

CALENDRIER

des *Randonnées pédestres*
de la **VIENNE**
2018



EDITORIAL CALENDRIER

des Randonnées 2018

Le Comité **FFRandonnée** Vienne vous propose pour la 6ème année le calendrier des randonnées pédestres « grand public » que les différents organisateurs nous communiquent qu'ils soient ou non affiliés à notre Fédération.

La **FFRandonnée**, délégataire de la randonnée pédestre, c'est tout un réseau de randonneurs et d'associations qui, formés, défendent, entretiennent et balisent tout au long de l'année notre terrain de pratique que sont les chemins.

Dans la Vienne, ce ne sont que des bénévoles qui sont engagés pour :

- Former les animateurs de randonnée,
- Encadrer les randonnées dans la diversité des pratiques (rando douce, Rando Santé®, rando classique, rando d'endurance et Marche Nordique),
- Baliser les GR®, GRP® et PR à la demande des collectivités,
- Participer à de nombreuses réunions avec les administrations, les collectivités territoriales et les différents partenaires pour faire connaître, développer, encourager la pratique de la randonnée,
- Recueillir les signalisations « SURICATE » et intervenir pour corriger les anomalies relevées.

Vous qui aimez la randonnée, soutenez notre action et partagez nos valeurs en :

- Adhérent à l'un des clubs fédérés ou en prenant une « rando carte » (licence individuelle).
- Affiliant votre club, nous sommes à votre disposition pour plus d'information.
- Etant membre associé (réservé aux associations ou organismes qui ne sont pas association de randonnée).

Bonnes randonnées à tous.
Comité FFRandonnée Vienne



RANDONNÉES

2018

Ce Calendrier peut-être sujet à modifications, il est prudent d'en vérifier l'exactitude sur le site www.tourisme-vienne.com/fr/evenements/ce-mois-ci et autres (presse, affiche...). Les distances sont données à titre indicatif.



: Randonnée organisée par un club affilié ou un organisme associé au Comité FFRandonnée de la Vienne.

DIMANCHE 21 JANVIER 2018

CHAUNAY / ESCALE

Parcours entre 10 et 12 km sur le territoire de la commune. Départ à 14h de la place de la mairie. Gratuit.

Contact : 09 72 99 09 14

escale.couhe@laposte.net

escale-couhe.com



DIMANCHE 21 JANVIER 2018

MONTMORILLON / CYCLOS RANDONNEURS VAL DE GARTEMPE

Marche d'endurance de 25 km à vitesse constante de 6km/h. Points de ravitaillement sur le parcours. Départ 7h30 du complexe sportif Jean Guillot (Rue St Nicolas).

Tarif : 5€ - Contact : 05 49 91 28 87

carionjo@wanadoo.fr

crvg.e-monsite.com

DIMANCHE 4 FÉVRIER 2018

BRUX / ESCALE

Parcours : 10 et 12 km sur le territoire de la commune. Départ à 14h de la place de la mairie. Gratuit.

Contact : 09 72 99 09 14

escale.couhe@laposte.net

escale-couhe.com



DIMANCHE 4 FÉVRIER 2018

MONTMORILLON / CYCLOS RANDONNEURS VAL DE GARTEMPE

Parcours : 50 km ou 2 fois 25 km.

Marche d'endurance à vitesse constante de 6 km/h. Points de ravitaillement.

Départ 7h30 de l'espace 2000 à Saulgé.

Tarif : 20€ repas de midi compris.

Contact : 05 49 91 28 87

carionjo@wanadoo.fr - crvg.e-monsite.com



DIMANCHE 4 FÉVRIER 2018

POITIERS / FOYER DU PORTEAU

Parcours : 6, 12 et 16 km. Une partie en milieu urbain et une autre en secteur plaine et bois. Départ à 8h30 du Foyer du Porteau 138 rue la Grange St Pierre.

Tarif : 3€

Contact : 05 49 88 32 96

lancereau.francis@wanadoo.fr

foyerduporteau.net

DIMANCHE 4 FÉVRIER 2018

ROMAGNE / MAIRIE DE ROMAGNE

Départ 9h30 Place de la Mairie. Gratuit.

Contact : 05 49 87 70 68

contact@romagne.fr

DIMANCHE 18 FÉVRIER 2018

SAINT-JULIEN-L'ARS / AMICALE CYCLO DE LA VIENNE

Parcours : 11 et 15 km. Départ : de 7h30 à 9h30 salle polyvalente. Tarif 3€ (gratuit pour les -18 ans).

Contact : 06 79 16 83 76

rene.david5@wanadoo.fr



SAMEDI 24 FÉVRIER 2018

SAINT-BENOÎT / LES BALADINS DE ST BENOIT

Parcours : 4 boucles de 25 km au départ de la Hune. Départ à 14h. Marche d'endurance à vitesse constante de 6 km/h. Tarifs : 5€(25 km) 22€(50 km) 27€(75 km) 32€(100 km). Repas compris pour 50, 75 et 100 km. Contact : 06 61 66 97 85

contact@lesbaladinsdestbenoit86

lesbaladinsdestbenoit86.fr

DIMANCHE 25 FÉVRIER 2018

CENON-SUR-VIENNE / COMMISSION CULTURELLE ET SPORTIVE

Parcours : 10 et 14 km. Ravitaillement à mi-parcours. Départ libre entre 8h30 et 9h du Parc de la Grand'maison (rue d'Alsace).

Tarif : 3€ - Contact : 05 49 21 33 07

contact@cenonsurviennne.fr

cenon-sur-vienne.fr

DIMANCHE 25 FÉVRIER 2018

MONTAMISÉ / MONTAMISÉ CYCLOTOURISME AFFILIÉ FFCT

Parcours : 11 et 16 km en forêt. Départ de 7h45 à 9h30, Maison de la Forêt.

Tarif : 3€ - Contact : 05 49 47 04 44

ga.rougeon@orange.fr

montamise-cyclo.fr

DIMANCHE 4 MARS 2018

BONNEUIL-MATOURS / CYCLO RANDONNEURS BONNEUIL MATOURS

Parcours : Pédestre : 9-12-16 km. VTT : 25-35-47 km. Départ de 7h30 à 9h de la salle festive de Bonneuil Matours.

Tarif : 3€ + 1€ reversé à l'Institut Pasteur pour les 110 ans du BCG.

Contact : 06 07 86 20 04

DIMANCHE 4 MARS 2018

BUXEROLLES / BUXEROLLES VALLEES NATURE

Parcours : 10, 14 et 18 km. Café d'accueil. Casse-croûte et boissons à mi-parcours dans un site gallo-romain. Départ 8h de la Maison des Projets 48 avenue de la liberté.

Tarif : 3€ - Contact : 06 14 02 16 36

ebpasquet@orange.fr

facebook.com/Buxerolles-Vallées-Nature

DIMANCHE 4 MARS 2018

ROMAGNE / ESCALE

Parcours : 10 et 12 km sur le territoire de la commune. Départ à 14h de la place de la Mairie. Gratuit.

Contact : 09 72 99 09 14

escale.couhe@laposte.net

escale-couhe.com

DIMANCHE 11 MARS 2018

LA CHAPELLE-VIVIERS / LES BALADINS DE LA CHAPELLE VIVIERS

Parcours : 10,14 et 16 km. Départ à 8h30 de la salle des fêtes.

Tarifs : 3€ (2.5€ Licencié FFRandonnée).

Contact : 05 49 56 93 40

jean-jacques.audoux@wanadoo.fr



DIMANCHE 18 MARS 2018

BEUXES / ADASC

Parcours : 3, 8 et 16 km au profit des écoles de Beuxes et Sammarcolles organisée par les parents d'élèves. Départ 8h de la salle des fêtes.

Tarif : 3€ - Contact : 06 35 88 83 66

adasc@laposte.net

DIMANCHE 18 MARS 2018

BONNES / VTT VIENNE ET MOULIÈRE

Parcours : 9, 11 et 13 km. 3 parcours VTT : 25 - 35 et 48 km. Départ 8h à 9h30 de la salle des fêtes.

Tarif 5€ (3€ marcheurs et VTT licenciés FFCT. Gratuit -18 ans)

Contact : 06 18 38 27 10

contact@vttvienneetmouliere.fr

vttviennemouliere.fr



DIMANCHE 18 MARS 2018

COMITÉ DE LA VIENNE
DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER
AVEC LE COMITE

FFRANDONNEE VIENNE

Tarif : 2€ au profit de la Ligue contre le cancer.

Contact : 05 49 88 05 04

Site web : liguecontrelecaner.net/cd86

CHAUVIGNY / USC LES CHOUCAS
RANDONNEURS

Parcours : 8 km. Départ 8h30 de la salle des Halles.

LOUDUN / MARCHE ET RÊVE

Parcours : 8 km. RDV 8h30 devant la Mairie.

MONTMORILLON / CYCLOS
RANDONNEURS VAL DE
GARTEMPE

Parcours : 8 km. RDV 8h30 Espace Gartempe.

NEUVILLE-DE-POITOU / PAR
MONTS ET PAR VAUX

Parcours : 8 km. RDV 8h30.

SAINT-BENOÎT / LES BALADINS
DE SAINT BENOIT / ASEDF
POITIERS

Parcours : 8 et 12 km. RDV 8h30 parking Saint Nicolas.

CHÂTELLERAULT /
LES RANDONNEURS
CHÂTELLERAUDAIS

Circuits de 2 X 4 km
Randonnée autour du lac et en forêt de Châtellerault. Départ à 8h30 du lac (parking du CLAE)

LUNDI 2 AVRIL 2018

CHÂTEAU-LARCHER / OFFICE DE
TOURISME DE CHATEAU-LARCHER

Parcours : 13 et 15 km. RDV à 8h30 et
Départ à 9h de la salle des fêtes.

Tarif : 3€ - Contact : 05 49 43 40 56

contact@tourisme-chateau-larcher.fr

tourisme-chateau-larcher.fr



RANDOS EN VIENNE

FFRANDONNEE VIENNE AVEC
LES CYCLOS MARCHEURS ISLOIS ET LSCAL 86

Voir bulletin d'inscription en pages
centrales.

Contact : 06 11 30 46 92

Mail : vienna@ffrandonnee.fr

Site web : vienna.ffrandonnee.fr

JEUDI 5 AVRIL 2018

MOUSSAC

Matin : 10 km - Après-midi : 10 km

VENDREDI 6 AVRIL 2018

L'ISLE JOURDAIN - LE VIGEANT

Matin : 10 km - Après-midi : 10 km

SAMEDI 7 AVRIL 2018

L'ISLE JOURDAIN - LES AULNES

Matin : 12 km - Après-midi : 8 km

SAMEDI 7 AVRIL 2018

CHASSENEUIL-DU-POITOU / OFFICE
MUNICIPAL DU SPORT (OMS)

Parcours : 13 km. 5 étapes gourmandes le long du parcours. Départ entre 19h et 20h de la salle de la Quintaine.

Tarif : 13€ (Nombre de places limitées).

Contact : 06 37 41 13 08

omschasseneuil@gmail.com

oms-chasseneuil.fr

SAMEDI 7 AVRIL 2018

SAINT-JULIEN-L'ARS / COMITÉ DES
FÊTES DE ST JULIEN L'ARS

Parcours : 11 km. De 18h30 à 19h30 salle polyvalente. Un dîner se prend au fil de la randonnée : apéritif, potage, plat chaud, fromage, dessert, café.

Tarif : 12€ - Contact : 06 87 78 12 43

audetlaurent@live.fr

DIMANCHE 8 AVRIL 2018

BRION / MAIRIE

Parcours : 8 et 12 km. Accueil place de l'Église à 8h30. Départ à 9h.

Café matin / Casse-croûte mi-parcours et verre de l'amitié à l'arrivée. Gratuit.

Contact : 05 49 59 37 04

brion@cg86.fr - www.brion86.fr



DIMANCHE 8 AVRIL 2018

CHAUVIGNY / LES CHOUCAS RANDONNEURS

Parcours balisés de 9, 14, 18 km. Rando douce accompagné de 6km. Casse-croûte et boissons à mi-parcours. Pour la rando douce, casse-croûte à l'arrivée. Prévoir gobelet. Départ salle de la Poterie à 8h30 pour 9, 14 et 18km. Départ 9h15 pour 6km. Contact : 05 49 56 73 80

choucasrando@gmail.com



DIMANCHE 8 AVRIL 2018

INGRANDES-SUR-VIENNE / LES PAS SANS PEINE. SPORTS ET LOISIRS

Parcours : 8 et 12 km accompagnés. Inscription à 8h30. Départ 9h.

Casse-croûte et boissons à mi-parcours. Apéro et rafraîchissement à l'arrivée. Tirage de lots au casse-croûte. Tarif : 3€.

Contact : 05 49 02 61 67

gerard.bouffard@aliceadsl.fr

DIMANCHE 8 AVRIL 2018

LAVAUSSÉAU / COMITÉ D'ANIMATION

Parcours : 8 - 11 et 15 km (pédestre), 35 et 50 km (VTT). Départ à 8h Salle de la Boivre. Tarif : 3,50€.

Contact : 05 49 57 86 56

DIMANCHE 8 AVRIL 2018

VOULON / ESCALE

Parcours : 10 et 12 km sur le territoire de la commune. Départ à 14h de la place de la Mairie. Gratuit - Contact : 09 72 99 09 14

escale.couhe@laposte.net

escale-couhe.com

SAMEDI 21 AVRIL 2018

THURAGEAU / COMITÉ DES FÊTES

Parcours : 6 et 12 km. Départ à 18h de la place de l'école de Thurageau.

Contact : 06 23 29 43 54

comitedesfetes.thurageau@laposte.net

DIMANCHE 22 AVRIL 2018

MAZEROLLES / BODY SMILE

Parcours : 13 km. Inscription de 7h45 à 9h à la salle Eteve. Départ libre.

Tarif : 3€

Contact : 06 81 73 50 45

bodysmile86@gmail.com

DIMANCHE 22 AVRIL 2018

SÈVRES-ANXAUMONT / LES TWIRLERS

Parcours : 2 km. Les Twirlers de Sèvres-Anxaumont organisent leur 2ème marche santé pour découvrir la commune de Sèvres-Anxaumont. Départ à 8h45.

Tarif : 3€ (Gartuit - 12 ans).

Contact : 06 82 51 46 02

twirling86800@live.fr

SAMEDI 28 AVRIL 2018

COLOMBIERS / COLOMBIPAT'S

Parcours : 7, 10 et 12 km. Randonnée gourmande. Départ de 18h à 19h30 salle des fêtes.

Tarif : 12€ (7€ moins de 12 ans).

Contact : 06 88 39 03 35

verdin.michel@hotmail.fr



DIMANCHE 29 AVRIL 2018

MONTMORILLON / CYCLOS RANDONNEURS VAL DE GARTEMPE

Parcours : 10 et 15 km. Ravitaillement sur le parcours. Départ : 8h30 du complexe sportif Jean Guillot - Rue St Nicolas.

Tarif : 3€ - Contact : 05 49 91 28 87

carionjo@wanadoo.fr

crvg.e-monsite.com



MARDI 1ER MAI 2018

SAINT-GAUDENT / FOYER RURAL

Parcours : 8 et 12 km sur la commune et les communes environnantes. Départ à 9h du foyer rural.

Tarif : 2€ - Contact : 06 77 15 45 62

jean-pierre.barrusseau@wanadoo.fr

MARDI 1ER MAI 2018

SAINT-JULIEN-L'ARS GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Parcours : 10 et 15 km. Départ de la salle Polyvalente de 8h à 9h.

Tarif : 3€

Contact : 06 85 16 58 57



DIMANCHE 6 MAI 2018

LUSSAC-LES-CHÂTEAUX / MJC 21 ET CYCLO-RANDONNEURS LUSSACOIS

Parcours : 8, 12 et 17 km.

Traversée de l'Age, Vaux et Villeneuve, les habitants se chargent de l'accueil des randonneurs (petit déjeuner, casse-croûte, rafraîchissement). Circuits adaptés aux jeunes enfants. Tarif : 3€ et 2€ pour adhérents MJC Vienne

Contact : 05 49 48 39 27

culturemjc@yahoo.fr

DIMANCHE 6 MAI 2018

SÈVRES-ANXAUMONT / OXYGENE+

Parcours : 10 et 15 km. Ravitaillement à mi-parcours. Verre de l'amitié à l'arrivée. Départ de 8h à 9h de la salle polyvalente.

Contact : 06 21 76 15 57

philippe.marchand64@wanadoo.fr

DIMANCHE 13 MAI 2018

CHÂTEAU-GARNIER / MAIRIE

Parcours : 8 et 12 km. Départ à 9h.

Rendez-vous Salle Semailles au Vent à 8h30.

Café matin / Casse-croûte mi-parcours et verre de l'amitié à l'arrivée. Gratuit.

Contact : 05 49 87 80 11

mairie.chateaugarnier@wanadoo.fr

chateau-garnier.fr



SAMEDI 26 MAI 2018

ST MARTIN LA PALLU - BLASLAY
LES TRAINES GODASSES

Parcours : 12 km. Départ à 20h de la salle des fêtes de Blaslay. Rando nocturne dinatoire. Tarif : 9€ (8€ licenciés FFRandonnée). Contact : 06 89 95 42 37

neau.veronique@free.fr

DIMANCHE 27 MAI 2018

BELLEFONDS / COMITÉ DES FÊTES

Parcours : 8, 14 ou 18 km. VTT 30, 40 ou 50 km. Ravitaillement à mi-parcours. Départ de 7h30 à 9h parking de la salle des fêtes. Pédestre 3€, VTT 5€ (licenciés 3€).

Contact : 06 24 34 66 64

cdfbellefonds@gmail.com

cdfbellefonds86.webnode.fr

DIMANCHE 27 MAI 2018

BIARD / BIARD HANDBALL CLUB

Parcours : 12 km. VTT : 30 km. Accueil 9h à la maison des associations. Départ 9h30. Repas à l'arrivée (10€, résa obligatoire avant le 23/05/18).

Tarif : 5€ (1€ reversé à Biard sans frontières)

Contact : 05 49 36 16 44

francois.duquenne-jean@orange.fr



DIMANCHE 27 MAI 2018

LEIGNÉ-LES-BOIS

GAV LEIGNÉ-LES-BOIS

Parcours : 12 km pour marcheurs et cavaliers. Accueil place de l'Église à 8h30.

Départ à 9h. Café offert, rose offerte pour chaque participante, casse-croûte à mi-parcours, apéritif à l'arrivée.

Tarif : 3€ (réduction 0.50cts licenciés FFRP).

Contact : 05 49 23 48 34

violette.georges@laposte.net

DIMANCHE 27 MAI 2018

THURÉ

Parcours : 15 km. Départ à 9h de la place de la Laïcité.

Tarif : 4€ - Contact : 06 33 70 22 95



DIMANCHE 27 MAI 2018

LA VILLEDIEU-DU-CLAIN / LES SANS POMPES

Parcours : 12 et 16 km. Inscription 7h30.

Départ de 8h à 9h à la salle polyvalente.

Tarif : 3€ - Contact : 06 34 10 34 10

dauge.jean-pierre@neuf.fr

lessanspompes.jimdo.com

DIMANCHE 3 JUIN 2018

CIVAUX / AMICALE ESPERANCE

Parcours : 6 à 12 km. Départ à 8h30 devant l'entrée de la salle des fêtes.

Tarif : 3€ - Contact : 05 49 91 04 67

jean-marie.courault@orange.fr



DIMANCHE 3 JUIN 2018

**SAINT-GERVAIS-LES-TROIS-CLOCHERS
LES RANDONNEURS CHÂTELLERAUDAIS**

Parcours : fléchés de 10 et 14 km.
Ravitaillement à mi-parcours, pot de l'amitié à 12h. Visite de la ferme. Marché des producteurs. Repas bio sur place (21€ sur réservation)

Départ 8h30 de la Robichonnière, ferme du Pré Joly. Tarif : 3€

Contact : 06 64 12 72 49

randonneurs.chatelleraudais@gmail.com

DIMANCHE 3 JUIN 2018

SAINT-SECONDIN / MAIRIE

Parcours : 8 et 12 km. Accueil base de loisirs à 8h30. Départ à 9h.

Café matin / Casse-croûte mi-parcours et verre de l'amitié à l'arrivée. Gratuit.

Contact : 05 49 59 51 18

saintsecondin@cg86.fr

saint-secondin.fr

DIMANCHE 10 JUIN 2018

COUSSAY / LES GAZELLES DE BRIZAY

Parcours : 6 et 12 km. Découverte du patrimoine de Coussay, dégustation de vin et de produits locaux. Départ 9h de la place de la Mairie, 4€.

Contact : 06 28 19 31 10

heliosplant@wanadoo.fr

DIMANCHE 10 JUIN 2018

PAYRÉ / ESCALE

Parcours : 10 et 12 km sur le territoire de la commune. Départ à 14h de la place de la Mairie. Gratuit - Contact : 09 72 99 09 14

escale.couhe@laposte.net

escale-couhe.com



SAMEDI 16 JUIN 2018

**POITIERS / FFRANDONNÉE VIENNE /
MONTMIDI-MULTIACTIVITÉS**

Parcours : 8 et 12 km. Départ à 20h30 du parc de Blossac. Gratuit.

Contact : 06 45 97 43 40

viennne@ffrandonnee.fr

viennne.ffrandonnee.fr

DIMANCHE 17 JUIN 2018

ANTRAN / ANTRAN VTT

- Parcours : 10 - 15 - 20 km.

Tarifs : Pédestre 4€ (Gratuit - de 16 ans).

- Rando VTT : 20 - 30 - 40 - 50 - 60 km.

Tarifs : VTT 5€ (Gratuit - de 16 ans).

- Raid VTT 80 - 100 km.

Tarifs : Raid VTT 13€.

Départ de 8h à 9h des bords de Vienne.

Contact : 06 75 81 12 32

vtt.antran@free.fr

antran-vtt.fr

DIMANCHE 1ER JUILLET 2018

CHAMPAGNÉ-SAINT-HILAIRE / MAIRIE

Parcours : 8 et 12 km. Départ à 9h de la base de loisirs des Trois Fontaines. Découverte de la campagne champagnaise et de la Vallée du Clain. Café au départ et verre de l'amitié à l'arrivée. Gratuit.

Contact : 05 49 37 30 91

champagne-saint-hilaire@departement86.fr

champagne-saint-hilaire.fr

DIMANCHE 8 JUILLET 2018

GENÇAY / MAIRIE

Parcours : 8 et 12 km. Accueil place du Champ de Foire (château d'eau) à 8h30. Café matin / Casse-croûte mi-parcours et verre de l'amitié à l'arrivée. Gratuit.

Contact : 05 49 59 31 36

mairie@gencay.fr - gencay.fr

SAMEDI 21 JUILLET 2018

LUSIGNAN / FFRANDONNÉE-VIENNE

Parcours : 9 et 15 km. Départ à 17h du parking du camping. Gratuit.

Contact : 06 32 03 57 51

viennne@ffrandonnee.fr

viennne.ffrandonnee.fr



SAMEDI 28 JUILLET 2018

**L'ISLE-JOURDAIN / CLUB CYCLOS
MARCHEURS ISLOIS**

Parcours : 10 km. Verre de l'amitié à l'arrivée. Départ 20h30 de la place de la gare. Gratuit. Contact : 05 49 48 87 81

cyclosmarcheursislois@orange.fr





SAMEDI 4 AOÛT 2018

BÉRUGES / FFRANDONNÉE-VIENNE

Parcours : 9 et 15 km. Départ à 14h de l'ancien stade. Gratuit.

Contact : 06 32 03 57 51

vienna@ffrandonnee.fr - vienna.ffrandonnee.fr

DIMANCHE 5 AOÛT 2018

SOMMIÈRES-DU-CLAIN / MAIRIE

Parcours : 15 km. Accueil au pied du Château à 8h30. Départ à 9h.

Café matin / Casse-croûte mi-parcours et verre de l'amitié à l'arrivée. Gratuit.

Contact : 05 49 87 70 14

contact@sommiere-vienne.com

www.sommiere-vienne.com



SAMEDI 25 AOÛT 2018

QUINÇAY / FFRANDONNÉE-VIENNE

Parcours : 9 et 15 km. Départ à 14h du parking de la Mairie. Gratuit.

Contact : 06 32 03 57 51

vienna@ffrandonnee.fr - vienna.ffrandonnee.fr

DIMANCHE 26 AOÛT 2018

LA FERRIÈRE-AIROUX / MAIRIE

Parcours : 8 et 12 km. Accueil à 8h30 à la salle des fêtes. Départ à 9h.

Café matin / Casse-croûte mi-parcours et verre de l'amitié à l'arrivée. Gratuit.

Contact : 05 49 59 33 32

mairie.laferriereairoux@wanadoo.fr

SAMEDI 1ER SEPTEMBRE 2018

VERRIÈRES / LES AMIS DE LOUME

Parcours : 12 km. Marche nocturne avec étapes repas sur le parcours. Inscription avant le 26/08/18. Départ 19h de la salle omnisport du stade de la Garenne. Tarif : 10€ (5€ enfants - 10 ans).

Contact : 05 49 42 96 28

catherinemetayer@orange.fr



DIMANCHE 2 SEPTEMBRE 2018

L'ISLE-JOURDAIN / CLUB CYCLOS MARCHEURS ISLOIS

Parcours : 9, 12 et 16 km. Café d'accueil. Ravitaillement sur parcours. Verre de l'amitié à l'arrivée. Accueil 8h. Départ 8h30 de la place de la gare.

Tarif : 3€ - Contact : 05 49 48 87 81

cyclosmarcheursislois@orange.fr

DIMANCHE 9 SEPTEMBRE 2018

HAIMS / ESCARP'HAIMS

Parcours : 8, 13 et 17 km. Randonnée sur les chemins de Villesalem, parcours agréables sur les sentiers, découverte du patrimoine avec l'Abbaye de Villesalem, 2 passages à gué du Salleron. Départ 8h30 à Thenet. Tarif : 3€ - Contact : 06 85 18 39 29

escarp.haims@gmail.com

escarp-haims.fr

SAMEDI 15 SEPTEMBRE 2018

VALDIVIENNE / ASV

Parcours : 13 km Marche nocturne entrecoupée de pauses repas. Départ à 18h de Salles en Toulon (Valdivienne).

Tarifs : 12€ (6€- 12 ans).

Contact : 06 84 70 18 87

champainj@orange.fr

DIMANCHE 16 SEPTEMBRE 2018

MAGNÉ / MAIRIE

Parcours : 14 km avec casse-croûte à mi-parcours et verre de l'amitié à l'arrivée. Départ à 8h30 du bois communal. Gratuit.

Contact : 05 49 59 33 04

magne@departement86.fr

DIMANCHE 23 SEPTEMBRE 2018

CHÂTILLON / ESCALE

Parcours : 10 et 12 km sur le territoire de la commune. Départ à 14h de la place de la Mairie. Gratuit.

Contact : 09 72 99 09 14

escale.couhe@laposte.net

escale-couhe.com

SAMEDI 29 SEPTEMBRE 2018

POITIERS / MONTMIDI

MULTI-ACTIVITÉS

Parcours : 6 et 12 km. Dîner au fil de la randonnée. Inscriptions avant le 21 septembre 2018.

Départ 18h30 à 19h30 de l'école primaire, 24 rue de Montmidi.

Tarif : 12€ (6€ -12 ans).

Contact : 06 11 30 46 92

montmidiactivites@gmail.com

montmidiactivites.jimdo.com





DIMANCHE 7 OCTOBRE 2018

LATHUS-SAINT-RÉMY / CPA LATHUS

Parcours : 8 ou 14 km le matin, 10 km l'après-midi. Vélo : 42 ou 85 km. VTT : 20, 33 ou 45 km. Départ à 8h de CPIE «Ferme pédagogique».

Tarif : 5€ - Contact : 05 49 91 83 30
info@cpa-lathus.asso.fr



DIMANCHE 7 OCTOBRE 2018

LÉSIGNY / CLUB GYM'RANDO

Parcours : 10 et 15 km. Vallée de la Creuse, découverte vallons et forêts. Départ à 9h de la salle du Pré du Four à Lésigny.

Tarif : 3€50 (licenciés 3€).

Contact : 05 49 86 28 67
moniquetremblais@orange.fr
clubgymrando.canalblog.com

DIMANCHE 7 OCTOBRE 2018

SAINT-MAURICE-LA-CLOÛÈRE / MAIRIE

Parcours : 8 et 12 km. Rendez-vous à 8h30 aux Sapinettes. Départ à 9h.

Café matin / Casse-croûte mi-parcours et verre de l'amitié à l'arrivée. Gratuit.

Contact : 05 49 59 31 65

contact@saintmauricelaclouere.fr



SAMEDI 13 OCTOBRE 2018

COLOMBIERS / ASACC

Parcours : Cyclo-VTT-Pédestre de 8, 10 et 12 km. Départ 8h30 de la salle des fêtes de Colombiers.

Tarifs : 4€50 (3€50 Licencié FFRandonnée).

Contact : 06 88 39 03 35
cyclo-vtt.colombiers@hotmail.fr
cyclocolombiers.org



DIMANCHE 14 OCTOBRE 2018

POITIERS / LES SANS POMPES AVEC LA BANQUE ALIMENTAIRE

Parcours : 12 et 15 km. Départ 8h30 à 9h du 185 avenue du 8 mai 1945. Gratuit, participation : dons de café, sucre, huile ou autres. Contact : 06 34 10 34 10

dauge.jean-pierre@neuf.fr
www.lessanspompes.jimdo.com

DIMANCHE 14 OCTOBRE 2018

THURAGEAU / COMITÉ DES FÊTES

Parcours : 6 et 12 km. Départ à 18h de la place de l'école de Thurageau.

Tarif : 2€ - Contact : 06 23 29 43 54
comitedesfetes.thurageau@laposte.net

DIMANCHE 14 OCTOBRE 2018

VAUX-EN-CAUÛÉ / ESCALE

Parcours : 10 et 12 km sur le territoire de la commune. Départ à 14h de la place de la Mairie. Gratuit.

Contact : 09 72 99 09 14

escale.couhe@laposte.net
www.escale-couhe.com

DIMANCHE 21 OCTOBRE 2018

CHÂTEAU-LARCHER / OFFICE DE TOURISME DE CHATEAU-LARCHER

Randonnée : 13 et 15 km. RDV à 8h30 et départ à 9h de la salle des fêtes.

Tarif : 3€ - Contact : 05 49 43 40 56

contact@tourisme-chateau-larcher.fr
www.tourisme-chateau-larcher.fr

DIMANCHE 21 OCTOBRE 2018

LIGUGÉ / LES PASSE-PARTOUT DE LIGUGÉ

Parcours : 7, 12 et 16 km.

Café, ravitaillement, vin d'honneur. Prévoir gobelet ou 1€ pour achat ou caution. Départ 8h à 9h30 à la salle de Givray.

Tarif : 3€ - Contact : 06 26 26 28 08

contact@lespassepartoutdeliguge.fr
www.lespassepartoutdeliguge.fr



DIMANCHE 28 OCTOBRE 2018

USSON-DU-POITOU / PÉDALIER ET SEMELLES USSONNAIS

Parcours : 12 et 16 km. Départ à partir de 7h45 à la salle Auguste Maigret. Ravitaillement avec pains cuits au feu de bois. Tarif : 4€ (3€ Licencié FFRandonnée). Contact : 05 49 59 50 17



DIMANCHE 4 NOVEMBRE 2018

BÉRUGES / LA CHENILLE BÉRUGEOISE

Parcours : 9, 13, ou 17 km.

Café de bienvenue, ravito chaud et froid, vin d'honneur (prévoir gobelet ou 1€ de caution). Départ de 7h30 à 9h30 stade des Cours. 3,50€ (3€ Licencié FFRandonnée).

Contact : 06 71 54 55 66
chenille@feps.beruges.fr

DIMANCHE 4 NOVEMBRE 2018

MONTMORILLON
FOYER DE L'ODYSSÉE

Parcours : 9, 12 et 18 km.

Départ de 8h à 9h du Foyer de l'Odyssée.

Tarif : 3€, gratuit -18 ans.

Contact : 05 49 91 76 46

charrierelisabeth@yahoo.fr

DIMANCHE 18 NOVEMBRE 2018

CEAUX-EN-COUHÉ / ESCALE

Parcours : 10 et 12 km sur le territoire de la commune. Départ à 14h de la place de la Mairie. Gratuit.

Contact : 09 72 99 09 14

escale.couhe@laposte.net

escale-couhe.com

DIMANCHE 18 NOVEMBRE 2018



SAINT-BENOÎT / LES BALADINS DE ST
BENOÎT

Parcours : 9, 12 et 16 km. Ravitaillement sur les parcours.

Départ à 8h de la Hune à St-Benoit.

Tarif : 3€50 (Gratuit - de 16 ans).

Contact : 06 61 66 97 85

contact@lesbaladinsdestbenoit86.fr

lesbaladinsdestbenoit86.fr

DIMANCHE 2 DÉCEMBRE 2018



MONTMORILLON / CYCLOS
RANDONNEURS VAL DE GARTEMPE

Parcours : 7, 12, 15 et 19 km.

Départ 8h30 de l'Espace Gartempe
boulevard du Terrier Blanc.

Tarif : 3€. Repas facultatif 14€.

Contact : 05 49 91 28 87

carionjo@wanadoo.fr

csvg.e-monsite.com

ORGANISMES

Associés Comité FFRandonnée Vienne

ASSOCIATION CULTURE LOISIRS ENTENTE SPORTIVE DE SMARVES (ACLES) :

6 Rue des Coteaux - 86240 SMARVES.

CENTRE DE PLEIN AIR :

La Voulzie - CS 40005 - 86390 LATHUS SAINT REMY.

SYNDICAT D'INITIATIVE DE VIVONNE :

Mairie - 1 Avenue de Bordeaux - 86370 VIVONNE.

UNION POITEVINE POUR L'ACTION DES RETRAITÉS :

UPAR - 32 Rue de Blossac - 86000 POITIERS.

SOMMIÈRES DU CLAIN RANDONNÉES :

Mairie - 86160 SOMMIERES DU CLAIN.

LES AMIS DES CHEMINS DE ST JACQUES EN VIENNE :

Maison Départementale du Tourisme - 33 Place Charles de Gaulle - 86000 POITIERS

MONTHOIRON LOISIRS :

Chez Mr LEBEAU Bernard - 1 Rue des Lises - 86210 MONTHOIRON

CLUBS

de la Vienne

LEGENDE CLUBS QUI PRATIQUENT :

/ Marche d'endurance (Audax)  / Rando douce, bien être, santé  / Marche Nordique 

AVAILLES LIMOUZINE / LSCAL86

Mairie - 1 place de la Mairie
86460 AVAILLES LIMOUZINE.
Présidente : Mme Hélène EVERITT
everitt16@aol.com

BERUGES / LA CHENILLE BERUGEOISE

Mairie - 1 bis Place de l'Eglise - 86190
BERUGES.
Président : M Pierre KASPRZAK
pierre.kasprzak@cegetel.net

BLASLAY / LES TRAINES GODASSES

3 impasse du Vignault - 86170 BLASLAY
Présidente : Mme Chantal PICHÉREAU
lestrainesgodasses.jimdo.com
chantal.pichereau@orange.fr

BUXEROLLES

FAMILLES DE FRANCE DE BUXEROLLES
Maison des Projets - 48 Avenue de la
Liberté 86180 BUXEROLLES
Président : M Emile DUBOSCQ
86.familles-de-france.org
famillesdebuxerolles@gmail.com

CELLE LEVESCAULT

LES GALLOCHES MELUSINES
Poussigny - 86600 CELLE LEVESCAULT
Présidente : Mme Marie-Claude LEONARD
lesgallochesmelusines.blogspot.fr
mc.lesgalloches@gmail.com

CHAPELLE-VIVIERS (LA)

LES BALADINS DE LA CHAPELLE-VIVIERS
Mairie - 2 Rue Vivier
86300 LA CHAPELLE-VIVIERS.
Président : M Jean-Jacques AUDOUX
jean-jacques.audoux@wanadoo.fr

CHÂTELLERAULT

LES RANDONNEURS CHATELLERAUDAIS
21 Rue de l'Abbé Lalanne
86100 CHÂTELLERAULT
Président : M Jean-François COUSTY
randonneurschatelleraudais.e-monsite.com
randonneurs.chatelleraudais@gmail.com

CHÂTELLERAULT

**MARCHEURS DU GRAND
CHÂTELLERAULT**
Salle Omnisport - Route de Nonnes
86100 CHÂTELLERAULT
Président : René PETIT
marcheursdugrandchatellerault.jimdo.com
petit.rene@orange.fr

CHÂTELLERAULT

LES SENTIERS VAGABONDS
46 rue Arsene Lambert - 86100 CHÂTELLERAULT
Président : M Joël PRINCET
sentiersvagabonds@orange.fr

CHAUVIGNY

USC LES CHOUCAS RANDONNEURS
33 route de Pouillé - Lotissement Le Grelin
86300 CHAUVIGNY
Président : M Jean-Claude CHABRUN
jc.chabrun@gmail.com

COLOMBIERS / COLOMBIPAT'S

Mairie - 86490 COLOMBIERS
Président: M Michel VERDIN
verdinmichel@hotmail.fr

COULOMBIERS

TOUT CHA PTIT VA LOIN
Mairie - 30 route Nationale
86600 COULOMBIERS
Président : M Alain BOQUET
nadinalaingb@gmail.com
tcpvl.e-monsite.com

FONTAINE LE COMTE

AU DETOUR DU CHEMIN
Mairie - Esplanade des Citoyens
86240 FONTAINE LE COMTE
Présidente : Mme Colette METOIS
au-detour-du-chemin.fr
addcfic@gmail.com-au-detour-du-chemin

INGRANDES / LES PAS SANS PEINE

La Brosse - 86220 INGRANDES.
Président : M Gérard BOUFFARD
gerard.bouffard@aliceadsl.fr

RANDOS

en Vienne

à la découverte de l'**Isle Jourdain**
Le **5, 6 & 7 Avril 2018**

INFORMATIONS :

Randonnée organisée par le comité **FFRandonnée Vienne**.

Tout public, licenciés ou non, à l'allure de 4 km/h.

Se munir de son gobelet.

 **JEUDI 5 AVRIL 2018**

Moussac

Matin : 10 km / Après-midi : 10 km

 **VENDREDI 6 AVRIL 2018**

L'Isle Jourdain - Le Vigeant

Matin : 10 km / Après-midi : 10 km

 **SAMEDI 7 AVRIL 2018**

L'Isle Jourdain - Les Aulnes

Matin : 12 km / Après-midi : 8 km



COMITÉ FFRANDONNÉE VIENNE

Maison du Tourisme 33 place Charles de Gaulle
BP287 86007 Poitiers cedex



JEUDI 5 AVRIL 2018

Rendez-vous du matin :

Moussac Camping 8h30

Matin :

Rive gauche de la Vienne 10 km

Pique-nique et départ de l'après-midi :

Moussac Camping 13h30

Après-midi :

Rive droite de la Vienne - 10 km

Visite :

Château de la Messelière

RAN en Vienne

à la découverte de

Le **5, 6 & 7**



VENDREDI 6

Rendez-vous du matin :

L'Isle-Jourdain Ancienne

Matin :

10 km

Pique-nique et départ

Le Vigeant - Plan d'eau 1

Après-midi :

10 km

Visite :

Visite guidée du Vigeant

*(1) Marche des enfants de
de 8 km avec pique-nique*



mail : vienn@ffrandonnee.fr

DOS

enne

e l'Isle Jourdain

Avril 2018



AVRIL 2018

n :
gare 8h30 précises (1)

t de l'après-midi :
3h30

es écoles par l'USEP
e



SAMEDI 7 AVRIL 2018

Rendez-vous du matin : L'Isle-Jourdain
Ancienne gare 8h30

Matin :
12 km

Pique-nique et départ de l'après-midi :
Les Aulnes 13h30 (2), (3)

Après-midi :
8 km

Visite :

- (2) Marche nordique de 8 km décalée des autres randonneurs
- (3) Rando douce sur le sentier de « La Pierre Folle »



BULLETIN

à découper

Possibilité d'hébergement
jeudi et vendredi soir au camping de l'Isle Jourdain

PRENDRE CONTACT AVEC :

A envoyer à : Mme Nicole JOUBERT
12 rue des Acacias - 86340 NIEUIL L'ESPOIR
Téléphone : 05 49 42 58 14 – 06 63 92 05 79
Mail : nicole.joubert@laposte.net

Chèque à l'ordre de CDRP Vienne - Date limite d'inscription : 25 mars 2018



Nom :	<input type="text"/>	Prénom :	<input type="text"/>
Adresse :	<input type="text"/>		
Ville & code postal :	<input type="text"/>		
Téléphone portable :	<input type="text"/>		
Mail :	<input type="text"/>		
Club :	<input type="text"/>		
Licence :	<input type="text"/>		

	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7
Randonnée (4)	0€	0€	0€
Randonnée (licencié)	2€	2€	2€
Randonnée (non licencié)	3€	3€	3€
Hébergement	10€	10€	
Repas du soir	18€	18€	

Total à régler	<input type="text"/>
----------------	----------------------

(4) Randonnée gratuite pour les enfants de moins de -12 ans.

CLUBS

de la Vienne

RS **ISLE JOURDAIN (L')**
CYCLOS MARCHEURS ISLOIS
Mairie - 4 avenue Jean Augry - 86150
L'ISLE JOURDAIN.
Président : M Bruno AGUILLON
cyclosmarcheursislois@orange.fr

ITEUIL
**ASSOCIATION ITEUILLAISE
DE RANDONNEURS**
9 Rue des Rocs - 86240 ITEUIL.
Présidente : Mme Madeleine PROVOT
mad.provot@orange.fr

JAUNAY CLAN / RABATS L'AIGUAIL
Mairie - 72 ter Grand Rue - 86130
JAUNAY CLAN
Présidente : Mme Viviane PRADEAU
rando-rabats-laiguail.jimdo.com
vivianeprado@orange.fr

RS **LEIGNE LES BOIS**
**GROUPE ANIMATION VILLAGEOISE
RANDONNÉE PÉDESTRE**
Mairie - 1 Place de l'Eglise
86450 LEIGNE LES BOIS
Présidente : Mme Violette GEORGES
gav-leigne-les-bois.over-blog.com
gav.leigne-les-bois@laposte.net

RS **LESIGNY SUR CREUSE**
ASSOCIATION G.V ET RANDONNEE
Mairie - 1 square Victor Girault
86270 LESIGNY SUR CREUSE
Présidente : Mme Monique TREMBLAIS
clubgymrando.canalblog.com
moniquetremblais@orange.fr

LOUDUN / MARCHE ET REVE
Mairie - 1 rue Gambetta - 86200 LOUDUN
Présidente : Mme Marinette BLAIS
club.quomodo.com/marche-et-reve
marchereves1982@gmail.com

LUSSAC LES CHÂTEAUX
CYCLO RANDONNEUR LUSSACOIS
Mairie - 9 rue de Montmorillon
86320 LUSSAC LES CHÂTEAUX
Président : M Gilles SIREAU
gillessireau@orange.fr

RS **MAIRÉ / MAIRÉ DECOUVERTE**
Mairie - Place de la Mairie - 86270 MAIRÉ.
Présidente : Mme Georgette GRANDIN
georgette.grandin@yahoo.fr

RS **MIGNÉ-AUXANCES / ALMA RANDO**
Mn Centre Socio Culturel La Comberie
10 rue de la Comberie
86440 MIGNÉ AUXANCES.
Présidente : Mme Nicole ESTIEU
estieu.nicole@wanadoo.fr

Ax **MONTMORILLON / C.R.V.G - CYCLOS**
RS **RANDONNEURS VAL DE GARTEMPE**
Mn Mairie - 15 rue du Four
86500 MONTMORILLON
Présidente : Mme Josiane CARION
crvg.e-monsite.com - carionjo@wanadoo.fr

NEUVILLE DU POITOU
PAR MONTS ET PAR VAUX
94 Route de Cissé
86170 NEUVILLE DU POITOU.
Président : M Jean-Michel GRIMAUD
jean-michel.grimaud2@voila.fr

NIEUIL L'ESPOIR / MARCHE ESPOIR
Mairie - Le Bourg - BP4
86340 NIEUIL L'ESPOIR
Président : M Christian FLORENT
marche.espoir.org
christianflorent0918@orange.fr

NOUAILLE MAUPERTUIS
LES GODILLOTS DE NOUAILLE
32 Rue de l'Abbaye
86340 NOUAILLE MAUPERTUIS
Président : M Hubert GUICHARD
lesgodillots.fr
godillots.de.nouaille@orange.fr

POITIERS /
AS.E.D.F RANDONNEE PEDESTRE
BP 464 - 66 Rue de Bourgogne
86000 POITIERS.
Président : M Jean DEPOLLIER
jeandepollier@orange.fr

RS POITIERS / COURONNERIES DEMAIN

Centre d'Animation des Couronneries
37 Rue Pierre de Coubertin - CS10543
86011 POITIERS CEDEX
Responsable section Randonnée :
Mme Françoise GAUBERT
laurence.cornu@animation-couronneries.fr

Mn POITIERS / CHEMINANCE

O.M.S - 22 Place Charles de Gaulle
86000 POITIERS
Président : M Patrick BOIDEAU
club.quomodo.com/cheminance
pboideau@gmail.com

POITIERS / FOYER LE PORTEAU

(SECTION RANDONNÉE PÉDESTRE)
Randonnée Pédestre - 138 Rue de la
Grange Saint-Pierre - 86000 POITIERS.
Responsable section Randonnée :
Mme Micheline BERTHOUD
foyerduporteau.net

RS POITIERS / HORIZONS ET NATURE

Mn Centre d'Animation de Beaulieu
10 Boulevard Savari - 86000 POITIERS
Président : M Jean-François HÉNAUD
horizonsetnature.fr
contact@horizonsetnature.fr

RS POITIERS / INTER CAS UNIVERSITE

SDSD - Batiment B13 - 2 rue Marcel Doré
TSA91119 - 86073 POITIERS CEDEX 9
Présidente : Mme Joëlle ROCHE
sdsd.univ-poitiers.fr
joelleroche.perreon@yahoo.fr

AX POITIERS / LES CHERPAS

Mn 17 rue du hameau du Cherpe
86280 ST BENOIT
Président : M Daniel NICOLAS
lescherpas.jimdo.com
lescherpas@hotmail.fr

POITIERS

LES COMPAGNONS BALADEURS

O.M.S - 22 Place Charles de Gaulle
86000 POITIERS
Président : M Roger NERAUD
lescompagnonsbaladeurs.fr
neraud86@yahoo.fr

POITIERS

MONTMIDI MULTIACTIVITES

(SECTION RANDONNÉE PÉDESTRE)
2 rue Jean Perrin - 86000 POITIERS
Présidente : Mme Danièle JOUVIN
montmidiactivites@orange.fr

ROCHES PREMARIE (LES)

L'ARANTELLE

(SECTION RANDONNÉE PÉDESTRE)
Clos des Roches - Allée Sapins
86340 LES ROCHES PREMARIE
Présidente : Mme Jocelyne ROGEON
larantelle@wanadoo.fr

AX SAINT-BENOIT

LES BALADINS DE SAINT-BENOIT

Mairie - 11 rue Paul Gauvin
86280 SAINT-BENOIT
Président : M Jean-Philippe TEXIER
lesbaladinsdestbenoit86.fr
lesbaladinsdesaintbenoit86@gmail.com

SAINT JULIEN L'ARS / FEPS

(FOYER D'ÉDUCATION POPULAIRE ET SPORTIVE)
1 rue de l'Église - 86800 Saint Julien l'Ars.
Responsable section Randonnée :
M Claude CARAYOL
feps.stju86@laposte.net

USSON DU POITOU

PEDALIER USSONNAIS

SEMELLES USSONNAISES

76 La Font d'Usson
86350 USSON DU POITOU
Président : M Frédéric MADEUX
kafmadeux@orange.fr

VILLEDIEU DU CLAIN (LA)

LES SANS POMPES

Mairie - Place de la Mairie
86340 LA VILLEDIEU DU CLAIN
Président : M Jean-Pierre DAUGE
lessanspompes.jimdo.com
lessans.pompes@laposte.net

VOUILLE / MIL'PAT VOUILLE

Centre Socio Culturel - rue du Stade
86190 VOUILLE
Présidente : Mme Marie-Agnès REAU
milpat-rando-86.e-monsite.com
marieagnes.reau@gmail.com



Besoin d'une
activité physique adaptée
à votre condition et
à vos disponibilités ?

Envie de vous **oxygéner** ?

Envie de perdre du poids,
de retrouver la **forme** ?

Envie d'améliorer vos
performances en randonnée ?

VOS CONTACTS DANS LA VIENNE

BUXEROLLES

FAMILLES DE FRANCE DE BUXEROLLES

Daniel BURRER

daniel.burrer@sfr.fr

CHÂTELLERAULT

MARCHEURS DU GRAND CHÂTELLERAULT

René PETIT

marcheursdugrandchatterault.jimdo.com

petit.rene@orange.fr

CHÂTELLERAULT

RANDONNEURS CHÂTELLERAUDAIS

Jean-François COUSTY

randonneurschatelleraudais.e-monsite.com

randonneurs.chatelleraudais@gmail.com

FONTAINE-LE-COMTE

AU DÉTOUR DU CHEMIN

Colette METOIS

colette.metois@gmail.com

MIGNÉ-AUXANCES / ALMA-RANDO

Nicole Estieu

estieu.nicole@wanadoo.fr

MONTMORILLON

C.R.V.G - CYCLOS RANDONNEURS

VAL DE GARTEMPE

Arlette BRACHET

crvg.e-monsite.com

arlette.brachet@hotmail.com

POITIERS / CHEMINANCE

Patrick BOIDEAU

club.quomodo.com/cheminance

pboideau@gmail.com

POITIERS / HORIZONS ET NATURE

Philippe BLANCHÉ : 06 66 95 40 14

horizonsetnature.fr

horizons.et.nature@gmail.com

POITIERS / LES CHERPAS

Daniel NICOLAS

lescherpas.jimdo.com

lescherpas@hotmail.fr



Goûter le plaisir
de marcher ?

Randonner
en prenant son temps ?

Envie d'une **activité adaptée**
à sa condition physique ?

Préserver
son capital santé ?

Faire des rencontres
et prendre l'air ?



Rando douce,
Rando bien-être
et **Rando Santé®**
LAISSEZ-VOUS TENTER !

Moins vite , moins loin, moins longtemps

*mais **MARCHE TOUJOURS***

avec autant de plaisir et de convivialité !

VOS CONTACTS DANS LA VIENNE

CHÂTELLERAULT / LES RANDONNEURS CHÂTELLERAUDAIS

Roland GAILLON : 05 49 23 43 01

LESIGNY - MAIRE - LEIGNÉ LES BOIS

ASSOCIATION G.V ET RANDONNÉE / MAIRE DECOUVERTE / GROUPE ANIMATION VILLAGEOISE
Monique TREMBLAIS : 05 49 86 23 15

L'ISLE-JOURDAIN / CYCLOS MARCHEURS ISLOIS

Agnès MORLIERE : 05 49 48 87 81

MIGNÉ-AUXANCES / ALMA RANDO

Marie-Françoise PROST : 05 49 51 66 80 - 06 86 24 79 10

MONTMORILLON / CRVG

André FAUSSAT : 05 49 91 17 53 - 06 84 16 39 81

POITIERS / COURONNERIES DEMAIN

Joseph ZAMMIT : 06 11 13 09 63

POITIERS / HORIZONS ET NATURE

Nicole JOUBERT : 06 63 92 05 79

POITIERS / INTER-CAS UNIVERSITÉ

Marie-Claude MASSÉ : 05 49 45 66 31 - 06 77 27 28 54

CONSEILS

pour bien protéger les pieds

PRÉVENTION DES PIEDS :

Il faut prendre soin du pied en réalisant une coupe d'ongle en respectant la courbe de l'orteil, parallèlement à la pousse de l'ongle et en évitant les problèmes de kératose (cor, durillon, callosité, crevasse talonnière). Utiliser une râpe 2 à 3 fois/semaine. Un cor est dû à un stress mécanique entre le pied et la chaussure qui peut être dû à une transpiration excessive. Il faut mettre une poudre ou une crème. Un durillon est de la corne sous le pied due à un excès d'appui. Pour éviter la crevasse talonnière, il faut procéder à une bonne hydratation du pied.

Pour éviter l'échauffement lié à une formation de durillon, il faut renforcer l'épiderme en hydratant notre pied plusieurs jours avant la randonnée. Il faut privilégier une hydratation le matin. Il est recommandé de procéder à une hydratation avec une préparation à base de jus de citron ou un produit tannant pendant une semaine qui durcira et rendra élastique la peau puis continuer avec une crème hydratante par alternance.

CONDUITE À TENIR EN CAS D'AMPOULE:

Une ampoule est une brûlure au 2ème degré donc il faut hydrater la peau.

- Si l'ampoule est percée, finir d'enlever la peau puis soit mettre une pelure d'oignon après désinfection, soit toujours après désinfection mettre une couche d'Homéoplasmine® et une compresse. Privilégier des pansements en feutrine.

- Si l'ampoule est cloquée, la percer si l'on peut et la désinfecter puis procéder comme pour l'ampoule percée. Si on ne peut pas la percer, procéder à une bonne hydratation et mettre une compresse.

A éviter le fil que l'on passe dans l'ampoule, peut provoquer une infection.

Il est possible de mettre une seconde peau, de l'Elastoplat® ou Hypafix® en préventif.

ASPECT MÉCANIQUE :

- Il peut y avoir un affaissement du pied vers l'intérieur (pronateur).

- En cas de fatigue, il peut y avoir une compression des orteils qui entraîne des douleurs sous les métatarsiens (sur le dessus du pied). La forme du pied se déforme à l'effort.

Il existe des semelles moulées pour les randonneurs qui sont plus épaisses et réalisées avec des matériaux techniques. Il faut enlever la semelle intérieure de la chaussure pour mettre la semelle orthopédique à la place. Ce ne sont pas des semelles de confort.

Une épine calcanéenne, douleur sous le talon, est une pointe osseuse, tendinite du talon.

Extrait de l'intervention de Denis Bouillault, podologue, à la réunion des clubs de la Vienne le 27 octobre 2017.

Le comité FFRandonnée Vienne et GO Sport
forment une équipe gagnante.

En tant que licencié, vous bénéficiez de :

-15% de remise
sur l'ensemble
du magasin*

* Offres valables du 1^{er} janvier au 31 décembre 2018 dans votre magasin GO Sport BOTTIERES.

** Hors vélos, appareils de musculation et produits technologiques.

Marchés, promotions en cours, soin des affaires et hors achat de carte cadeau GO Sport. Offres non cumulables. Sur présentation d'un justificatif. Pour le détail des produits, voir conditions en magasin.



VOUS AVEZ RENCONTRÉ UN PROBLÈME SUR VOTRE LIEU DE RANDONNÉE
CONNECTEZ-VOUS SUR LE SITE DE SURICATE POUR LE SIGNALER

[SENTINELLES.SPORTSDENATURE.FR](https://www.sentinelles.sportsdenature.fr)

À QUEL TYPE DE PROBLÈME AVEZ-VOUS ÉTÉ CONFRONTÉ ?

- Balisage / Signalétique Conflits d'usage
 Incident / Sécurité Environnement

QUALIFIER L'AMPLEUR DU PROBLÈME POUR L'UTILISATION DU SITE

- Utilisation possible Utilisation difficile
 Utilisation impossible

DESCRIPTION DU PROBLÈME ?

Dans votre description du problème, pensez à préciser toutes les informations qui faciliteront la localisation de l'endroit précis où se trouve le problème. Par exemple : nom du site, n° de circuit, n° d'itinéraire, nom d'un poteau...

JOINDRE UNE PHOTO, UN DOCUMENT

Envoyez une photo ou un document par le site Suricate.

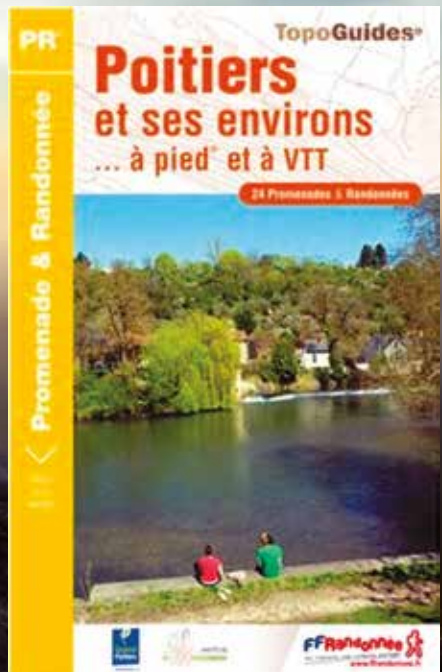
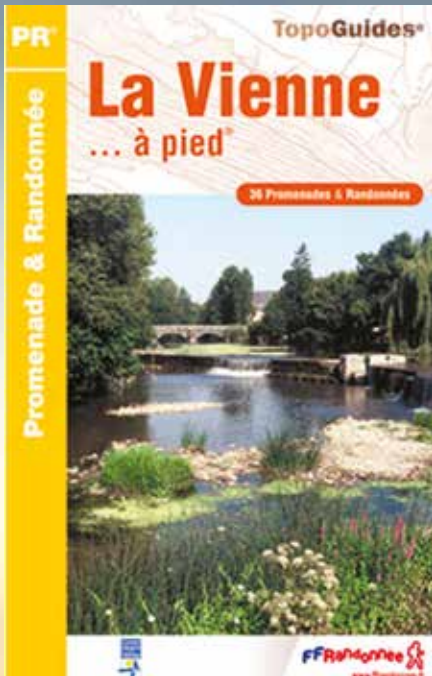
VOTRE COURRIEL

Indiquez votre mail.

GÉOLOCALISER UN PROBLÈME

Géocalisez votre problème sur la carte du site Suricate.
et renseignez le département et la commune.

LES ÉDITIONS DE LA VIENNE





A PIED 



A VÉLO 



A CHEVAL 



EN CANOÛ 



Toutes les balades
et randonnées
dans la Vienne,
le Pays du Futuroscope
www.randonnees-vienne.com

réalisé par
l'Agence Touristique de la Vienne 