



**CLUB VOSGIEN
De SENONES
PAYS des ABBAYES**

Depuis le 13 Septembre 1925



*Randonnées pédestres
Balisage et entretien de sentiers*

PROGRAMME SORTIES ET ACTIVITES ANNEE 2017



Un jour de sentier = 8 jours de santé

Les Randos Douces

Mercredi 19 Avril 2017

Mercredi 10 Mai 2017

Mercredi 31 Mai 2017

Mercredi 14 Juin 2017

Mercredi 28 Juin 2017

Mercredi 12 Juillet 2017

Mercredi 26 Juillet 2017

Mercredi 9 Août 2017

Mercredi 23 Août 2017

Mercredi 6 Septembre 2017

Mercredi 20 Septembre 2017

Les randos douces, c'est un parcours avec un maximum de 8km et un dénivelé égal ou inférieur à 200m.

Départ :

14h00 devant l'Office du Tourisme de Senones Place Dom Calmet 88210 SENONES

(En Juillet - Août les sorties se dérouleront le matin départ 9h00)

(Les horaires sont donnés à titre indicatif, merci de vous renseigner avant la sortie auprès du guide ou sur www.clubvosgiendesenones.com)

HIVER 2017

Sorties d'après-midi (8 à 10km)



Dimanche 8 Janvier

Secteur La Petite Raon avec Galette des Rois
Guide: CV Senones

Mardi 24 Janvier

Secteur Senones
Guide: Claude BURGATT Tél: 06 42 25 73 70

Dimanche 12 Février

Secteur La Petite Raon avec les crêpes de la chandeleur confectionnées par les participants
Guide: CV Senones

Mardi 21 Février

Secteur Le Hure
Guide: Marie Odile BURCKEL Tél: 06 15 97 07 80

Dimanche 5 Mars

Secteur La Petite Raon avec Beignets confectionnés par les participants
Guide: CV Senones

Mardi 21 Mars

Secteur Belfays
Guide : Guy DUBOIS Tél: 03 29 58 94 38

Mardi 24 Octobre

Secteur Senones
Guide: Claude BURGATT Tél: 06 42 25 73 70

Dimanche 5 Novembre

Randonnée du matin avec Soupe aux pois
Club Vosgien de Sarrebourg - Abreschwiller

Mardi 21 Novembre

Circuit Le Saulcy
Guide : Gérard THOMAS Tél: 06 08 66 19 17

Départ :

13h30 devant l'Office du Tourisme de Senones Place Dom Calmet 88210 SENONES

(Les horaires sont donnés à titre indicatif, merci de vous renseigner avant la sortie auprès du guide ou sur www.clubvosgiendesenones.com)

Pour info: En raison des périodes de chasse les marches se dérouleront le mardi après-midi.
Sauf les Dimanches : 8 janvier, 12 février, 5 mars et 5 novembre.

SORTIES PEDESTRES ÉTÉ 2017

(15 à 24 km)

Dimanche 9 Avril

Lac Blanc

Guide: Claude BURGATT

Tél: 06 42 25 73 70

Dimanche 23 Avril

Saint Quirin

Guide : Jean Luc DEPP

Tél: 06 13 17 13 56

Dimanche 14 Mai

Circuit des Moines

CV Raon l'Etape

Dimanche 21 Mai (Rando District III)

CV Celles sur Plaine

Jeudi 25 Mai

Tournoi de pétanque

CV Raon l'Etape

Dimanche 28 Mai (Rando Interclubs CV Sarrebourg)

Sortie Le Hohwald

Dimanche 4 Juin

Sortie Saint Amarin

Guide: Marie Odile BURCKEL

Tél: 06 15 97 07 80

Dimanche 25 Juin

Sortie Le Hohneck

Guide : Guy DUBOIS

Tél: 03 29 58 94 38

Dimanche 9 Juillet

Cochon Grillé

CV Senones

Jeudi 20 Juillet

Sortie semi nocturne, Lac de la Maix

Guide : Gérard THOMAS

Tél: 06 08 66 19 17

Dimanche 30 Juillet

Descente du Donon (11 et 22 km)

C.V. Sarrebourg

Mardi 15 Août

Journée à thème « Feu d'artifices »

Gérardmer

Guide : Daniel BENOIT

Tél: 06 52 09 76 12

Dimanche 27 Août

Sortie Dabo

Guide: Claude BURGATT

Tél: 06 42 25 73 70

Dimanche 10 Septembre

Sortie Salm

Guide : Jean Luc DEPP

Tél: 06 13 17 13 56

Dimanche 24 Septembre

Sortie L'Ormont

Guide : Guy DUBOIS

Tél: 03 29 58 94 38

Mardi 10 Octobre

Sortie Ban de Sapt

Guide : Gérard THOMAS

Tél: 06 08 66 19 17

Dimanche 15 Octobre

Sortie Clôture Interclubs

C.V. Raon l'Etape

Départ:

8h00 devant l'Office du Tourisme de Senones Place Dom Calmet 88210 SENONES

(Les horaires sont donnés à titre indicatif, merci de vous renseigner avant la sortie auprès du guide ou sur www.clubvosgiendesenones.com)

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une marche au rythme soutenu, le mouvement et la technique s'apparentent à ceux du ski nordique.

La grande majorité du public peut y participer. Elle se pratique avec l'aide de bâtons spécifiques sur un parcours facile et agréable, en forêt et avec très peu de montée. C'est un exercice physique complet, 90% de la musculature du corps est sollicitée, contre 70% par le jogging et 25% par la natation. Le transfert d'une partie de l'effort sur les bâtons réduit d'environ 30% l'impact sur les articulations. Cette activité est la mieux adaptée aux personnes ayant des problèmes de poids, des problèmes articulaires, aux séniors et aux personnes manquant

de condition physique.

Ce sport peut aussi être pratiqué de manière plus intensive par des personnes entraînées.

Pour toutes ces raisons, la marche nordique convient à un large public.

Pour éviter les problèmes musculaires, les séances se décomposent en trois périodes : tout d'abord 15 minutes d'échauffement, puis le parcours d'une durée d'une heure trente et ensuite 15 minutes d'étirements.

Animateur à la marche nordique :

Jean Luc DEPP tél : 06 13 17 13 56

Guy Dubois tél : 03 29 58 94 38

Les sorties Marche Nordique se déroulent tous les mercredis matin de 8h45 à 11h00.

Départ:

8h45 devant l'Office du Tourisme de Senones Place Dom Calmet 88210 SENONES

(Les horaires sont donnés à titre indicatif, merci de vous renseigner avant la sortie auprès des animateurs.

COTISATIONS 2017

Individuel : 21,00 €

Couple :
32,00 €

Enfants moins de 14 ans : 9,50 €

Inscrits dans un autre CV :

Individuel : 15,00 €

Couple : 21,00 €

ADHESION:

Les cotisants reçoivent une carte de membre, une vignette autocollante de l'année avec un abonnement à la revue trimestrielle de la fédération « LES VOSGES ».

IMPORTANT:

Les participants aux activités de l'association sont obligatoirement inscrits comme membre du club vosgien et à jour de cotisation.

ASSURANCE:

L'assurance incluse dans la cotisation couvre chaque adhérent pour les activités au sein du club (sauf ski et escalade).

RECOMMANDATIONS:

S'équiper correctement en fonction de la saison, du temps et du parcours; il est impératif d'être chaussé correctement (chaussures légères et tennis sont formellement prohibées). Emmener de quoi boire et s'alimenter en fonction du parcours et des conditions climatiques. Être en bonne santé et choisir des sorties bien adaptées à ses possibilités => l'évaluation des difficultés figure sur le descriptif des sorties (à consulter à l'office du tourisme ou sur le web). (Distance en km, dénivelé etc...).