



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 2 : Randonnée 9 à 11 km
Dénivelé < 250 m

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

09/09/21 CHOMELIX
07/10/21 VIELPRAT/PIGEYRES
04/11/21 CHATEAU DE LAFAYETTE
02/12/21 ROSIERES
06/01/22 ARSAC EN VELAY/ROHAC
03/02/22 RANDO OU RANDO RAQUETTES
03/03/22 SAINT-PAULIEN
07/04/22 VERNASSAL
05/05/22 ST GENEYS PRES ST PAULIEN
02/06/22 CHIRIAC A ROSIERES
07/07/22 ROCHELAMBERT

IRENE
IRENE
GILLES
DOMINIQUE
GILLES
DANIEL
GILLES
DOMINIQUE
DOMINIQUE
GILLES
GILLES

16/09/21 LE ROCHER DE COSTAROS
23/09/21 LE MOULIN DU ROCHER
14/10/21 CEAUX D'ALLEGRE
21/10/21 LES SUCS OURS/MONS
18/11/21 L'HERM/LE MONASTIER SUR GAZEILLE
09/12/21 COUBON/CUSSAC
16/12/21 GOUDET/ARLEMPDES
13/01/22 RANDO OU RANDO RAQUETTES
20/01/22 RANDO OU RANDO RAQUETTES
10/02/22 RANDO OU RANDO RAQUETTES
17/02/22 RANDO OU RANDO RAQUETTES
10/03/22 LE MONT BREYSSSE
17/03/22 ST QUENTIN PAR LAVOUTE/LOIRE
14/04/22 LE TOUR DU MONTFOL
21/04/22 LA CROIX DU LAS
12/05/22 LE TESTAVOYRE
19/05/22 SUC DE MONAC OU LE PIC DU LIZIEUX
09/06/22 LES MOULINS DE LISSAC
16/06/22 ISSARLES - CHERCHEMUSE

CHRISTIANE
ANDRE
DOMINIQUE
DANIEL
ANDRE
COLETTE
IRENE
DANIEL
ANDRE
IRENE
DENIS
COLETTE
DANIEL
COLETTE
GILLES
DANIEL
ANDRE
DOMINIQUE
COLETTE

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

30/09/21 ARDECHE (journée)
28/10/21 LE MONT CHANIS/ST JULIEN CHAPTEUIL
25/11/21 LE CHATEAU D'AGRAIN (ALLEYRAS) journée
27/01/22 RANDO OU RANDO RAQUETTES
24/02/22 RANDO OU RANDO RAQUETTES
24/03/22 BLANLHAC (2 panoramas de Jalore)
31/03/21 VALLEE DE LA MEJANNE
28/04/22 VALLEE DE LA LOIRE (COLLANDRE)
23/06/22 ST GEORGES LAGRICOL (journée)
30/06/22 VALLEE DE LA BORNE (BEZ)

DENIS
ANDRE
DANIEL
IRENE
ANDRE
ANDRE
IRENE
IRENE
ANDRE
IRENE



MARCHE NORDIQUE

Activité présente sur plusieurs clubs

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

Contacter le Codep au 06 71 02 75 24 pour plus d'infos

SEJOURS MULTI ACTIVITES

Du 10 au 14/11/21 GR PARIS

29-30 et 31/01/2022 Ski nordique BEAUFORTAIN

11-12-13/03/2022 Multi-activités : ski nordique, ski de descente, randonnée, Raquettes LÈS CONTAMINES-MONTJOIE ou MONTGENEVRE

3 semaines en mai 22 TREK NEPAL : LE MUSTANG

Du 3 au 06/06/22 Rencontre interclubs ANNECY

Du 14 au 18/06/22 Massif de la Sainte Baume

Du 18 au 23/07/22 Le tour des glaciers de la Vanoise (marche sur sentier)

Retrouvez nos randonnées des mardis sur le tableau ci-joint



Association Pleine Nature du Haut Allier

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 à la pharmacie SAYAJOLS à Aiguilhe (téléphoner à Françoise)

DIMANCHE : 1 dimanche tous les 15 jours

WEEK-END

25 et 26 Septembre 2021 : LES PIERRES DOREES (69) André
20 et 21 Novembre 2021 : LE CHATEAU DE MONTAIGUT (12) Françoise
20 et 30 Janvier 2022 : LA GODIVELLE (12) Patrick
26 et 27 Mars 2022 : SOUVIGNY (03) André
14 et 15 mai 2022 : Vallée de l'homol et Col des 4 Chemins (30 48) Laurie Patrick

Octobre 2022 : La Georgie

SEJOURS SPORTIFS

26 Juin au 2 juillet 2022 : EUROVELO 6 Patrick
21 au 28 Août 2022 : HAUTE VALLEE DE L'UBAYE (04)
randonnées à la portée de tous Marie France.

DIMANCHES 2021-2022

10 et 24 Octobre 21, 5 et 19 Novembre 21
16 Janvier 22, 13 février 22, 13 Mars 22, 10 Avril 22, 8 Mai 22, 12 et 20 Juin 22,

Contacts : Patrick DARBOUSSET 06 80 72 83 85
www.pleinenaturehautallier.fr

patrickdarbousset@yahoo.fr

André 06 83 01 83 55
Christiane 06 86 95 28 69
Colette 06 71 68 31 44
Denis 07 86 25 69 54
Dominique 06 62 03 96 83
Françoise 06 99 62 11 79
Gilles 06 83 02 18 58
Iréne 06 88 31 07 62
Daniel 06 87 95 79 59
Marie France 06 07 87 88 50
Patrick 06 80 72 83 85

