

## Programme MVS rando santé de février à avril 2024 - préparé par Maryse et Marcelle

Date	RDV ARENA	Rando	Commune de départ	Parking de départ	Km	Dénivelé	Niveau rando santé	Tarif covoitu- rage	Remarques
jeu 01/02/2024	9h	étang paysager court	Sorbiers	Arena 9h	6,0 km	+50m	Facile	0 €	
jeu 08/02/2024	9h	La Tour-en-Jarez	La Tour-en-Jarez	Victor Pialat, virage avant le bourg 9h15	6,0 km	+200m	Moyen	2 €	Bonne montée longue au départ
jeu 15/02/2024	9h	St Jean Bonnefonds	St Jean Bonnefonds	espace Tardy 9h15	7,0 km	+80m	Moyen	2 €	montées à la fin
jeu 22/02/2024	9h	Les Bruyères	L'Etrat	Les Bruyères 9h30	6,0 km	+50m	Facile	3 €	transfert en voitures à Peymartin
jeu 29/02/2024	8h30	St Marcellin en Forez court	St Marcellin	parking tennis 9h	7,0 km	+80m	Facile	3 €	petite montée vers la ferme
dim 03/03/2024	-	Déjeuner spectacle à St Marcel les Valence	La Talaudière	près de la mairie 9h	-	-	-	-	sortie en car STC 80€
jeu 07/03/2024	8h30	Chemin paysager	Saint-Médard-en- Forez	Mairie, près de l'église 9h	5,0 km	+85m	Facile	3 €	Si humide, 3 zones un peu délicates en descente
jeu 14/03/2024	8h30	Le sabot bleu	Saint-Christo-en- Jarez	cimetière 9h	5,5 km	+100m	Facile	2 €	petite montée au départ
	14h	Atelier barre énergétique & baume à lèvres	Sorbiers	salle de l'Arena 14h	-	-	-	0 €	boîte, petit contenant, partage des frais
sam 16/03/2024	8h30	Loire propre	St Just St Rambert	vieux pont 9h	5,0 km	+10m	Facile	3 €	ramasser les ordures
jeu 21/03/2024	8h30	L'étang de David + canal du Forez	Saint-Genest-Lerpt	parking de l'étang 9h	6,0 km	+10m	Facile	3 €	
jeu 28/03/2024	8h30	Guinquette	St Just St Rambert	parking quinquette 9h	7,0 km	+50m	Moyen	3 €	le long de la Loire
jeu 04/04/2024	8h30	Croix Blanche Valfleury	Valfleury	Croix Blanche 9h	5,8 km	+80m	Moyen	3 €	montée au départ, dont 1,4km facultatif, vues 360°
jeu 11/04/2024	9h30	Le chemin des mares	Saint-Genest-Lerpt	Verchère 10h	6,5 km	+150m	Moyen	3 €	école hôtelière 35€ 12h15
jeu 18/04/2024	8h30	Chapelle Bonson	St Just St Rambert	ancien pont 9h	7,0 km	+20m	Facile	3 €	
jeu 25/04/2024	8h30	Sentier des planètes	Tarentaise	place de la mairie 9h	6,0 km	+170m	Moyen	3 €	

**Licence FFR obligatoire - Toute marche non encadrée par Maryse ou Marcelle n'est pas une marche rando santé**

Toute personne désirant se rendre directement au lieu de départ de la rando doit prévenir l'accompagnatrice pour confirmer la marche

Les randonnées peuvent être modifiées ou supprimées, toutes les randos peuvent être raccourcies en fonction de la forme des participants

Coordonnées des Accompagnatrices-teurs

Maryse Palabost	06 17 59 89 49		Animatrice diplômée Rando Santé
Marcelle Naegelen	06 64 68 48 11	04 77 21 06 41	Animatrice adjointe
Maurice Palabost	06 17 59 89 49		Accompagnateur suppléant

