 7 mai 2024)

Saint Denis sur Coise (Loire)

Randonnée « Un élan pour Lucas »

Organisée par l'association « Un élan pour Lucas »

RV : de 7h30 à 16h à la salle des sports

Accès transports en commun : bus 2EX (arrêt à 2 km)

Contact : Bernard DUBOIS - 06 11 34 17 05

Présence de relais ravitaillement et boissons.

Repas à l'arrivée : saucisson chaud, patates, fromage et dessert.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|---|----|----|-----|
| 3 | 8 | 12 | 19 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| | | | | 750 |
| Coût entre 4 et 9 € | | | | |

DIMANCHE 9 JUIN

Poule les Echarmeaux (B2)

Randonnée pédestre

Organisée par le Comité Pédestre Poulon

RV : de 6h30 à 15h à la salle des fêtes

Accès transports en commun : SNCF

Contact : Jean-Marc BASSY ou Alain FLÈCHE

06 18 41 74 63 ou 06 52 56 14 53

Plusieurs ravitaillements sur les circuits,

omelette à l'arrivée. Apporter son gobelet.

Parcours ombragés.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|------|
| 8 | 15 | 24 | 30 | 40 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 200 | 450 | 630 | 870 | 1300 |
| Coût entre 6 et 10 € | | | | |

Yzeron (B5)

4ème Randonnée des Girls

Organisée par Un Gaon Népalais

Au profit des filles népalaises.

RV : de 8h30 à 12h30 au complexe sportif - parking du lac du Ronzier

Contact : Loïc GOULVESTRE - 06 37 41 36 03

Café, thé et jus de fruits offerts au départ.

Ravitaillements sur les 15 et 19 km.

Apporter votre pique-nique et votre gobelet.

Détail des parcours sur place.

| Circuits en km | | | |
|--|-----|-------|-----|
| 7 | 11 | 14/15 | 19 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 220 | 440 | 520 | 750 |
| Coût entre 5 et 8 € Moins de 10 ans gratuit | | | |

JUILLET

SAMEDI 6 ET DIMANCHE 7 JUILLET

Denicé (B3)

Les Chemins des Arts

Organisée par le Comité d'actions culturelles

du Comité d'Animation

RV : de 10h à 16h à la salle des fêtes. Entrée libre.

Parcours à effectuer le samedi ou le dimanche

avec possibilité de fractionner sur les 2 jours.

Contact : Béatrice GAIDON ou Jean-Marie

LORGERÉ 06 89 70 88 14 ou 06 74 77 34 27

ou cheminsdesarts.denice@gmail.com

Randonnée artistique reliant dans une boucle

différents sites (environ 10) où des artistes

exposent leurs œuvres.

Le samedi en soirée Fête des musiciens à l'arrivée.

Pas de ravitaillements, mais présence

de foodtrucks à l'arrivée.

Circuit d'environ 10 km avec 250 m de dénivelé

AOÛT

DIMANCHE 25 AOÛT

Villechenève (A4)

Randonnée de la Milotte

Organisée par les Randonneurs de la Milotte

RV : de 7h30 à 13h à la salle polyvalente

Contact : Béatrice MAZUY

ou Flavien MARTINEZ 06 59 59 60 88

ou 06 98 36 12 41

Viennoiserie et café au départ jusqu'à 10h.

Ravitaillement sur tous les circuits,

apporter son gobelet.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|------|
| 8 | 13 | 18 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 332 | 500 | 750 | 1000 |
| Coût entre 6 et 10 € | | | |

Chauffailles

(Saône et Loire)

Marche des Noisettes

Organisée par le groupe de marche

« les Passe-Partout »

RV : de 7h à 14h à la salle de réception Léonce

Georges rue Gambetta

Accès transports en commun : Train ou car

Contact : Marianne PESSIN - 06 51 00 51 63

Ravitaillements variés, Apporter son verre.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 7 | 12 | 18 | 23 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 173 | 275 | 550 | 670 |
| Coût entre 5 et 9 € | | | |



GÎTE DU VERCORS
En début des chemins de randonnée du Vercors Sud...



76 couchages en chambres
Gestion libre - 1/2 pension
et pension complète

Hameau de Lente - 26190 BOUVANTE
Tel : 06.51.33.72.15
contact@giteduvercors.fr
http://www.giteduvercors.fr

LA VIE DES SENTIERS DANS LE RHÔNE ET LA MÉTROPOLE DE LYON



© Johannes Braun

Les actions de la **Commission Sentiers et Itinéraires** s'inscrivent dans celles de la FFRandonnée qui visent à la mise en valeur du territoire avec la création, la sauvegarde, l'entretien et l'amélioration des GR® et GR® de Pays.

Elle propose aussi son expertise et ses compétences aux collectivités désireuses d'étudier, de mettre en place des réseaux de randonnées attractives, et de faire découvrir les richesses de leur territoire par le biais de la balade, de la marche, de la randonnée.

Elle s'engage depuis peu dans la prise en compte de la marche dans la ville, au titre de la promotion des mobilités actives au sein des cités.

La commission s'appuie sur environ 80 bénévoles, aménageurs, baliseurs et gestionnaires numériques qui ont pour missions :

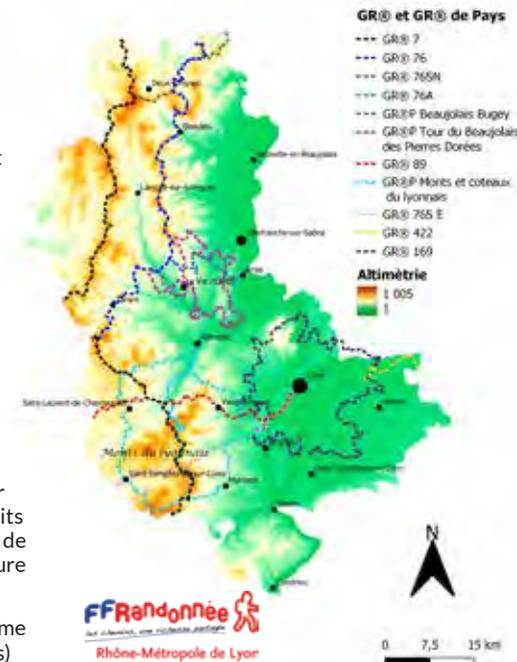
- ◆ La veille et l'entretien du balisage (800 km de GR® et GR® de Pays)
- ◆ La remontée d'informations concernant les anomalies rencontrées avec des échanges réguliers avec le Département du Rhône et la Métropole de Lyon.
- ◆ La création et l'homologations de nouveaux GR® et GR® de Pays (ex : GR®169 la Métropole de Lyon par les forts en 2022)
- ◆ L'amélioration des circuits existants afin de les rendre plus attractifs (ex : la redynamisation du GR®7)
- ◆ La réalisation d'expertises et conseils aux collectivités locales pour la création ou l'amélioration des circuits Promenade et Randonnée avec possibilité de labelliser ces circuits en vue d'une meilleure visibilité sur les cartes IGN.
- ◆ La réalisation de publications sous forme papier ou numérique (topoguide., rando-fiches)

◆ L'alimentation et la gestion des circuits du Rhône dans l'application de la FFRandonnée Ma Rando®.

Si vous êtes intéressés par la vie des sentiers, la création d'itinéraires, l'entretien et la maintenance du balisage des GR® et GR® de Pays, un travail en équipe faisant largement appel aux outils informatiques, **VENEZ NOUS REJOINDRE.**

Gérard LEFEBVRE
Commission Sentier Itinéraire

Réseau d'itinéraires GR® et GR® de Pays Rhône-Métropole de Lyon 2023



SEPTEMBRE

DIMANCHE 1ER SEPTEMBRE

Haute Rivoire (A5) **FFRandonnée**
Marche des Noisettes

Organisée par Les Noisettes
RV : de 7h30 à 15h à la salle Pierre Delage
Contact : Denise ROCHET ou Elisabeth PITRAT
 04 74 26 38 77 ou 04 74 70 62 02

Une partie des bénéfices est reversée à une association caritative différente chaque année.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 5,5 | 9 | 13 | 19 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 135 | 310 | 465 | 750 | 930 |
| Coût entre 6 et 8 € | | | | |

Marcy (B3)

22^{ème} Randonnée du Télégraphe

Organisée par « Côte Tour »
RV : de 8 à 15h à la salle d'animation
Renseignements sur site internet :
www.cotetour.fr

Parcours variés. Stationnement assuré.
 Café et sachet ravitaillement offert au départ.
 1 ravitaillement sur les circuits de 11 et 16 km -
 2 ravitaillements sur circuit de 21 km.
 Collation à l'arrivée.

Unique. Visite commentée du télégraphe
 Chappe rénové.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 6 | 11 | 16 | 21 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 156 | 192 | 285 | 357 |
| Coût entre 5 et 8 € | | | |

Saint Laurent d'Agnay (B5)

La Marche

pour les petits guerriers

Organisée par l'association CASSANDRA
RV : de 7h30 à 15h - Salle d'animation

Accès transports en commun : cars du Rhône
Contact : Agnès GORGELIN - 06 07 37 09 56
 Le circuit de 3 km est un jeu de piste.
 Il n'y a pas de repas prévu à la fin de la randonnée.

Petits ravitaillements proposés sur les 10, 14 et 19 km.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 3 | 7 | 10 | 14 | 19 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| - | 133 | 159 | 181 | 273 |
| Coût entre 4 et 8 € | | | | |

Saint Loup (B3)

Randonnée pédestre des Pas Loupés

Organisée par le Comité des Fêtes
RV : de 7h30 à 16h à la salle Aldo Megiolaro

Contact : Raphaël JACQUEMOT - 06 11 90 14 49
 Randonnée entre fleurs et sous-bois.

Relais le long des circuits, et omelette offerte à l'arrivée

| Circuits en km | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|
| 5 | 9 | 12 | 15 | 20 | 30 |
| Dénivelé positif cumulé en m | | | | | |
| 120 | 323 | 425 | 450 | 636 | 1039 |
| Coût entre 5 et 9 € | | | | | |

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

Amplepuis (A3)

Marche solidaire

Organisée par Osons - Collectif humanitaire
RV : de 7h30 à 15h, à la salle Georges Bourbon



Complexe sportif et culturel - Chemin de Bagatelle

Accès transports en commun : train
Contact : Henry BURNICHON ou Claude MEUNIER 06 14 01 35 72 ou 07 83 13 14 20
 Boisson offerte au départ. Salade de coquillettes-cervelas à l'arrivée, Ravitaillements copieux sur les parcours : produits locaux. Apporter son gobelet.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 5 | 8 | 13 | 18 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 60 | 220 | 420 | 560 | 860 |
| Coût entre 4 et 8 € | | | | |

Chessy les Mines (B3)

Randonnée pédestre des Vendanges

Organisée par le Comité d'Entraide au 3^{ème} âge
RV : de 7h30 à 11h, à la salle des fêtes

Accès transports en commun : train jusqu'à Lozanne puis bus

Contact : Yves MECHIN
 06 19 59 30 91 ou 04 78 43 99 85

Verre du randonneur obligatoire (possibilité d'achat au départ 1 €). Boissons chaudes offertes au départ, 1 à 3 ravitaillements selon les parcours. Collation offerte à tous les randonneurs à l'arrivée.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 8 | 14 | 17 | 24 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 180 | 266 | 354 | 459 |
| Coût entre 5 et 8 € | | | |



la FFRandonnée rhône – métropole de Lyon, et l'Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré (USEP 69) : un partenariat qui ne cesse de s'affirmer !

Depuis 2018, ce partenariat n'a cessé de se renforcer, en dépit des circonstances (sanitaires ou autres) qui ont parfois contrarié son évolution !

1-RAPPEL DE LA FINALITÉ DU PARTENARIAT :

Promouvoir une EPS (éducation Physique et Sportive) qui favorise le développement corporel, psychologique et social de l'élève. L'école primaire est le lieu où tous les élèves, sous la responsabilité de leurs maîtres et maîtresses, peuvent développer les compétences qui leur ouvrent l'accès à la pratique de la randonnée pédestre. Les actions proposées dans le cadre du partenariat s'expriment lors de rencontres occasionnelles entre deux ou plusieurs classes de proximité, ou s'intègrent dans des rencontres organisées par l'USEP 69 et le la FFRandonnée Rhône – Métropole de Lyon, telles que « Les chemins de la mémoire » ou « Les chemins de l'Europe », promues par l'USEP 69

2- LES « TRAVAUX PRATIQUES » SUR LE TERRAIN :
 → Les « Chemins de la mémoire » et les « Chemins de l'Europe » : rencontres sportives et citoyennes de l'USEP 69

Tout au long de ces rencontres, une demi-douzaine de membres bénévoles de la FFRandonnée Rhône – Métropole de Lyon animent des ateliers sur le thème de la randonnée ; en outre, ils complètent le dispositif d'encadrement des élèves lors des parcours de liaison entre leur établissement scolaire et les points de rassemblement thématique. Ils apportent ainsi leur expertise en matière d'animation, de mise en sécurité des participant(e)s et de prévention des risques lors des randonnées.

Normalement programmés tous les deux ans au mois de mai, les Chemins de la mémoire ont pâti ces dernières années des aléas sanitaires et(ou) climatiques qui ont contrarié l'ordonnancement biennuel initial. Ainsi, après trois saisons « blanches », l'édition 2023 a pu avoir lieu et a eu comme point d'ancrage la thématique : « Je suis, nous sommes de jeunes citoyens porteurs de valeurs humanistes ». L'objectif de ces journées est d'inciter les enfants à pratiquer l'activité de randonnée pédestre comme mode de déplacement écoresponsable, et de surcroît qui soit utile pour l'entretien de leur capital-santé. Elles se sont étalées du 2 au 11 mai 2023 et ont impliqué 12 classes de l'Ouest de la Métropole de Lyon (dont 6 de St Genis les Ollières), 15 du Nord, 13 de l'Est et 7 du Sud, soit plus de 1100 élèves de Cours Moyens concernés... , les parcours de randonnée ont été adaptés à l'âge des élèves et conçus en fonction de leur niveau d'exigence (distance totale à parcourir, dénivelé positif) et... des conditions météorologiques toujours capricieuses !

Lors de la coupure du midi au Parc de la Tête d'Or, deux ateliers thématiques ont été proposés aux élèves : l'atelier « pique-nique zéro déchet » qui était animé par une enseignante et l'atelier « que doit-on mettre dans le

sac à dos ? » était animé par un de la FFRandonnée Rhône – Métropole de Lyon.

→ La randonnée pédestre comme activité du programme d'EPS : « Adapter ses déplacements à des environnements variés »

Après deux années scolaires lourdement contrariées par la pandémie du coronavirus, l'organisation d'activités physiques en extérieur est redevenue prioritaire pour beaucoup d'enseignantes de la Métropole de Lyon. Toutefois, l'année 2023 étant inscrite dans le calendrier biennuel des Journées de la Mémoire, les sorties pédestres interclasses sont passées relativement au second plan au profit de la participation des élèves à la préparation de ces journées de la Mémoire.

→ La fête des familles de l'USEP

Cette manifestation festive organisée chaque année à l'approche de la fin de l'année scolaire, se déroule alternativement au Parc de Parilly pour les élèves de la Métropole de Lyon, et au Lac des Sapins ou à Arnas pour les élèves des communes du nord du Département du Rhône.

En partenariat avec l'Agglomération Villefranche-Beaujolais-Saône, labellisée « Terre de Jeux », l'édition 2023 de la fête des familles a élu domicile le 10 juin au complexe sportif de l'Escale à Arnas où une quinzaine d'activités sportives étaient représentées. La finalité de cette « fête » est de permettre aux familles (parent(s) et enfants) de s'adonner ensemble à quatre sports qu'elles ont préalablement choisis, à raison de deux le matin et deux l'après-midi. Pour ce qui concerne l'implication de la FFRandonnée Rhône – Métropole de Lyon dans cette fête, elle ne consiste pas à accompagner des élèves en randonnée comme on peut le faire par ailleurs avec les maîtres et maîtresses des écoles, mais à faire découvrir à des enfants accompagnés de leurs parents, les plaisirs de la marche en milieu champêtre. Pour cela, les deux référent(e)s de la FFRandonnée Rhône – Métropole de Lyon (un de Lyon et une de Villefranche) ont préparé un circuit de 2 à 3 kilomètres environ sur lequel ils ont positionné une vingtaine de balises sur lesquelles chaque cellule familiale devait pointer sa feuille de route. En outre, pendant son parcours chaque équipe devait répondre à des questions sur la nature en général, l'écologie, la compréhension des symboles ou des couleurs sur les carte IGN, la pratique de la randonnée, etc...

En conclusion, on peut affirmer que pour beaucoup de classes primaires, la randonnée pédestre est à présent inscrite et de façon intangible dans leur programme d'éducation physique et sportive et ce, grâce à l'harmonie qui existe entre les équipes dirigeantes de l'USEP 69 et de la FFRandonnée Rhône – Métropole de Lyon, d'une part, et entre les enseignant(e)s et les référents de la FFRandonnée Rhône – Métropole de Lyon, d'autre part.

Michel BITOUZÉ
 USEP



**DÉCOUVREZ, PARTAGEZ
REJOIGNEZ NOS CLUBS**

**3 500 CLUBS ET 10 000 ANIMATEURS VOUS ACCUEILLENT
MARCHER, TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !**



Ma RANDO®

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

terres
d'aventure

AGENCE
NATIONALE
DU SPORT



Groupama



10 raisons d'adhérer à un club FFRandonnée

- 01 Rejoignez la famille FFRandonnée**
Rejoindre la grande famille FFRandonnée qui compte une communauté de 224 000 licenciés dans près de 3 500 clubs affiliés.
- 02 Convivialité**
Rejoindre une association qui propose toute l'année, près de chez vous, un programme de sorties variées. Partagez de bons moments entre randonneurs et profitez de vos sorties quotidiennes pour vous relaxer !
- 03 Sécurité et Assurance**
Bénéficier d'un encadrement adapté grâce à nos 12 000 animateurs qualifiés et diplômés (à la fois les meilleures certifications de sécurité avec des formations ISO, adaptées et une assistance 24h/24 et 7j/7 en France comme à l'étranger).
- 04 Diversité des disciplines**
Randonnée en montagne, en ville ou sur le littoral, marche nordique, longe côte - marche aquatique, rando à l'orange, marche d'endurance, etc. Découvrez de multiples pratiques sous plusieurs formes : loisir, sportif ou santé-bien-être.
- 05 Formations accessibles**
Diplômés, amateurs, bénévoles, collectifs, stages techniques... développer vos connaissances et compétences grâce à un large programme de formations.
- 06 Avantages et services**
Bénéficier d'avantages et tarifs préférentiels sur les abonnements et services de la Fédération (Fédération Rando Magazine, Appi Montain®, boutique en ligne) et de nos partenaires (villages vacances, voyages, Agisements, ...).
- 07 Gardez la forme**
Pratiquer les activités sportives d'entretien qui vous aident à maintenir une activité physique régulière et d'intensité modérée comme les activités de marche et de randonnée apporte de nombreux bénéfices pour la santé.
- 08 Manifestations et découverte**
Participer à plus de 240 000 événements toute l'année : manifestations de rando, championnats de France longe-côte, découverte rando nordique, rando challenge®, journées rando-activités, semaine sportive à rando, trail longe-côte, journée développement durable...
- 09 Nouveaux horizons**
Découvrir de nouvelles terres de randonnée en participant aux séjours organisés par les clubs, les comités ou les partenaires privilégiés partout en France et à travers le monde !
- 10 Affichez votre soutien**
Contribuer à la protection de l'environnement et des chemins en soutenant avec 8 500 bénévoles-ambassadeurs bénévoles qui mobilisent et permettent nos actions grâce à des bénévoles de terrain (113 bénévoles de CR® et de GR® de pays).

Qu'attendez-vous pour nous rejoindre ? Franchissez le pas !
Trouvez votre club de rando sur : ffrandonnee.fr

Courzieu (B4) Randonnée des Châtaigniers

Organisée par AJC
RV : de 8h à 14h à la salle polyvalente
Contact : aj.courzieu@gmail.com
Ravitaillement sur tous les parcours
et saucisson patates à l'arrivée.
Tombola avec de nombreux lots.
Pensez à votre gobelet !

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 8 | 12 | 18 | 24 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 250 | 550 | 800 | 980 |
| Coût entre 5 et 8 € | | | |

Violay (A4 Loire) FFRandonnée Marche des Belettes

Organisée par Groupe de marche Les Belettes
RV : de 8h à 15h à la salle des fêtes de Sainte Agathe-en-Donzy
Contact : Marinette MAILLAVIN
04 74 63 94 61 ou 06 30 90 29 27
Deux circuits 2,5 km et 4 km accessibles
aux fauteuils roulants. Beaux panoramas.
Ravitaillements avec produits du terroir.
Pâté aux pommes offert à l'arrivée.

| Circuits en km | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 7 | 10 | 14 | 19 | 22 | 26 |
| Dénivelé positif cumulé en m | | | | | |
| 180 | 280 | 366 | 548 | 616 | 731 |
| Coût entre 5 et 9 € | | | | | |

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

Blacé (B2) Balade automnale

Organisée par le CCAS
RV : de 8h à 13h30 à la salle multi-activités
Contact : Mairie de Blacé
04 74 67 53 95 ou 06 84 40 47 51
Ravitaillements sur les circuits,
collation à l'arrivée.
Pensez à votre gobelet. Pas de paiement en CB.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 5 | 10 | 16 | 20 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 149 | 102 | 542 | 694 | 608 |
| Coût entre 4 et 8 € | | | | |



Lentilly (B4) Randonnée de Mercruy

Organisée par le Comité des fêtes
RV : de 8h à 13h au centre d'animation
Transports en commun : train
Contact : Martine DIMINO
ou Thierry FONTAINE 07 82 21 81 69
Relais. Fromage blanc à l'arrivée.
Apportez votre gobelet.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|----|----|----|----|
| 8 | 10 | 14 | 21 | 27 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| - | - | - | - | - |
| Coût entre 5 et 8 € | | | | |

Pouilly Le Monial (B3) Randonnée pédestre de la Jeune Garde de Villefranche

Organisée par l'association Jeune Garde de
Villefranche
RV : de 8h à 14h à la salle des fêtes
Accès transports en commun : en bus,
ligne 454 de Villefranche sur Saône
Contact : Jeune Garde ou Anne-Cécile
BOUILLARD 06 23 23 44 29 ou 06 85 10 88 21
Départs/arrivées : salle des fêtes
Pouilly Le Monial
Ravitaillement 1 : Chapelle St Hippolyte,
ravitaillement 2 : Château de Rochebonne et
ravitaillement 3 : Chapelle St Clair

| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 8 | 16 | 24 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 226 | 463 | 707 |
| Coût entre 5 et 7 € | | |

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

Frontenas (B3) Virades du Beaujolais

Organisée par Vaincre la mucoviscidose
RV : de 8h30 à 15h à la salle d'animation rurale
Contact : Pierre-François SOLLADIÉ -
06 84 64 69 75
Au profit de l'association
Vaincre la Mucoviscidose.
Présence de ravitaillements.

| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 10 | 15 | 23 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 232 | 374 | 640 |
| Don de 15 € minimum | | |

Saint Julien sur Bibost (B4) Randonnée St Juliénoise

Organisée par le comité inter-sociétés
RV : de 8h à 15h à la salle polyvalente
Contact : Julien DESAINTEJEAN - 06 77 23 39 38
Café offert au départ. Ravitaillements sur tous les

circuits, soupe à l'oignon et boissons à l'arrivée.
Jeu découverte pour les enfants sur le 6km.
Nombreux points de vue.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 6 | 12 | 18 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 240 | 480 | 650 | 930 |
| Coût entre 5 et 10 € | | | |

Saint Symphorien sur Coise (A5) Randonnée « La Pélaude »

Organisée par le Comité des Fêtes
RV : de 8h à 14h Salle Albert Maurice
Accès transports en commun : bus 2EX
Contact : Jean Paul FAURE ou Joël VILLARD
06 51 67 93 48 ou 06 32 54 52 32
Ravitaillement sur tous les circuits. Saucisson
chaud pommes de terre offert à l'arrivée.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 7 | 14 | 20 | 26 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 100 | 350 | 500 | 650 |
| Coût entre 6 et 9 € | | | |

Saint Vincent de Reins (A2) Marche des cèpes

Organisée par le Comité des Fêtes
RV : de 7h30 à 14h au comité des fêtes -
le bourg - rue des écoles
Contact : Olivier DESLOGES ou Stéphane
BALDO 07 60 24 18 50 ou 06 21 75 41 51
Nos relais gourmands (achetés chez nos
commerçants) vous attendent tout au long
des parcours.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 8 | 13 | 16 | 20 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 298 | 405 | 591 | 645 | 870 |
| Coût entre 3 et 7 € | | | | |

OCTOBRE

SAMEDI 5 OCTOBRE

Lachassagne (B3) La Marche des Confitures

Organisée par l'interclasse en 3 de Anse,
Ambrérieux, Lachassagne
RV : de 8h à 14h dans la cour de l'école -
Route des Crêtes
Ou inscriptions en ligne du 1^{er} septembre
au 4 octobre 2024 à 16 h sur :
<https://listino.lamarchedesconfitures2024>
Contact : Mme ROMANI 06 12 59 55 30
ou marchedesconfitures@gmail.com
Aspect ludique de notre randonnée : à chacun
des ravitaillements, trouvez les 2 ingrédients
qui composent les confitures.

Apporter son verre ou verre consigné à
l'inscription 1€

| Circuits en km | | |
|--|-----|-----|
| 8 | 14 | 22 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 192 | 436 | 606 |
| Coût 7€ internet et 8€ sur place 4€ pour les 3 à 10 ans | | |

Montbrison (Loire) 38^{ème} randonnée de la fourme

Organisée par Les Randonneurs Montbrisonnais
RV : de 8h à 13h pour les circuits en boucle
(18 et 22) départ Les Grands Champs.
Pour les circuits en ligne (24 et 42), inscriptions
à l'avance sur le site des Randonneurs
Montbrisonnais, onglet « randonnée fourme
2024 » départ parking des Jacquins, avenue
Charles de Gaulle.
Accès transports en commun : train
Contact : Alain BEAL ou Jean GAREL
06 03 89 20 14 ou 06 71 09 60 93
Marche FFRandonnée et label qualité.
Ravitaillements avec produits du terroir
(fourme de Montbrison, saucisson de pays,
pâté aux pommes et vin du Forez...)
Plus d'infos sur le site des Randonneurs
Montbrisonnais, onglet « randonnée fourme
2024 »

| Circuits en km | | | |
|--|-----|-----|-----|
| 12 | 18 | 24 | 42 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 289 | 469 | 527 | 840 |
| Coût entre 6 et 12 € + transports circuits en ligne | | | |

DIMANCHE 6 OCTOBRE

Echalas (C6) L'amitié en marche pour la recherche

Organisée par les Amis de Michelle et René
RV : de 8h à 13h30, à la salle du Montelier
ROMAN 06 84 10 91 65 ou 06 89 44 95 38
Ravitaillements sur les circuits, collation à
l'arrivée. N'oubliez pas de venir avec vos gobelets.

| Circuits en km | | |
|-------------------------------------|-----|-----|
| 10 | 15 | 22 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 250 | 350 | 550 |
| Coût 10 € pour tous les parcours | | |

Fleurieux sur l'Arbresle (B4) La balade d'ISAHE

Organisée par ISAHE
RV : entre 8h et 14h à l'espace François Baraduc
Accès transports en commun : Tram-train
Contact : Anne BERTHET ou Dominique
BERTHET 06 16 10 86 91 ou 06 19 65 19 64
Ravitaillements sur tous les parcours.
Omelette offerte à l'arrivée.
 Paiement par CB possible.

| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 8 | 16 | 21 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 116 | 330 | 550 |
| Coût entre 6 et 9 € | | |

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 6 | 12 | 18 | 24 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 80 | 200 | 200 | 270 |
| Coût entre 2 et 8 € | | | |

Genay (C3) La Ganathaine

Organisée par la Rando Ganathaine
RV : de 8h à 14h au Parc de Rancé
Accès transports en commun : Bus TCL 43 -
arrêt Genay
Contact : Nadine PIN ou Jean-Pierre BERNALIN
06 28 96 58 00 ou 06 95 66 95 81
Apporter son gobelet
1 à 3 ravitaillements suivant les parcours.
Boissons chaudes offertes au départ. A l'arrivée,
pâtisseries "maison" offertes et vente de bière.
Nouveaux parcours. Pas de préinscription.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 6 | 12 | 18 | 24 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 80 | 200 | 200 | 270 |
| Coût entre 2 et 8 € | | | |

MaRando[®]
l'application de la FFRandonnée
100% gratuite.

PR, GR[®] et GR[®] DE PAYS
Choisissez parmi plus de 5 000 parcours
de qualité partout en France, et profitez
de plein d'autres fonctionnalités dont :

- Le guidage GPS
- La consultation hors ligne
- Le téléchargement PDF et GPX
- Une bibliothèque de favoris
- La création de parcours
- Une version pour ordinateur

**Des sentiers pour
petits et grands
randonneurs.**

Messimy (B5)**Randonnée pédestre**

Organisée par la Rando Messimoise

RV : de 8h à 14h à la salle du Vourlat**Accès transports en commun** : Bus TCL**Contact** : Jean-Claude. BOUTEILLE - 06 08 24 94 02

Ravitaillements sur les 3 circuits.

Plat chaud à l'arrivée.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|--|
| 7 | 12 | 18 | 25 | |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 200 | 250 | 510 | 650 | |
| Coût entre 6 et 10 € | | | | |

Grammond (B6 Loire)**Tour pédestre de l'EPI de Grammond**

Organisée par l'EPI de Grammond

RV : de 8h à 15h30 à la salle d'oeuvre**Contact** : Régis RAGEYS 04 77 20 88 47

ou 07 86 09 21 50

| Circuits en km | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5 | 8 | 12 | 18 | 24 | 30 |
| Dénivelé positif cumulé en m | | | | | |
| 178 | 235 | 333 | 543 | 641 | 792 |
| Coût entre 6 et 10 € | | | | | |

DIMANCHE 13 OCTOBRE**Beaujeu (B2)****La Marche du Paradis**

Organisée par l'amicale laïque de Beaujeu

RV : de 8h à 15h à la salle du Parc**Contact** : Bénédicte POITEVIN ou Sylvie BERTHELON 06 58 72 47 93 ou 06 41 44 66 80

Circuits différents.

Ravitaillements sur les 3 parcours avec dégustation de paradis et saucisson au gène à l'arrivée. Bâtons de marche conseillés.

| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 7 | 12 | 18 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 450 | 600 | 750 |
| Coût entre 7 et 9 € | | |

Cenves (B1)**Randonnée pédestre des 4 montagnes de Cenves**

Organisée par le comité des fêtes

RV : de 8h à 14h à la Salle des Fêtes**Contact** : Franck BOYAT - 06 15 57 66 43

Sac repas avec fromage de Cenves. Collation au départ et à l'arrivée, ravitaillements sur les circuits. Apporter son gobelet. Boucle optionnelle de 5km pour les circuits de 8, 13, 19 et 23 km.

Circuits en km

8 13 15 19 23

Dénivelé positif en m

258 624 640 714 802

Coût 8 € pour tous les circuits

Moins de 10 ans gratuité

Mornant (B5)**27^{ème} Rando des Fifres**

Organisée par la Jeunesse Mornantaise

gymnastique

RV : de 8h à 13h30 au boulodrome**Contacts** : Jean Paul DECHERF

06 83 16 11 27 ou

jeunessemornantaise@gmail.com

Préinscriptions conseillées sur notre site

« jeunesse mornantaise »

Parcours entre monts et coteaux du Lyonnais.

Rando patrimoine sur le 12km en collaboration

avec les Amis du Vieux Mornant.

Ravitaillements sur tous les parcours.

Collation de produits UNIFERME à l'arrivée.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 8 | 12 | 18 | 24 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 150 | 280 | 410 | 520 |
| Coût entre 5 et 9 € | | | |

Saint Genis l'Argentière (B5)**40^{ème} Randonnée des 7 collines**

Organisée par l'ASSG

RV : de 8h à 14h à la salle des fêtes**Contact** : Bernard DEBLOIS - 06 62 36 92 52

Ravitaillements sur tous les parcours

(sauf sur le 6 km), collation offerte à l'arrivée.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 6 | 11 | 15 | 21 | 26 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 200 | 360 | 480 | 610 | 680 |
| Coût entre 3 et 10 € | | | | |

Sainte Paule (B3)**Les Charrois en famille**

Organisée par l'association des familles

RV : de 8h à 14h à la salle des fêtes**Contact** : Marie-Pierre DUMAS ou Benoit REMY

06 73 96 78 86 ou 06 14 20 11 47

Ravitaillements sur tous les parcours.

Assiette de saucisson chaud au gène à l'arrivée.

Apporter son gobelet.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|---|----|----|----|
| 4 | 7 | 12 | 17 | 23 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| - | - | - | - | - |
| Coût entre 5 et 8 € | | | | |

DIMANCHE 20 OCTOBRE**Craponne (C4)****II^{ème} Randonnée****du Téléthon de Craponne**

Organisée par le collectif Téléthon de Craponne

RV : de 8h à 14h selon le parcours, à la salle

des Enfants, angle rue Centrale/Avenue Jean

Bergeron

Accès transports en commun : en bus, C24 et 73**Contact** : Serge NAVARRO - 07 69 87 59 20

Au profit de l'AFM Téléthon. Sac au départ pour le

9 km, 1 ravitaillement pour le 15 km et pour le 23

km, 2 ravitaillements. Repas pour tous à l'arrivée.

Pensez à amener votre verre.

| Circuits en km | | |
|-------------------------|-----|-----|
| 9 | 15 | 23 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 163 | 228 | 346 |
| Coût 10 € - enfants 5 € | | |

Duerne (B5)**32^{ème} Randonnée des Chevreuils**

Organisée par le comité d'animation duernois

RV : de 8h à 15h à la salle des fêtes**Contact** : Marie-Agnès GERIN - 06 07 05 85 60

Café au départ, soupe à l'oignon à l'arrivée.

Apporter son verre. Nouveaux parcours -

1 à 3 relais suivant les parcours.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 140 | 300 | 410 | 650 | 850 |
| Coût entre 5 et 8 € | | | | |

Lacenas (B3)**Couleurs d'Automne**

Organisée par l'amicale des classes en 1

RV : de 8h à 14h place de l'école**Contact** : Annie PONSARD - 06 86 81 98 59

Café au départ, 1 ravitaillement sur le 12 et 2 sur

le 18km. Soupe d'automne et compagnie pour

tous à l'arrivée.

| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 6 | 12 | 18 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 180 | 350 | 770 |
| Coût : entre 6 et 9 € | | |

Les Ardillats (B1)**Marche des châtaignes**

Organisée par le sou des écoles

RV : de 8h à 15h salle des fêtes Le Bourg**Contact** : Cyrielle DUCRUIX ou Eddy GRISART

06 50 26 60 56 ou 50 52 46 54 60

Cornet de châtaignes offert à tous les

participants. Ravitaillement sur 4 et 8km, 2 sur

les 12,5 et 18,5km, 2 + sandwich sur le 25km

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|------|------|-----|
| 4 | 8 | 12,5 | 18,5 | 25 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 100 | 250 | 400 | 750 | 950 |
| Coût entre 6 et 9 € | | | | |

Saint Maurice sur Dargoire -**Chabanière (B5)****Les Randos****de St Maurice sur Dargoire**

Organisée par Entente sportive volley-ball

St Maurice

RV : de 7h30 à 12h à la salle Villette de

St Maurice sur Dargoire, à Chabanière

Contact : Odile ORCEL - 06 84 94 56 61

2 ravitaillements sur les grands circuits,

1 ravitaillement sur les petits circuits, un repas

chaud (saucisson, pommes de terre, fromage

et fruit à l'arrivée). Café offert au départ.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 8 | 12 | 16 | 20 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 280 | 350 | 650 | 800 |
| Coût entre 5 et 9 € | | | |

Villié-Morgon (B2)**Marche des Cadoles**

Organisée par « Chemins et Racines »

RV : de 8h à 13h à la salle des fêtes**Contact** : Andrée CINQUIN ou Maryline

LEROUGE 04 74 69 10 41 ou 06 30 91 94 78

Dégustations et animations.

| Circuits en km | | |
|------------------------|-----|-----|
| 8 | 12 | 20 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 154 | 253 | 449 |
| Coût : entre 9 et 12 € | | |

Saint Bernard (C3 Ain)**Randonnée pédestre et****patrimoine St Bernard -****Trevoux - Anse**

Organisée par Spinosanimation

RV : de 8h à 11h (maxi 10h pour le 18km) à

l'Espace Chabrier Place de l'église

Accès transports en commun : train jusqu'à Anse**Contact** : François FROPIER ou Dominique

VAGINET 06 32 27 90 92 ou 06 86 67 31 20

Nombre de participants maximum : 500

Nouveaux parcours. 2 ravitaillements

+ 1 à l'arrivée.

| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 6 | 12 | 18 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 80 | 150 | 160 |
| Coût : 8 € | | |
| Gratuit - de 10 ans | | |

DIMANCHE 27 OCTOBRE**Saint Martin en Haut (B5)****Randonnée pédestre et VTT****d'automne du CMSM**

Organisée par le club Cyclos Marcheurs

Saint Martinois

RV : de 8h à 14h à la salle des fêtes place du Plon**Accès transports en commun** :

Cars du Rhône 2EX

Contact : Daniel FAHY - 07 82 77 34 16

Un circuit de Marche Nordique de 12km.

| Circuits en km | | | |
|---------------------|-----|----|-----|
| 7 | 14 | 21 | 28 |
| Dénivelé à définir | | | |
| De | 150 | à | 900 |
| Coût entre 6 et 9 € | | | |

NOVEMBRE**DIMANCHE 3 NOVEMBRE****Denicé (B3)****Randonnée du saucisson au gène**

Organisée par le Comité d'Animation

RV : de 8h à 13h à la salle des fêtes**Contact** : Béatrice GAIDON - 06 89 70 88 14

1 relais sur le 10 km et 2 relais sur le 16km.

Saucisson au gène à l'arrivée pour tout le monde.

Apporter son gobelet.

| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 5 | 10 | 16 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 105 | 240 | 326 |
| Coût entre 4 et 8 € | | |

Ski
Snow
Escalade
Alpinisme
Running - Trail



Sports d'eau
Randonnée
Trekking
Bivouac
Voyage



04.78.34.59.55
espacemontagne-lyon.fr

FRANCHEVILLE
63, Avenue du Chater

Meys (A5)

31^{ème} Marche des Meysanges

Organisée par le sou des écoles
RV : de 8h à 14h à la salle polyvalente
Contact : Jérémie CLOYE - 06 78 58 30 49
 Une boisson chaude offerte au départ.
 Ravitaillements sur les parcours
 (3 relais maximum).
 Soupe à l'oignon ou de légumes à l'arrivée
 compris dans le tarif d'inscription.

| Circuits en km | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| 4 | 8 | 15 | 22 |
| Dénivelé positif en m | | | |
| 70 | 200 | 420 | 630 |
| Coût entre 4€ et 8 € | | | |

Violay (A4 Loire)

26^{ème} Marche du Bol d'Air

Organisée par l'AEP de Violay
RV : entre 7h45 et 14h30 salle Espace 1004
 place Fouillat
Contact : Magalie FARJOT ou Eliette LAFAY
 06 32 08 83 46 ou 06 72 42 90 46
 Café et croissant offerts au départ. Nombreux
 ravitaillements avec produits locaux. Soupe de
 légumes offerte à l'arrivée. Nouveaux circuits en
 2024. Buvette et vente de crêpes.
 90% de goudron sur le 3 km : circuit poussettes.

| Circuits en km | | | | | | |
|------------------------------|---|----|----|----|----|----|
| 3 | 7 | 10 | 14 | 19 | 24 | 28 |
| Dénivelé positif cumulé en m | | | | | | |
| Entre 180 et 900m | | | | | | |
| Coût entre 3 et 9 € | | | | | | |

DIMANCHE 10 NOVEMBRE

Sainte Catherine (B5)

Randonnée autour de Sainte Catherine

Organisée par le Cyclotouriste de Lyon
RV : de 7h45 à 13h à la salle des fêtes
 30 km jusqu'à 10h - 20 km jusqu'à 11h -
 15 et 10 km jusqu'à 13h
Contact : Yves COTIN ou le CTLYon (Corinne)
 06 89 34 69 66 ou 04 78 42 44 08
 Un ravitaillement sur les 10 et 15 km -
 2 sur le 20km - 3 sur le 30km.
 Un repas sera servi à l'arrivée. Aucun gobelet
 ne sera distribué sur les ravitaillements.

| Circuits en km | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 5 | 10 | 15 | 20 | 30 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 160 | 300 | 500 | 650 | 950 |
| Coût entre 6 et 10 € | | | | |

DIMANCHE 17 NOVEMBRE

Ronno (A3)

Marche du Saucisson Chaud

Organisée par le Comité des Fêtes
RV : de 7h30 à 14h à la salle des fêtes
Contact : Sophie DESCHELETTE
 ou Christian PAPOT 06 83 45 23 85
 ou 06 07 79 50 57

| Circuits en km | | | | | |
|----------------------|----|----|----|----|----|
| 6 | 10 | 14 | 18 | 22 | 29 |
| Coût entre 5 et 10 € | | | | | |

Saint Martin en Haut (B5)

Marche du Téléthon

Organisée par le Téléthon 69850
RV : de 8h à 15h à la salle des fêtes
Accès transports en commun : Cars du Rhône
 ligne 2EX
Contact : Robert VILLARD 06 63 65 65 82
 ou telethon69850@orange.fr
 7km, pas de relais - 13 km, 1 relais -
 23 km, 2 relais.
 VTT 18 km et 408 m de dénivelé, pas de relais.
 Potage et collation au retour à la salle des fêtes

| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 7 | 14 | 23 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 193 | 576 | 757 |
| Coût entre 3 et 10 € | | |

SAMEDI 30 NOVEMBRE

ET DIMANCHE 1ER DECEMBRE

Saint Etienne (Loire)

ASICS Saintélyon entre St Etienne et Lyon

Organisée par le Cyclotouriste de Lyon
 Inscriptions à l'avance sur le site
www.saintelyon.fr
Accès transports en commun : car organisé
 dans le cadre de l'épreuve
Contact : CT. Lyon 04 78 42 44 08

| Circuits en km | | | | |
|--------------------------|-----|------|------|------|
| 13 | 23 | 44 | 78 | 156 |
| Dénivelé positif en m | | | | |
| 250 | 400 | 1000 | 2100 | 4400 |
| Coût : entre 29 et 195 € | | | | |



DECEMBRE

DIMANCHE 1ER DECEMBRE

Grézieu la Varenne (B4)

24^{ème} randonnée du Téléthon Varennois

Organisée par le Téléthon Varennois
RV à partir de 7h30 - salle d'animation
 en face de la mairie
Accès transports en commun : bus C24
Contact : Gilbert BERTRAND ou Lionel GUIDET
 06 45 43 98 35 ou 06 80 67 51 74
 Ravitaillement sur les circuits de 15 et 21 km -
 repas lyonnais à l'arrivée. Apporter son gobelet

| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 8 | 15 | 21 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 130 | 380 | 620 |
| Coût unique 10 € | | |

SAMEDI 7 DECEMBRE À MINUIT

Thiers (Loire)

Marche nocturne Thiers - Roanne

Organisée par le Groupe Montagnard Roannais
 Inscriptions le samedi 07/12 entre 15h et 24h
 salle Espace Place Saint-Exupéry à Thiers.
Lieu de départ : Salle Espace Place Saint-Exupéry
 à Thiers.
Accès transports en commun : oui, bus
 organisation.
Contact : Philippe ROCHARD ou Patrick
 PARDON 06 12 55 35 51 ou 06 67 75 81 72
 Marche nocturne, départ à minuit.

| Circuits en km | |
|-----------------------|------|
| 32 | 57 |
| Dénivelé positif en m | |
| 600 | 1505 |
| Coût entre 11 et 20 € | |

DIMANCHE 8 DECEMBRE

Chambost Allières (B2)

Randonnée du Père Noël

Organisée par le Comité des fêtes
RV : de 7h30 à 12h à la salle des fêtes
Contact : Françoise LAVAL - 06 82 72 42 07
 En-cas au départ, repas chaud à l'arrivée.

| Circuits en km | | |
|-----------------------|-----|------|
| 9 | 14 | 20 |
| Dénivelé positif en m | | |
| 260 | 450 | 1018 |
| Coût 9 € | | |

DIMANCHE 12 JANVIER 2025

Saint Jean la Bussière (A3) Randonnée des mouchurons

DIMANCHE 19 JANVIER 2025

Valsonne (A3) Randonnée du sou des écoles

DIMANCHE 26 JANVIER 2025

Lozanne (B4) Randonnée pédestre du saucisson chaud au pays des pierres dorées



VENEZ DÉCOUVRIR VOTRE MAGASIN SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE A GENAY!

**Chaussures, textile, sacs à dos,
accessoires...**

📍 662 Rue des Jonchères, 69730 Genay
 ☎️ 04 51 23 66 49
 ✉️ genay@terrederando.com

Horaires d'ouverture :
 Lundi : 14h-19h
 Mardi-Samedi: 10h-19h
 Dimanche : fermé




DÉCOUVREZ NOS TOPOGUIDES



À PARAÎTRE
PRINTEMPS
2024

QUARTIERS
ET HISTOIRES
DE LYON...
À PIED

VIGNOBLES
ET MONTS DU
BEAUJOLAIS...
À PIED



CE CALENDRIER
2024
EST DISPONIBLE

CALENDRIER DES RANDONNÉES PÉDESTRE RHÔNE 2024

Reproduction interdite.

Crédit photos : Adobestock

FFRandonnée Rhône - Métropole Lyon

Conception graphique : Caroline GIROUD

Impression : Imprimerie des Monts du Lyonnais

• Décembre 2023

Merci à Marie Renneteau pour sa collaboration.

• FFRandonnée Rhône - Métropole de Lyon

39 rue Germain - 69006 Lyon

Tél : 04 72 75 09 02

aux heures de permanences :

les mardis et jeudis de 14h à 17h

• sur le site internet :

www.rhone.ffrandonnee.fr

• dans les points touristiques :

offices du tourisme et syndicats d'initiative

• par courrier :

en renvoyant ce bulletin, accompagné de 3 timbres tarif lettre pour recevoir la brochure : FFRandonnée Rhône - Métropole de Lyon - 39 rue Germain - 69006 LYON

• par mail :

rhone@ffrandonnee.fr

BULLETIN À RETOURNER À PARTIR DE DÉCEMBRE 2024 POUR RECEVOIR LE CALENDRIER 2025

M - MME

RUE

.....

LA FFRANDONNÉE RHÔNE - MÉTROPOLE DE LYON REMERCIE SES PARTENAIRES POUR LEUR FIDÈLE SOUTIEN.

