

La Rando Santé[®] est une activité physique douce. Elle s'adresse en priorité à des personnes aux capacités physiques diminuées, mais ne nécessitant pas de tierce personne ou d'équipement particulier. Elle convient notamment à ceux ou celles qui présentent une pathologie stabilisée ou guérie, qui sont adressés ou non par leur médecin et qui souhaitent reprendre une activité physique adaptée. La Rando Santé[®] se pratique sur de petites distances, avec peu de pente et à allure réduite. Les parcours indiqués peuvent être raccourcis, si besoin, pour des personnes rencontrant des difficultés. Prévoir à chaque sortie, une bouteille d'eau et, si besoin, des bâtons de randonnées. Pendant ces randonnées, les participants s'engagent à ne pas fumer dans le groupe.

Pour y participer, il est nécessaire d'être licencié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre en adhérant à l'un des clubs organisateurs.

Contact - Renseignement avant votre première participation à une Rando Santé[®]

Jacqueline Berçot 03 81 88 62 71 - Claudette Roch 03 81 80 77 25
randodouce25@gmail.com

Liste des clubs organisateurs

● **ASTB**

Christine Pidancet
2, rue Mégevand 25000 Besançon
06 83 26 97 86 / christine.pidancet@besancon.fr

● **Raids 25**

Andrée Gouget
20, chemin des Journaux 25000 Besançon / 03 81 51 40 92

● **Comité départemental de la randonnée pédestre**

randodouce25@gmail.com
Jacqueline Berçot 03 81 88 62 71



DE JUIN À OCTOBRE 2018

RANDOS santé[®]

avec le comité départemental de la randonnée pédestre du Doubs



	LIEUX	CONTACTS ORGANISATEURS	HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS
Samedi 9 juin	Fort de Bouclans	Jeannette Delafin 06 25 53 14 02 Jean-Pierre Rigal 06 11 45 91 74	13 h 30 - Parking Rodia Covoiturage 2 €/pers
Jeudi 14 juin	Fondremand	Jacqueline Berçot 06 77 29 18 08 Françoise Aubert 06 81 03 19 45	13 h 30 - Parking derrière la Foir' Fouille et Delsey Covoiturage 3 €/pers
Dimanche 17 juin	La P'tite rando Grandes Heures Nature	Christine Pidancet 06 83 26 97 86	Départ de Micropolis à partir de 10 h, sans accompagnement. Pour s'inscrire : www.grandes-heures-nature.fr Coût 5 €/pers
Samedi 23 juin	Thise - Roche	Jeannine Lassus 06 79 27 18 45 Martine Martelet 06 80 54 00 07	13 h 30 - Parking face au bowling, route de Marchaux Covoiturage 1 €/pers
Samedi 30 juin	Rupt-sur-Saône	Martine Martelet 06 80 54 00 07 Christine Pidancet 06 83 26 97 86	Journée sur inscription obligatoire avant le samedi 19 mai par téléphone à Martine Martelet ou par mail martine0753@yahoo.fr Départ 9 h - Parking situé derrière la Foir' Fouille et Delsey
Samedi 1 ^{er} septembre	Montbozon	Christine Pidancet 06 83 26 97 86 Martine Martelet 06 80 54 00 07	13 h 30 - Parking derrière la Foir' Fouille et Delsey Covoiturage 3,50 €/pers
Jeudi 6 septembre	Nancray, chêne président	Jacques Besson 03 81 80 38 32 Andrée Gouget 06 08 05 91 22	13 h 30 - Parking Rodia Covoiturage 2 €/pers
Samedi 15 septembre	Saules	Christine Pidancet 06 83 26 97 86 Jeannette Delafin 06 25 53 14 02	13 h 30 - Parking du Conseil départemental (Gare d'Eau) Covoiturage 3 €/pers
Jeudi 20 septembre	La Vèze, bois d'Aglans	Michel Barbotte Pierre Courvoisier 06 56 89 35 88	13 h 30 - Parking Maison de quartier de Velotte Covoiturage 1 €/pers
Samedi 29 septembre	Le bois d'Avanne, des Essarts au Dessus de Chemillet	Pierre Courvoisier 06 56 89 35 88 Jacqueline Berçot 06 77 29 18 08	13 h 30 - Parking Maison de quartier de Velotte Covoiturage 1 €/pers
Samedi 6 octobre	La Lotière	Jacques Besson 03 81 80 38 32 Jacqueline Berçot 06 77 29 18 08	13 h 30 - Parking derrière la Foir' Fouille et Delsey Covoiturage 2 €/pers
Jeudi 11 octobre	Cromary, Pérouse	Jeannine Lassus 06 79 27 18 45 Jean-Pierre Rigal 06 11 45 91 74	13 h - Parking derrière la Foir' Fouille et Delsey Covoiturage 2 €/pers
Samedi 20 octobre	Rioz	Christine Pidancet 06 83 26 97 86 Jean-Pierre Rigal 06 11 45 91 74	13 h - Parking derrière la Foir' Fouille et Delsey Covoiturage 2,50 €/pers
Jeudi 25 octobre	Larnod	Michel Barbotte Jacques Besson 03 81 80 38 32	13 h - Parking Maison de quartier de Velotte Covoiturage 1 €/pers

