



# Associations Montplaisir Sport Santé et C.H.E.R



<http://montplaisirsportsante.e-monsite.com> - 06-52-79-76-99  
CHER: 06-87-95-47-98

## RANDOS TOUS LES JEUDIS RDV 13 h 30 parking en face CH Ste MARIE



### NIVEAU 1: Randonnée 6 à 8 km Peu de dénivelé

01/10/20	LES GARDES DU PLATEAU	IRENE
05/11/20	VIADUC DE LA RECOUMENE	DENIS
03/12/20	CHADRON	DOMINIQUE
07/01/21	LE PLATEAU DU FRAISSE	DOMINIQUE
04/02/21	CHASPUZAC	DOMINIQUE
04/03/21	SAINT QUENTIN	DENIS
01/04/21	CROS DE MONTROY	COLETTE
06/05/21	LE BOIS DE LA CHELETTE	DENIS
03/06/21	LE VALLON DE BARGES	JOSIANE
01/07/21	BIZAC	COLETTE

### NIVEAU 2: Randonnée 9 à 11 km Dénivelé < 250 m

10/09/20	MALREVERS	IRENE
08/10/20	POINSAC	GILLES
12/11/20	LA ROCHE DE CEYSSAC	JOSIANE
08/04/21	PEYRARD	ANDRE
14/01/21	LES GROTTES DE PEYLENC	GILLES
11/02/21	LISSAC	GILLES
11/03/21	LE CIRCUIT DE L'ARROSE	ANDRE
10/06/21	ROCHE BUISSON	DOMINIQUE
10/12/20	LES CROIX DU BOUCHET	IRENE

### NIVEAU 3: Randonnée 12 à 16 km Dénivelé < 350 m

17/09/20	COSTAROS	COLETTE
15/10/20	SUC DES ARMENUX	DENIS
19/11/20	LE MOULIN DU ROCHER	ANDRE
17/12/20	LES ESTREYS	DENIS
21/01/21	LA ROCHE	GILLES
18/02/21	RAQUETTE	DENIS
18/03/21	LE LOSEGAL ET LE PIDGIER	JOSIANE
15/04/21	LA ROCHE DU BACHAT	ANDRE
20/05/21	LE MONT COURANT	GILLES
17/06/21	SAINT VINCENT/VOREY	DOMINIQUE

### NIVEAU 4: Randonnée de 12 à 16 km Dénivelé > 350 m

24/09/20	LE MONT PLAUX	ANDRE
22/10/20	PRESAILLES	COLETTE
29/10/20	LES GROTTES DE LA BEAUME	IRENE
26/11/20	MIRAMANDE	IRENE
28/01/21	LA CROIX DE PECCATA, LE CHAULET	DENIS
25/02/21	RAQUETTE	ANDRE
25/03/21	SAUGUES OU VAL D'ALLIER (JOURNEE)	IRENE
22/04/21	LA VALLEE DU PONT DE RAUCOULES	JOSIANE
29/04/21	SIC DE MONTIVERNOUX (RAFFY)	IRENE
27/05/21	PAR MONTS ET PAR VAUX (CHILHAC)	ANDRE
24/06/21	LE THORD (SAINT HAON)	ANDRE

## SEJOURS MULTI ACTIVITES

- Du 11 au 20/09/20 Poursuite du Chemin de ST Michel par TOURS
- 11/10/20 Randonnée Sport Santé (Secteur CAYRES)
- 26/9/20 - 24/10/20 - 20/3/21 Découverte de l'ARDECHE ( le TANARGUE et les sources de la Loire)
- 24/4/21 - 22/5/21 - 26/6/21
- Du 11 au 15/11/20 Séjour de PARIS
- Du 8 au 13/03/21 ANDORRE Thalasso raquette
- Ou du 15 au 20/03/21
- Du 6/04/21 au 10/04/21 Massif de la Sainte Baume
- Du 12/05/21 au 1/06/21 Trek au NEPAL : LE MUSTANG (plusieurs weekends de préparation organisés)
- Du 18/06/21 au 21/06/21 ANNECY Inter Codep



## MARCHE NORDIQUE

Activité présente sur plusieurs clubs:

- Cayres
- Cussac sur Loire
- Langeac
- Le Puy
- St Just Malmont
- Tence
- Vieille Brioude

Contactez le Codep au 04 71 02 75 24 pour plus d'infos

Retrouvez nos randonnées des mardis sur le tableau ci-joint





# Association Pleine Nature du Haut Allier

[www.pleinenaturehautallier.fr](http://www.pleinenaturehautallier.fr) 06-80-72-83-85

**ASSOCIATION PLEINE NATURE DU HAUT ALLIER**

**RDV : pour le dimanche à 9 h : quai Voltaire à Langeac  
et à 8 h salle polyvalente d'Aiguilhe (téléphoner à Dominique)**

**DIMANCHE : 1 dimanche tous les 15 jours**

## WEEK-END



**Le 12, 13 Septembre 2020: RIOM ES MONTAGNE (63) Françoise.  
Le 7, 8 Novembre 2020: SOUVIGNY (03) André.  
Le 30, 31 Janvier 2021: La GODIVELLE (63) Patrick.  
Du 26 au 29 Mars 2021: Les MAURES (83) Patrick.  
Le 8, 9 Mai 2021: SENECHAS ou VIALAS (30 48) Laurie Patrick.  
Le 26, 27 Juin 2021: MONTAIGUT (12) Françoise.  
Le 25, 26 Septembre 2021: Les PIERRES DOREES (69) André.**

### SEJOURS SPORTIFS

**Du 30 Mai au 5 Juin 2021: EUROVELO 6. Patrick  
Fin Aout 2021: VALLEE de l'UBAYE Marie France.**

### Dimanches 2020-2021

**27 Septembre 20, 11 Octobre 20, 15 Novembre 20, 29 Novembre 20, 13 Décembre 20,  
17 Janvier 21, 7 février 21, 28 Février 21, 14 Mars 21, 11 Avril 21, 25 Avril 21,  
30 Mai 21, 13 juin 21.**



**Contacts : Patrick DARBOUSSET 06 80 72 83 85  
[www.pleinenaturehautallier.fr](http://www.pleinenaturehautallier.fr)**

**[patrickdarbousset@yahoo.fr](mailto:patrickdarbousset@yahoo.fr)**

Ville le PUY  
en VELAY



Haute-Loire  
le DÉPARTEMENT



<b>André</b>	<b>06 83 01 83 55</b>
<b>Christiane</b>	<b>06 86 95 28 69</b>
<b>Colette</b>	<b>06 71 68 31 44</b>
<b>Denis</b>	<b>07 86 25 69 54</b>
<b>Dominique</b>	<b>06 62 03 96 83</b>
<b>Françoise</b>	<b>06 99 42 11 79</b>
<b>Gilles</b>	<b>06 83 02 18 58</b>
<b>Irène</b>	<b>06 88 31 07 62</b>
<b>Josiane</b>	<b>06 87 95 47 98</b>
<b>Marie France</b>	<b>06 07 87 88 50</b>
<b>Patrick</b>	<b>06 80 72 83 85</b>