

LES MARDIS						LES VENDREDIS			
JANVIER	LIEU/ANIMATEUR(TRICE)	RDV	HEURE	KM	NIVEAU	JANVIER	LIEU/ANIMATEUR(TRICE)	RDV	HEURE
mardi 3	Combe à la Serpent, Alain Le Douaron	Bourroches	8h30	15	2	vendredi 6	Combe à la Serpent, H. Gauthey	Port du Canal	13h30
mardi 10	Pont de Neuvon, Jean François Madajewski	Bourroches	8h30	16	2	vendredi 13	Dijon, marche santé, J. Belin	Port du Canal	13h30
mardi 17	Fleurey/ouche, Daniel Bailly	Bourroches	8h30	15	2	vendredi 20	Clemencay, B. Sirdey	Port du Canal	13h30
mardi 24	Velars/Ouche, Aleth Gailliard	Bourroches	8h30	16	2	vendredi 27	Gevrey Chambertin, M. Neveu	Port du Canal	13h30
mardi 31	Lantenay, Marc Neveu	Bourroches	8h30	17	3				
FEVRIER						FEVRIER			
mardi 7	Fleurey/ouche, Daniel Bailly	Bourroches	8h30	16	2	vendredi 3	Corcelles, H. Gauthey	Port du Canal	13h30
mardi 14	Douce boucle du Batier, Alain Le Douaron	Bourroches	8h30	16	2	vendredi 10	Barges, marche santé, J. Belin	Port du Canal	13h30
mardi 21	Fixey, Jean François Madajewski	Bourroches	8h30	16	2	vendredi 17	Parcours mémoire Dijon, C. Lauthelier	Port du Canal	13h30
mardi 28	Chamboeuf, Bruno Forest	Bourroches	8h30	17	3	vendredi 24	Etevaux, B. Sirdey	Port du Canal	13h30
MARS						MARS			
mardi 7	Messigny, Jean François Madajewski	Bourroches	8h30	16	2	vendredi 3	Chamboeuf, B. Forest	Port du Canal	13h30
mardi 14	Val Suzon, Alain Le Douaron	Bourroches	8h30	15	2	vendredi 10	Longvic, marche santé, J. Belin	Port du Canal	13h30
mardi 21	Grancey le Château, Aleth Gailliard	Bourroches	8h30	14	2	vendredi 17	Savigny le Sec, H. Gauthey	Port du Canal	13h30
mardi 28	Arcey, Daniel Bailly	Bourroches	8h30	15	2	vendredi 24	Vaux/Aubigny, B. Sirdey. 9h30 Port du canal, 10h parking émmaus		
						vendredi 31	Le Ru Blanc, A. Gailliard	Port du Canal	13h30
AVRIL						AVRIL			
mardi 4	Villers la Faye, Jean François Madajewski	Bourroches	8h30	17	2	vendredi 7	Dijon/Chenove, marche santé, J. Belin	Port du Canal	13h30
mardi 11	Autour de Curtil, Alain Le Douaron	Bourroches	8h30	16	3	vendredi 14	Barges, F. Séchaud	Port du Canal	13h30
mardi 18	Chambolle Musigny, Marc Neveu	Bourroches	8h30	16	2	vendredi 21	Is/Tille, B. Sirdey	Port du Canal	13h30
mardi 25	Messanges, Bruno Forest	Bourroches	8h30	15	2	vendredi 29	Cessey/Tille, H. Gauthey	Port du Canal	13h30
MAI						MAI			
mardi 2	Charmois les Blaisy, Alain Le Douaron	Bourroches	8h30	17	3	vendredi 5	Gissey/Ouche, J.C. Merlin	Port du Canal	13h30
mardi 9	"rando surprise", Jean François Madajewski	Bourroches	8h30	15	2	vendredi 12	Fleurey/Ouche, marche santé, J. Belin	Port du Canal	13h30
mardi 16	"Vallée de l'Ouche", Jean Claude Brisard	Bourroches	8h30	15	2	vendredi 19	Daix, A. Le Douaron	Port du Canal	13h30
mardi 23	St Victor/Ouche, Daniel Bailly	Bourroches	8h30	16	2	vendredi 26	Saulon la Chapelle, J.L. Salaün	Port du Canal	13h30
mardi 30	Lusigny/Ouche, Aleth Gailliard	Bourroches	8h30	15	2				
JUIN						JUIN			
Vendredi 2 juin, c'est le repas des membres de la section activités pédestres à st Julien. RDV 9h30 Port du Canal pour une tite balade et midi au restaurant									
mardi 6	Orches, Marc Neveu	Bourroches	8h30	17	3	vendredi 9	lac de Pont sur la journée, H. Gauthey, 9h30 Port du Canal		
mardi 13	Chevannes, Alain Le Douaron	Bourroches	8h30	16	2	vendredi 16	"c'est la surprise", B. Sirdey	port du Canal	13h30
mardi 20	Aubaine, Bruno Forest	Bourroches	8h30	17	2	vendredi 23	Velars/Ouche, D. Bailly	Port du Canal	13h30
mardi 27	Precy/Thil, Christiane Lauthelier	Bourroches	8h30	16	2	vendredi 30	Val Suzon, H. Gauthey	Port du Canal	13h30

Les marches santé sont d'une distance de environ 5 km et très peu de dénivelé

LES MARCHES ET SORTIES A THEMES PROPOSEES PAR L'ANTENNE A.M.C (Auxois-Morvan-Chatillonnais) SONT OUVERTES A TOUTES ET TOUS

DATE	LIEU/ANIMATEUR	HEURE	PARTICULARITES/LIEU DE RDV	niveau	distance	Dénivelé
16-févr	Camp Myard/ Alain Morizot	10h	Vitteaux, parking du Champ de Foire, repas tiré du sac	2	8km	
23-mars	Autour de Saffres/ Alain Morizot	10h	Saffres, vers le cimetière, repas tiré du sac	2	10 km	
27-avr	Source de l'Ignon/Alain Morizot	10h	Poncey sur l'Ignon, repas tiré du sac	2	10 km	
04-mai	Boucle de l'Argentalat/Alain Morizot	10	Parking centre commercial entrée de Saulieu, repas tiré du sac	2	6km	
15-juin	Source de la Coquille/Alain Morizot	10h	Aignay le Duc, parking de la Mairie, repas tiré du sac	2	10 km	


Pour se rendre aux sorties pédestres de l'AMC, Denis Maillot 06 87 58 88 84 se propose de covoiturer et éventuellement d'organiser le covoiturage
 Pour les randos des mardis, des vendredis et de l'A.M.C., chaque animateur(trice) donnera, sur le site, des précisions concernant les sorties proposées
 Merci de fournir, en début d'année, un certificat médical annuel de non-contre-indication à la pratique des marches et randos

IMPORTANT, UTILISATION DU SITE [lSr21.org](https://lsr21.org)

Les infos relative aux activités pédestres sont annoncées sur le site internet de LSR21, mode d'emploi :

Vous allez sur le site : lSr21.org, Dans la rubrique activités>sports>activites-pedestres, vous cherchez le libellé de votre sortie et là vous avez toutes les infos la concernant. Si vous préférez, vous pouvez aller directement à l'adresse : <https://lSr21.org/activites/categories/sport/activites-pedestres/>

et vous cherchez le libellé de votre sortie pédestre

cliquez sur cette rubrique  ou faire un "copier/coller" dans la barre de tâches

Pourquoi les activités pédestres

Pour profiter de la nature. ... Pour accéder à des endroits inaccessibles autrement qu'à pied. ... Pour s'entretenir physiquement et mentalement. ... Pour se recentrer sur des choses simples. ... Pour rencontrer et côtoyer des ami-e-s, des personnes partageant la même passion. ... Pour se vider la tête. ... Pour « prendre l'air ». ...

Les activités pédestres de LSR21 sont conduites par des animatrices et animateurs formés, bénévoles et membres de l'association,

Le mardi, les parcours sont d'une distance d'environ 15 à 18 km sur la journée avec repas tiré du sac.

Des niveaux sont définis, informant de la configuration de la rando proposée :

Ils vont de 1 à 3 :

C'est l'animateur ou l'animatrice de la rando qui définit le niveau. Celui-ci prend en compte les critères suivants : Distance, fortes ou faibles montées, idem pour les descentes, sentiers herbeux, cailloux, rochers, falaises (vertige), saison et climat. Et au moment du rassemblement pour le départ, il ou elle prend connaissance des personnes présentes. En général :

Le niveau 1 correspond plutôt aux sorties des vendredis : 10 km maxi et faible dénivelé.

Le niveau 2 est défini à partir de 15 km (parfois moins) et un dénivelé positif situé aux environs de 300m.

Le niveau 3 est aussi à partir de 15 km (parfois moins) et le dénivelé positif se situe entre 300 et 600m.

Le vendredi, ces parcours sont de moins de 10 km avec un dénivelé positif raisonnable, ils se déroulent en majorité l'après-midi.

Une fois par mois il est proposé une "marches santé" s'adressant particulièrement à celles et ceux "anciens du vendredi" souhaitant se retrouver pour quelques kilomètres ensemble, en douceur,

Pour l'antenne AMC, les sorties pédestres ont lieu le jeudi, environ 10km, niveau 2, repas tiré du sac.

Des points de rassemblement sont définis. Face au coût des carburants, il est préconisé le covoiturage avec participation.

Pour toute activité pédestre, il est recommandé d'être bien chaussé (chaussures plutôt montantes tenant la cheville, de bons crans sur les semelles). Avoir une tenue adéquate et son équipement de pluie. Les bâtons sont recommandés. Toujours avoir suffisamment d'eau.

Pour la sécurité en cas de besoin de secours, les personnes ayant des traitements médicaux importants et indispensables doivent avoir dans leur sac à dos les documents permettant aux intervenant-e-s d'avoir la meilleure connaissance possible. Cela gagne un temps précieux qui peut être vital.

COORDONNEES DES ANIMATEURS (TRICES)

Daniel Bailly : 06 88 53 81 42

Jean Belin : 06 30 33 51 46

Pierre Bertrand : 06 35 51 64 31

Ginette Cazal : 06 13 94 58 63

Bruno Forest : 06 44 15 01 21

Aleth Gailliard : 07 77 04 13 71

Hervé Gauthey : 06 78 82 88 23

Christiane Lauthelier : 06 70 43 53 35

Alain le Douaron : 06 85 75 08 83

Jean François Madajewski : 06 86 73 48 81

Alain Morizot : 06 89 21 26 55

Marc Neveu : 06 67 47 64 87

Françoise Séchaud : 06 62 19 79 87

Bernard Sirdey : 06 80 78 26 61