



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



<http://montplaisirsportsante.e-monsite.com> - 06-52-79-76-99
CHER: 04-71-09-57-85

SEJOURS MULTI ACTIVITES

RANDOS TOUS LES JEUDIS RDV 13h30 Parking de Cluny



NIVEAU 1 : Randonnée 6 à 8 km Peu de dénivelé

3/10/19	Les sources(St Christophe)	Colette
7/11/19	Les 4 vents(St Christophe)	Denis
5/12/19	Raquette	Gilles
6/02/20	Circuit de Meyzoux	Dominique
5/03/20	Grotte de Peylenc	Gilles
2/04/20	Saint Quentin	Denis
7/05/20	Le bois de la Chelette	Denis
4/06/20	Tour de Mariac (Lafarge)	Colette

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

12/09/19	Croix de Bancillon	Dominique
10/10/19	Charbouneyre	Colette
14/11/19	Fay de Bains	Josiane
12/12/19	L Oratoire St Régis	André
9/01/20	Raquette	Josiane
13/02/20	Chemin des sources	Denis
12/03/20	Roche Buisson (Fêlines)	Dominique
9/04/20	Les croix du bouchet	Irène
14/05/20	Observatoire du Betz	Irène
11/06/20	La roche du Bachat	André

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

19/09/19	Vacheres	Colette
17/10/19	Suc de Monnet	Denis
21/11/19	Le moulin du rocher	André
19/12/19	Raquette	Irène
16/01/20	Raquette	Gilles
20/02/20	Raquette	André
19/03/20	Le Losegal et le Pidgier	Josiane
16/04/20	Suc de Ceneuil	Gilles
18/06/20	Saint Vincent/Vorey	Dominique

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

26/09/19	Journée : La chapelle des pèlerins	André
24/10/19	La Chau de Laroue (Le Mazet st Voy)	Josiane
31/10/19	Les cotes de Joncheres (Landos)	Irène
28/11/19	Vallée de la Méjeanne le Leyris	Irène
23/01/20	Raquette : Mézenc	Denis
30/01/20	Raquette	Irène
27/02/20	Raquette	Irène
26/03/20	Circuit des Roches	André
23/04/20	La Vallée du Pont de Raucoules	Josiane
30/04/20	Mont Plaux (St Pierre Eynac)	André
28/05/20	Journée : Par Monts et par Vaux	André
25/06/20	vers Saugues ou Val d Allier	Irène

Du 21/09/19 au 02/10/19 Poursuite du Chemin de ST Michel par TOURS et NANTES et arrivée au MONT SAINT MICHEL

13/10/2019 Randonnée Sport Santé (BOUCHET ST NICOLAS)

19/10/19 - 21/03/20 - 18/04/20 - 16/05/20 - 20/06/20 Découverte de l'ARDECHE (le TANARGUE et les sources de la Loire)

Du 23/03/20 au 28/03/20 Massif de la Sainte Baume

Du 23/05/20 au 14/06/20 Treck au NEPAL : LE MUSTANG (plusieurs weekends de préparation organisés)



MARCHE NORDIQUE

Activité présente sur plusieurs clubs:

- Cayres
- Langeac
- Le Puy
- St Just Malmont
- Tence
- Vielle Brioude

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

Association Pleine Nature du Haut Allier

www.pleinenaturehautallier.fr 06-80-72-83-85

**RDV : pour le dimanche à 9h : quai Voltaire à Langeac
ou à 8 h salle polyvalente d' Aiguilhe pour le départ du Puy**

(téléphoner à Françoise: 06-24-53-32-97)

**DIMANCHE : 15/9 13/10 27/10 24/11 8/12 19
01 16/02 22/03 19/04 24/ 05 /06 7/06 et 21/06**

WEEK-END

28 et 29 Septembre 2019 LABOULE (07). Marie.

9 10 et 11 Novembre 2019 Les Cévennes St ETIENNE VALLEE FRANCAISE (34). Marie.

01 et 02 Février 2020 NASBINALS (12) Patrick.

04 et 05 Avril 2020 SOUVIGNY (03) André.

7, 8,9 et 10 Mai 2020 MASSIF des MAURES (83) Patrick.

Fin Juin (du 14 au 21) EUROVELO 6 CHALON sur SAONE, BALE Patrick.

5 et 6 Septembre 2020 RIOMS ES MONTAGNE (15) Françoise.

Fin Septembre début Octobre 2020 La GEORGIE Région de KAKHETIE Marie.



Ville le PUY
en VELAY

Haute-Loire
le DÉPARTEMENT



BELMONT Françoise	06 99 42 11 79
DARBOUSSET Patrick	06 80 72 83 85
DIGONNET Josiane	06 87 95 47 98
DUREUIL André	06 83 01 83 55
ETTEN Dominique	06 62 03 96 83
GUERIN Irène	06 88 31 07 62
HERMET Marie-France	06 07 87 88 50
LIOUTAUD Christiane	06 86 95 28 69
MARTIN Gilles	06 83 02 18 58
ROME Colette	06 71 68 31 44
Ruiz Denis	07 86 25 69 54