



ASSOCIATION RANDO – SAÔNE

Affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFR)

Adresse : Mairie de 70120 CORNOT

No Siret : 80997032000010

Mail : rando-saone@laposte.net

ACTIVITÉS :

RANDONNÉE PÉDESTRE :

La randonnée pédestre est une activité de plein air qui permet de s'oxygéner, d'éliminer les toxines et le stress, elle renforce le squelette et la musculature, elle améliore le rythme cardiaque. Cheminer ensemble favorise les échanges et permet la découverte de la nature et des sites.

Généralement les randonnées ont lieu en Haute-Saône ou dans un département limitrophe le vendredi après-midi et parfois sur toute la journée ; leur distance varie en fonction des saisons : une douzaine de kilomètres ou un peu moins en hiver et une quinzaine, voire davantage selon la saison.

Chaque circuit est repéré, détaillé tant au niveau des kilomètres que du dénivelé. La rando est encadrée par des accompagnateurs formés. Rendez-vous au lieu de départ ou au point de covoiturage proposé.

Le programme est établi au trimestre. **REFERENT RANDO : Hervé TISSERAND Tél : 03 84 68 92 72**

MARCHE NORDIQUE :

Le principe de la marche nordique est d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras et propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons spécifiques. Toute la partie supérieure du corps entre ainsi en action en plus des membres inférieurs. Il s'agit d'une activité physique comparable au fitness tout en se pratiquant en extérieur.

SÉANCES : Lac de Vaivre (côté camping) animées par des monitrices diplômées.

Lundi soir : 17h30 / 19h00 (Été) 17h15 / 18h45 (Hiver) ; **Judi matin** : 9h00 / 10h30

RÉFÉRENTES DIPLÔMÉES

Catherine VINOT : Tél : 03 84 68 92 51 / 06 16 41 40 71 ;

Florence VOUGNON : Tél : 03 84 78 38 82 / 06 79 84 84 19

RANDO DOUCE

Cette activité s'adresse aux personnes qui ont abandonné la marche parce qu'elles ne trouvaient plus ce qu'elles souhaitaient dans les clubs de marche ou si le rythme leur est devenu trop soutenu, les distances trop longues, les dénivelés trop importants. D'autres personnes ont eu des accidents de santé et il leur est recommandé de reprendre doucement une activité physique. D'autres souhaitent marcher en groupe car elles se sentent isolées et ne souhaitent pas marcher seules. La distance parcourue par sortie est comprise entre 3 et 5 kilomètres en évitant au maximum les dénivelés.

Une ou deux voitures sont positionnées sur le chemin pour permettre aux personnes qui ne peuvent continuer de revenir au point de départ. Le jeudi après-midi des semaines paires tous les 15 jours pour l'instant autour de Combeaufontaine.

Sorties encadrées par des animateurs diplômés

Colette Hodille tél : 03 84 92 04 10 ; Yves Favier tél : 03 84 78 38 82 ; Ghyslaine Langrognat tél : 03 84 78 68 63

Pour GARDER ou RETROUVER LA FORME, partager d'agréables moments conviviaux,

VENEZ NOUS REJOINDRE !



RANDO-SAÔNE est affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFR)

Après 2 séances de découverte, une licence et une assurance à cet organisme sont indispensables d'un montant de **26.50 €**. La cotisation annuelle à Rando –Saône est de **10.50 €**. Le chèque à établir à l'ordre de Rando Saône est de **37 €**.

Pour la marche nordique, une participation supplémentaire de **40€/année** (correspondant aux frais de déplacements des monitrices) est demandée. Il s'agit alors de faire un chèque supplémentaire de 40 € à l'ordre de Rando Saône si vous avez déjà fait le premier chèque de 37 € ou de 77€ si vous voulez faire un seul chèque.

CA de l'association RANDO – SAÔNE

Président : Jean Secheyay : 4, rue de la Corvée 70 000 Andelarrot Tél : **03 84 75 42 79**

Vice-présidente : Florence Vougnon : 5, place de Chavanne 70120 Cornot
Tél : **03 84 78 38 82 / 06 79 84 84 19**

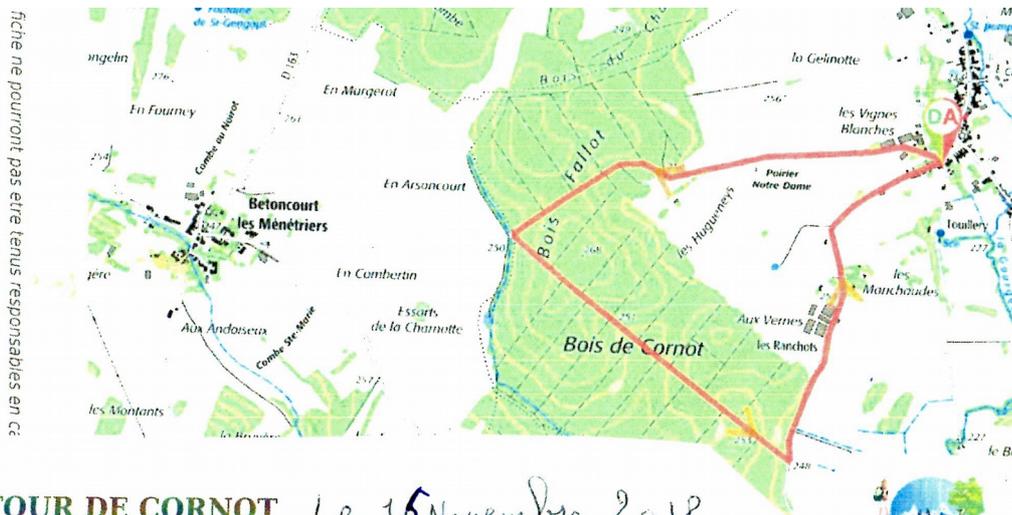
Trésorier : Edi Bertolotti : 16, rue de la Renaissance 70160 Neurey en Vaux Tél : **03 84 78 68 91**

Secrétaire : Maryse Legentil : 69, grande rue 70360 Traves Tél : **03 84 68 80 08 / 06 89 35 81 07**

Jean Christophe Trimaille : 12, voie de la Montmartine 70000 Navenne

Catherine Vinot : 9, rue de la Chassagne 70160 Neurey en Vaux

Hervé Tisserand : 7, rue de la Renaissance 70160 Neurey en Vaux



AUTOUR DE CORNOT Le 16 Novembre 2018
RENDEZ-VOUS : 13h 30 PLACE DE L'ÉGLISE
DEPART : 13h 30



Pour Rando douce



- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 🕒 Durée : 1h35 | ⬆️ Difficulté : Facile |
| 📏 Distance : 5,16km | 🔄 Retour point de départ : Oui |
| ⬆️ Dénivelé positif : 41m | 👤 Moyen de locomotion : À pied |
| ⬆️ Dénivelé négatif : 39m | |
| ⬆️ Point haut : 274m | 🏘️ Commune : Cornot (70120) |