SECTION DE DIJON
12 rue de l'Arquebuse
21000 DIJON
☎ 03 80 74 36 32
atcdijon@gmail.com
www.exatcdijon.wordpress.com

RANDONNÉES PÉDESTRES

MARCHE NORDIQUE

RANDO SANTÉ®

RANDO DOUCE

Janvier Février Mars 2025

Permanence de l'ATC
Ouverte le mercredi de 13 h 30 à 17 h

Association Touristique des Cheminots--Routes du Monde. **9 rue de Château Landon, 75010 Paris – Tél. 01 55 26 93 70 – Télécopie 01 58 20 51 24 – Courriel : atc-siege@atc-routesdumonde.com**
Association immatriculée au Registre des Opérateurs de voyages et de séjours sous le n° IM 075 11 0072
par la Direction de la réglementation des métiers du tourisme
et comme Association Nationale d'Education Populaire sous le n° 1959-5 par le Ministère de la Jeunesse et des Sports
SIREN : 775 678 352 - SIRET siège 775 678 352 01191 - APE 5510Z - N° TVA : FR 24775 678 352

ADHÉSION

RENOUVELLEMENT

Pour bénéficier des multiples activités de l'A.T.C. et de la randonnée, de la marche nordique, de la rando douce ou de la Rando Santé® en particulier, il faut être ou devenir adhérent de l'association.

Tarifs année 2025

(Adhésion familiale)

Adhérent « SNCF » ➢ 35 €
Adhérent « non SNCF » ➢ 39 €
Adhésion temporaire individuelle journalière ➢ 5 €

RANDONNÉES

Les enfants sont les bienvenus dans nos randonnées placés sous la responsabilité de leurs parents ou grands-parents.
Nous vous demandons de faire part aux animateurs de votre intention de participer au moyen d'un SMS envoyé le matin pour les randonnées partant l'après-midi et la veille pour celles partant le matin. Merci.
En cas de pluie ou d'alerte météorologique orange, la randonnée pourra être annulée ou modifiée. Assurez-vous en en téléphonant à l'animateur avant de vous déplacer.
Les chiens ne sont pas les bienvenus dans nos randonnées.

Les programmes sont distribués par les animateurs lors des sorties et disponibles à notre permanence. Ils sont téléchargeables sur notre site : https://exatcdijon.wordpress.com

Renseignements complémentaires : nous contacter au 06 68 30 47 03.

PERMANENCE
DU 12 RUE DE L'ARQUEBUSE
À DIJON
Ouverte le mercredi de 13 h 30 à 17 h

RANDO SANTÉ®

Aujourd'hui, toutes les études scientifiques s'accordent sur le fait qu'une activité physique d'intensité modérée telle la randonnée apporte de nombreux bénéfices pour la santé. Il s'agit donc d'offrir un accueil, un encadrement et une pratique d'activités physiques adaptées à des personnes sédentaires, aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladie chronique.
Les publics cibles sont des individus qui sont capables de se déplacer, mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, n'ont pas une progression de marche «normale».
Les randonnées proposées sont courtes, avec très peu de dénivelé et parcourues à allure modérée.
La sécurité des participants est assurée : formation des animateurs, accès au parcours très facile pour une intervention des secours le cas échéant.
Les randonnées sont programmées les jeudis après-midi. Il convient de s'inscrire auprès de l'animateur, de préférence par SMS.

RANDO DOUCE

Pour les personnes souhaitant pratiquer des randonnées très faciles sans pour autant rejoindre les Randos Santé®, nous proposons des randos douces : courtes avec un rythme adapté.
Elles ont lieu les jeudis après-midi. Il convient de s'inscrire auprès de l'animateur, de préférence par SMS.

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une activité en plein essor. Très complète, elle fait travailler tout le corps, stimule le système cardiovasculaire, renforce la tonicité et la souplesse musculaire en préservant les articulations tout en améliorant la capacité pulmonaire. Elle est accessible à tous et chacun, selon son âge et son niveau sportif, y trouvera un intérêt.
Vous n'avez besoin d'aucun équipement spécifique si ce n'est des chaussures à tige basse. Les bâtons vous seront prêtés à chaque séance. Prévoyez toutefois à boire. Des groupes de niveaux différents peuvent être organisés le cas échéant.
Les séances sont programmées les jeudis et samedis matin à 9 heures.
Il convient de s'inscrire auprès de l'animateur, de préférence par SMS.

MARCHE NORDIQUE DOUCE ET MARCHE NORDIQUE SANTÉ

L'ATC Dijon met en place des séances de marche nordique douce et de marche nordique santé. Il s'agit d'une nouvelle approche des gestes de la marche nordique avec une bonne partie de renforcements doux et utilisation de nouveau équipements.
Nous invitons tous les marcheurs en rando douce et santé ainsi que ceux qui veulent découvrir cette activité à venir y participer.

LE BUNGY PUMP

Le Bungy Pump est une activité avec un nouveau type de bâtons à ressorts, une variante plus tonique de la marche nordique.
Une discipline en plein essor qui améliore la posture des marcheurs, fait brûler plus de calories et sollicite presque tous les muscles du corps ! Cela reste une discipline sportive douce accessible à tout le monde.
Les séances vous sont proposées certains mardis à 18 heures 30 (voir le programme en page 13).
Les bâtons seront mis à votre disposition.
Regardez une démonstration de Bungy Pump : https://www.youtube.com/watch?v=bzHhCZq4Kcc

COORDONNÉES DU RESPONSABLE POUR CES ACTIVITÉS :
Patrick GETET : 06 72 07 18 80 – patrick.getet@wanadoo.fr

Pour ces activités, les participants sont invités à consulter le site de l'association pour s'assurer qu'il n'y a pas de modifications.

ANIMATRICES ET ANIMATEURS ASSURANT LES ACTIVITÉS DE CE PROGRAMME

BORDAS Christophe	Par souci de confidentialité, les numéros de téléphone des animateurs ne sont pas mentionnés dans le programme mis en ligne. Ils peuvent vous être communiqués en appelant le 06 68 30 47 03
BORDOT Denis	
BOSSUET François	
BOULEY Patrick	
BREUVART Brigitte	
CADET-PETIT Dominique	
CHAUDOUET Nicole	
CHAUVILLE Michel	
CORRIGNAN Robert	
DESCREUX Paul	
FALLARD Philippe	
GETET Patrick	
GUÉRIN Éric	
HORTALA Michel	
JACQUOT-FASQUEL Martine	
JANISZ Paul	
JANISZEWSKI Bruno	
LACORDAIRE Pascal	
LARTOIS Philippe	
LE MESLE Valérie	
MONNERET Michel	
OTTIN Guy	
PELOT Gérard	
RABIER Bernard	
ROUARD Corinne	
ROUSSET Sylvie	
ROY Bernard	
SALVIN Jean-Louis	
SARAGAGLIA Antoine	
VUKOVIC Daniel	

Á NOTER POUR CE TRIMESTRE :

- **Jusqu'au 26 janvier inclus, les randonnées classiques se déroulant l'après-midi débuteront à 13 heures 30.**

CHAQUE RANDONNÉE EST CLASSÉE SELON SON NIVEAU EN 3 CATÉGORIES, CECI AFIN DE VOUS PERMETTRE DE FAIRE UN CHOIX

*** : petites difficultés – allure modérée**
**** : dénivelé moyen (moins de 500 m) – allure moyenne**
***** : dénivelé moyen ou important – allure moyenne ou dynamique**

Les participants aux randonnées se doivent d'utiliser un matériel et une tenue vestimentaire adaptés aux difficultés, à la longueur de la randonnée et aux conditions météorologiques, notamment pour ce qui concerne les chaussures et les bâtons.

En cas de pluie ou d'alerte météorologique orange, la randonnée pourra être annulée ou modifiée. Assurez-vous en en téléphonant à l'animateur avant de vous déplacer.

Jeudi 2 janvier	**LA COMBE PÉVENELLE** *Animateur : Denis BORDOT*	**AM*** **9 km**	**13h30** **Marsannay-la-Côte** **Mairie**
Vendredi 3 janvier	**Désolés, nous n'avons pas (encore …) d'animateur pour ce jour.**		
Dimanche 5 janvier	**AUTOUR DE MARSANNAY-LA-CÔTE** *Animateur : Philippe FALLARD*	**AM**** **11 km**	**13h30** **Marsannay-la-Côte** **Sapin du garde**
Mardi 7 janvier	**LA COMBE RANFER** *Animatrice : Sylvie ROUSSET*	**AM*** **11 km**	**13h30** **Fontaine-lès-Dijon** **Cimetière**
Mardi 7 janvier	**AUTOUR DE COUCHEY** *Animateur : Pascal LACORDAIRE*	**AM**** **11 km**	**13h30** **Couchey** **Mairie**
Mercredi 8 janvier	**FLAVIGNEROT / CHAMBŒUF** *Animateur : Éric GUÉRIN*	**J***** **26 km**	**8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.**
Jeudi 9 janvier	**RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ®** *Animateurs : Dominique CADET-PETIT et Patrick BOULEY*	**AM**	**14h00** **Dijon** **Parking supérieur de la combe Persil**
Jeudi 9 janvier	**AUTOUR DE LA ROCHE TIRE-BARBE** *Animateur : Michel MONNERET*	**AM*** **10 km**	**13h30** **Messigny-et-Vantoux** **Route d'Étaules**
Jeudi 9 janvier	**L'ABBAYE SAINT-VIVANT** *Animateur : Christophe BORDAS*	**AM**** **12 km**	**13h30** **Concœur-et-Corboin** **Cimetière**

Nous vous demandons de faire part aux animateurs de votre intention de participer au moyen d'un SMS envoyé le matin pour les randonnées partant l'après-midi et la veille pour celles partant le matin. Merci.

En cas de pluie ou d'alerte météorologique orange, la randonnée pourra être annulée ou modifiée. Assurez-vous en en téléphonant à l'animateur avant de vous déplacer.

Vendredi 10 janvier	**AUTOUR DE CHENÔVE** *Animateur : Daniel VUKOVIC*	**J**** **20 km**	**9h00** **Chenôve** **Cimetière**
Dimanche 12 janvier	**LA COMBE À LA SERPENT** *Animateur : Bernard RABIER*	**AM**** **11 km**	**13h30** **Dijon - Route de Corcelles** **Haut de la combe Persil**
Mardi 14 janvier	**LES COMBES D'AHUY** *Animateur : Michel CHAUVILLE*	**AM*** **9 km**	**13h30** **Ahuy** **Stade**
Mardi 14 janvier	**LA COMBE À LA SERPENT** *Animateur : Michel HORTALA*	**AM**** **12 km**	**13h30** **Corcelles-les-Monts** **Observatoire** **des Hautes-Plates**
Mercredi 15 janvier	**DE L'OBSERVATOIRE AU LEUZEU** *Animateur : Jean-Louis SALVIN*	**J***** **27 km**	**8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.**
Jeudi 16 janvier	**RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ®** *Animateurs : Corinne ROUARD et Patrick GETET*	**AM**	**14h00** **Chenôve** **Maison du Plateau**
Jeudi 16 janvier	**LA SOURCE DE LA TUILERIE** *Animateur : Michel MONNERET*	**AM*** **10 km**	**13h30** **Route forestière de la Tuilerie (sur la droite entre Plombières et Pasques-RD10)**
Jeudi 16 janvier	**LA COMBE RAGOT** *Animatrice : Nicole CHAUDOUET*	**AM**** **11 km**	**13h30** **Darois** **Salle des fêtes**
Vendredi 17 janvier	**DOUBLE BOUCLE AUTOUR DE MESSIGNY** *Animatrice : Brigitte BREUVART*	**J**** **22 km**	**9h00** **Messigny-et-Vantoux** **Complexe sportif**
Dimanche 19 janvier	**AUTOUR D'ÉTAULES** *Animateur : Philippe FALLARD*	**AM**** **11 km**	**13h30** **Étaules** **Parking sous la mairie**
Mardi 21 janvier	**DE TALANT À DAIX** *Animateur : Robert CORRIGNAN*	**AM*** **9 km**	**13h30** **Talant** **L'Écrin**
Mardi 21 janvier	**ARCENANT PAR LE PLATEAU DE MYON** *Animateur : Bruno JANISZEWSKI*	**AM**** **13 km**	**13h30** **Meuilley** **Entrée du village en venant de Nuits-St-Georges**
Mercredi 22 janvier	**VAL-SUZON / CINQ FONTS** *Animateur : Philippe LARTOIS*	**J***** **26 km**	**8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.**

Nous vous demandons de faire part aux animateurs de votre intention de participer au moyen d'un SMS envoyé le matin pour les randonnées partant l'après-midi et la veille pour celles partant le matin. Merci.

En cas de pluie ou d'alerte météorologique orange, la randonnée pourra être annulée ou modifiée. Assurez-vous en en téléphonant à l'animateur avant de vous déplacer

Jeudi 23 janvier	**RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ®** *Animateurs : Dominique CADET-PETIT et Patrick BOULEY*	**AM**	**14h00** **Dijon** **Parking supérieur de la combe Persil**
Jeudi 23 janvier	**AUTOUR DE NORGES-LA-VILLE** *Animateur : Gérard PELOT*	**AM*** **10 km**	**13h30** **Norges-la-Ville** **Mairie**
Jeudi 23 janvier	**AUTOUR D'ÉTAULES** *Animateur : Paul DESCREUX*	**AM**** **12 km**	**13h30** **Étaules** **Parking sous la mairie**
Vendredi 24 janvier	**EN PASSANT PAR LADOIX-SERRIGNY AVANT LA SAINT-VINCENT** *Animateur : Brigitte BREUVART*	**J**** **22 km**	**9h00** **Chaux** **Place des Marronniers**
Dimanche 26 janvier	**UN TOUR DU LAC** *Animateur : Antoine SARAGAGLIA*	**AM**** **11 km**	**13h30** **Dijon** **1er parking du lac Kir**
Mardi 28 janvier	**LE BOIS DES FRANCS** *Animateur : Robert CORRIGNAN*	**AM*** **9 km**	**13h45** **Marsannay-la-Côte** **Sapin du Garde**
Mardi 28 janvier	**ROCHE-CHÂTEAU** *Animateur : Paul JANISZ*	**AM**** **12 km**	**13h45** **Messigny-et-Vantoux** **Stade de BMX**
Mercredi 29 janvier	**VELARS-SUR-OUCHE / LE LEUZEU** *Animateur : Bernard ROY*	**J***** **28 km**	**8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.**
Jeudi 30 janvier	**RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ®** *Animateurs : Corinne ROUARD et Patrick GETET*	**AM**	**14h00** **Mont-Afrique**
Jeudi 30 janvier	**AUTOUR D'ÉTAULES** *Animateur : Michel CHAUVILLE*	**AM*** **11 km**	**13h45** **Étaules** **Parking sous la mairie**
Jeudi 30 janvier	**AUTOUR DE LA SIRÈNE** *Animateur : Robert CORRIGNAN*	**AM**** **12 km**	**13h45** **Agey** **Mairie**
Vendredi 31 janvier	**CHAMEREY / LE LEUZEU** *Animateur : Guy OTTIN*	**J**** **15 km**	**9h00** **Flavignerot** **Place Guy Geoffroy**
Dimanche 2 février	**AUTOUR DE CURLEY** *Animateur : Philippe FALLARD*	**AM**** **11 km**	**13h45** **Curley - Sortie du village vers Reulle-Vergy**
Mardi 4 février	**AUTOUR DE BAULME-LA-ROCHE** *Animateur : Michel MONNERET*	**AM*** **10 km**	**13h45** **Baulme-la-Roche** **Site des Roches** **(au-dessus du village)**

Nous vous demandons de faire part aux animateurs de votre intention de participer au moyen d'un SMS envoyé le matin pour les randonnées partant l'après-midi et la veille pour celles partant le matin. Merci.

En cas de pluie ou d'alerte météorologique orange, la randonnée pourra être annulée ou modifiée. Assurez-vous en en téléphonant à l'animateur avant de vous déplacer

Mardi 4 février	**EN FORÊT DE SAINT-VICTOR-SUR-OUCHE** *Animateur : Robert CORRIGNAN*	**AM**** **12 km**	**13h45** **Saint-Victor-sur-Ouche** **Salle des fêtes** **Rue de la Corvée**
Mercredi 5 février	**MÂLAIN / BLAISY-HAUT** *Animateur : Jean-Louis SALVIN*	**J***** **28 km**	**8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.**
Jeudi 6 février	**RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ®** *Animateurs : Dominique CADET-PETIT et Patrick BOULEY*	**AM**	**14h00** **Neuilly-lès-Dijon** **Cimetière**
Jeudi 6 février	**LE MONT-AFRIQUE** *Animatrice : Sylvie ROUSSET*	**AM*** **11 km**	**13h45** **Corcelles-les-Monts** **Salle polyvalente**
Jeudi 6 février	**LES HAUTES CÔTES DE NUITS VERS ÉCHEVRONNE** *Animateur : Christophe BORDAS*	**AM**** **12 km**	**13h45** **Meuilley** **Entrée du village en venant de Nuits-St-G.**
Vendredi 7 février	**AUTOUR DE MARSANNAY-LA-CÔTE** *Animateur : Daniel VUKOVIC*	**J**** **20 km**	**9h00** **Marsannay-la-Côte** **Maison de Marsannay**
Dimanche 9 février	**LES HAUTS DE PLOMBIÈRES** *Animateur : Bernard RABIER*	**AM**** **10 km**	**13h45** **Plombières-lès-Dijon** **Terrain des sports** **Rue du Moulin**
Mardi 11 février	**SUR LE PLATEAU** *Animateur : Michel MONNERET*	**AM*** **10 km**	**13h45** **Chenôve** **Maison du Plateau**
Mardi 11 février	**AUTOUR DE CHAMBOLLE-MUSIGNY** *Animateur : Robert CORRIGNAN*	**AM**** **13 km**	**13h45** **Chambolle-Musigny** **Sortie du village vers Curley**
Mercredi 12 février	**BARBIREY-SUR-OUCHE / SAUNIÈRE** *Animateur : Éric GUÉRIN*	**J***** **27 km**	**8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.**
Jeudi 13 février	**RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ®** *Animateurs : Dominique CADET-PETIT et Patrick BOULEY*	**AM**	**14h00** **Domaine de la Cras** **Cote 429**
Jeudi 13 février	**AUTOUR DE DAROIS** *Animateur : François BOSSUET*	**AM*** **11 km**	**13h45** **Darois** **Salle des fêtes**
Jeudi 13 février	**LES ANCIENS HABITATS** *Animatrice : Nicole CHAUDOUET*	**AM**** **12 km**	**13h45** **Pasques** **Cimetière**
Vendredi 14 février	**EN PASSANT PAR L'ÉCARTELOT ET LES PUITS À TERRE – Dénivelée : 550 mètres** *Animatrice : Brigitte BREUVART*	**J***** **21 km**	**9h00** **Meuilley** **Église**

Nous vous demandons de faire part aux animateurs de votre intention de participer au moyen d'un SMS envoyé le matin pour les randonnées partant l'après-midi et la veille pour celles partant le matin. Merci.

En cas de pluie ou d'alerte météorologique orange, la randonnée pourra être annulée ou modifiée. Assurez-vous en en téléphonant à l'animateur avant de vous déplacer

Dimanche 16 février	**LES 200 MARCHES** *Animateur : Antoine SARAGAGLIA*	**AM**** **11 km**	**13h45** **Brochon** **Place de Weinolsheim**
Mardi 18 février	**LA FONTAINE DE LA TROUVÉE** *Animateur : Paul JANISZ*	**AM*** **11 km**	**13h45** **Darois** **Mairie**
Mardi 18 février	**LA MONTAGNE DE VILLARS PAR LA KARRIÈRE** *Animateur : Bruno JANISZEWSKI*	**AM**** **13 km**	**13h45** **Nuits-Saint-Georges** **Cimetière**
Mercredi 19 février	**SAINT-SEINE-L'ABBAYE / VAUX-SAULES** *Animateur : Bernard ROY*	**J***** **28 km**	**8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.**
Jeudi 20 février	**RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ®** *Animateurs : Corinne ROUARD et Patrick GETET*	**AM**	**14h00** **Observatoire des Hautes-Plates**
Jeudi 20 février	**LES TROIS COMBES** *Animateur : Gérard PELOT*	**AM*** **11 km**	**13h45** **Dijon** **Chalet des Marcs d'Or**
Jeudi 20 février	**AUTOUR DE VELARS-SUR-OUCHE** *Animateur : Michel HORTALA*	**AM**** **13 km**	**13h45** **Velars-sur-Ouche** **Rente des Bons Pasteurs**
Vendredi 21 février	**Désolés, nous n'avons pas (encore …) d'animateur pour ce jour.**		
Dimanche 23 février	**AUTOUR DE DAROIS** *Animateur : Philippe FALLARD*	**AM**** **11 km**	**13h45** **Darois** **Salle des fêtes**
Mardi 25 février	**LE TOUR DU MONT-AFRIQUE** *Animateur : Denis BORDOT*	**AM*** **9 km**	**13h45** **Corcelles-les-Monts** **Salle Polyvalente**
Mardi 25 février	**AU DESSUS DU SUZON** *Animateur : Pascal LACORDAIRE*	**AM**** **12 km**	**13h45** **Messigny-et-Vantoux** **Routes d'Étaules**
Mercredi 26 février	**PASQUES / BAULME-LA-ROCHE** *Animateur : Philippe LARTOIS*	**J***** **26 km**	**8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.**
Jeudi 27 février	**RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ®** *Animateurs : Dominique CADET-PETIT et Patrick BOULEY*	**AM**	**14h00** **Chenôve** **Maison du Plateau**
Jeudi 27 février	**Désolés, nous n'avons pas (encore …) d'animateur pour la randonnée une étoile de ce jour.**		
Jeudi 27 février	**AUTOUR DE FIXIN** *Animateur : Michel HORTALA*	**AM**** **13 km**	**13h45** **Fixin** **Parc Noisot**

Nous vous demandons de faire part aux animateurs de votre intention de participer au moyen d'un SMS envoyé le matin pour les randonnées partant l'après-midi et la veille pour celles partant le matin. Merci.

En cas de pluie ou d'alerte météorologique orange, la randonnée pourra être annulée ou modifiée. Assurez-vous en en téléphonant à l'animateur avant de vous déplacer

Vendredi 28 février	**DAROIS / VAL-SUZON** **Dénivelée : 550 mètres** *Animateur : Guy OTTIN*	**J***** **18 km**	**9h00** **Darois** **Salle des fêtes**
Dimanche 2 mars	**AUTOUR DE MOREY-SAINT-DENIS** *Animateur : Philippe FALLARD*	**AM**** **12 km**	**13h45** **Morey-Saint-Denis** **Place du village**
Mardi 4 mars	**LA COMBE D'ORVEAUX** *Animateur : Michel MONNERET*	**AM*** **10 km**	**13h45** **Gilly-lès-Cîteaux** **Allée des Cèdres** **près de la cabane à pizzas**
Mardi 4 mars	**EN PASSANT PAR LES COMBES DE CURTIL, D'ENVOLLE ET LE CHÂTELET D'ÉTAULES** *Animateur : François BOSSUET*	**AM**** **13 km**	**13h45** **Val-Suzon** **Mairie**
Mercredi 5 mars	**LES BALCONS DU SUZON** *Animateur : Jean-Louis SALVIN*	**J***** **28 km**	**8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.**
Jeudi 6 mars	**RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ®** *Animateurs : Dominique CADET-PETIT et Patrick BOULEY*	**AM**	**14h00** **Fontaine-lès-Dijon** **Cimetière**
Jeudi 6 mars	**SUR LE PLATEAU DE LA CRAS** *Animateur : Sylvie ROUSSET*	**AM*** **10 km**	**13h45** **Plombières-lès-Dijon** **Avenue F. Mitterrand**
Jeudi 6 mars	**VERS NOTRE-DAME D'ÉTANG** *Animateur : Paul JANISZ*	**AM**** **12 km**	**13h45** **Velars-sur-Ouche** **Rente des Bons Pasteurs**
Vendredi 7 mars	**PASQUES / LANTENAY** *Animateur : Guy OTTIN*	**J**** **18 km**	**9h00** **Parking sur la gauche à mi-route entre Pasques et Panges (RD 10)**
Dimanche 9 mars	**ENTRE FLEUREY-SUR-OUCHE ET LANTENAY** *Animateur : Bernard RABIER*	**AM**** **12 km**	**13h45** **Fleurey-sur-Ouche** **Pâquier**
Mardi 11 mars	**LES DESSUS DES 100 MARCHES** *Animateur : Denis BORDOT*	**AM*** **9 km**	**13h45** **Fixin** **Église de Fixey**
Mardi 11 mars	**EN PASSANT PAR CONCŒUR-ET-CORBOIN** *Animateur : Robert CORRIGNAN*	**AM**** **14 km**	**13h45** **Vosne-Romanée** **Mairie**
Mercredi 12 mars	**ÉTAULES / PRENOIS** *Animateur : Bernard ROY*	**J***** **30 km**	**8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.**
Jeudi 13 mars	**RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ®** *Animateurs : Corinne ROUARD et Patrick GETET*	**AM**	**14h00** **Saint-Julien**
Jeudi 13 mars	**LA COMBE DE CHÊNAUX** *Animateur : Paul JANISZ*	**AM*** **12 km**	**13h45** **Messigny-et-Vantoux** **Routes d'Étaules**

Nous vous demandons de faire part aux animateurs de votre intention de participer au moyen d'un SMS envoyé le matin pour les randonnées partant l'après-midi et la veille pour celles partant le matin. Merci.

En cas de pluie ou d'alerte météorologique orange, la randonnée pourra être annulée ou modifiée. Assurez-vous en en téléphonant à l'animateur avant de vous déplacer

Jeudi 13 mars	**AUTOUR DE LANTENAY** *Animateur : Paul DESCREUX*	**AM**** **12 km**	**13h45** **Lantenay** **Château**
Vendredi 14 mars	**LA ROCHE POMPON** *Animateur : Daniel VUKOVIC*	**J**** **20 km**	**9h00** **Urcy** **Place du village**
Dimanche 16 mars	**AUTOUR DE GERGUEIL** *Animateur : Philippe FALLARD*	**AM**** **13 km**	**13h45** **Gergueil - Salle des fêtes** **Rue de la Fontaine**
Mardi 18 mars	**LA SOURCE DE RONGE** *Animateur : Paul JANISZ*	**AM*** **12 km**	**13h45** **Ahuy** **Stade**
Mardi 18 mars	**LA CHAPELLE SAINT-HUBERT** *Animateur : Bruno JANISZEWSKI*	**AM**** **14 km**	**13h45** **Semezanges** **Silo**
Mercredi 19 mars	**FIXIN / CLÉMENCEY** *Animateur : Philippe LARTOIS*	**J***** **27 km**	**8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.**
Jeudi 20 mars	**RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ®** *Animateurs : Dominique CADET-PETIT et Patrick BOULEY*	**AM**	**14h00** **Ahuy** **Stade**
Jeudi 20 mars	**AUTOUR DE DAROIS** *Animateur : Gérard PELOT*	**AM*** **11 km**	**13h45** **Darois** **Salle des fêtes**
Jeudi 20 mars	**LA ROCHE TIRE-BARBE** *Animatrice : Nicole CHAUDOUET*	**AM**** **13 km**	**13h45** **Étaules** **Parking sous la mairie**
Vendredi 21 mars	**VIGNES ET BOIS AUTOUR DE CLAVOILLON** **Double boucle – Dénivelée : 550 mètres** *Animatrice : Brigitte BREUVART*	**J***** **22 km**	**9h00** **Savigny-lès-Beaune** **Camping**
Dimanche 23 mars	**Désolés, nous n'avons pas (encore …) d'animateur pour ce jour.**		
Mardi 25 mars	**LE PLATEAU DE CHENÔVE** *Animateur : Denis BORDOT*	**AM*** **10 km**	**13h45** **Marsannay-la-Côte** **Maison de Marsannay**
Mardi 25 mars	**AUTOUR DE CHAMBOLLE-MUSIGNY** *Animateur : Pascal LACORDAIRE*	**AM**** **13 km**	**13h45** **Chambolle-Musigny** **Route de Curley**
Mercredi 26 mars	**PONT-DE-PANY / URCY** *Animateur : Jean-Louis SALVIN*	**J***** **28 km**	**8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.**
Jeudi 27 mars	**RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ®** *Animateurs : Corinne ROUARD et Patrick GETET*	**AM**	**14h00** **Chenôve** **Maison du Plateau**

Nous vous demandons de faire part aux animateurs de votre intention de participer au moyen d'un SMS envoyé le matin pour les randonnées partant l'après-midi et la veille pour celles partant le matin. Merci.

En cas de pluie ou d'alerte météorologique orange, la randonnée pourra être annulée ou modifiée. Assurez-vous en en téléphonant à l'animateur avant de vous déplacer

Jeudi 27 mars	**LE LEUZEU** *Animateur : Michel MONNERET*	**AM*** **12 km**	**13h45** **Valforêt** **Nouveau cimetière de Clémencey**
Jeudi 27 mars	**LA ROCHE AIGÜE** *Animateur : Michel HORTALA*	**AM**** **15 km**	**13h45** **Mâlain** **Terrain de sport**
Vendredi 28 mars	**LA COMBE LAVAUX** *Animateur : Daniel VUKOVIC*	**J**** **20 km**	**9h00** **Gevrey-Chambertin** **Parking du Tacot**
Dimanche 30 mars	**LES HAUTS DE VERGY** *Animateur : Antoine SARAGAGLIA*	**AM**** **13 km**	**13h45** **Reulle-Vergy** **Église**

Nous vous demandons de faire part aux animateurs de votre intention de participer au moyen d'un SMS envoyé le matin pour les randonnées partant l'après-midi et la veille pour celles partant le matin. Merci.

PROCHAINE RÉUNION PROGRAMME :
Lundi 3 mars à 9 h 00
dans les locaux de l'ATC – 12, rue de l'Arquebuse

LICENCE FFRandonnée

2024/2025

(renouvellement, adhésion)

Si vous voulez que le monde des randonneurs soit reconnu par les pouvoirs publics et que la représentativité de la FFRandonnée soit confortée au niveau départemental, vous pouvez acquérir une licence.

Renseignez-vous sur le site fédéral : https://www.ffrandonnee.fr/adherer/la-licence-federale/decouvrez-la-licence-federale

Pour toute première adhésion, est requis un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre. Lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit attester avoir pris connaissance du questionnaire de santé fourni par la FFRandonnée.

Exemples de prix pour **la saison 2024/2025** :

Licence IRA : 30,85 € (Individuelle avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels)

Licence FRA : 61,50 € (Familiale avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels)

La détention d'une licence de la FFRandonnée permet de bénéficier d'avantages auprès de ses partenaires (Au Vieux campeur, Allibert, Terres d'aventure, Belambra, Lepape, Guidetti, Azureva, Toutistra, Cap France, Odesia, etc).

Renseignements et adhésions à notre permanence

PROGRAMME DE MARCHE NORDIQUE				
Lieu de rendez-vous 9 heures (jeudi et samedi) et 18 heures 30 (mardi)			**Encadrants**	**Particularités**
Janvier				
samedi	**4**	Cimetière de Fontaine-lès-Dijon	Dominique Cadet-Petit / Patrick Bouley	
jeudi	**9**	Parc de la redoute Saint-Apollinaire	Corinne Rouard / Patrick Getet	
samedi	**11**	Parc de la redoute Saint-Apollinaire	Valérie Le Mesle / Patrick Getet / Hervé Benoît-Chieux	Dynamique / Douce
jeudi	**16**	Maison du Plateau de Chenôve	Dominique Cadet-Petit / Patrick Bouley	
samedi	**18**	Maison du Plateau de Chenôve	Valérie Le Mesle / Corinne Rouard / Patrick Getet	Technique / Douce
mardi	**21**	Parc de la Colombiere	Patrick Getet	Bungy-Pump
jeudi	**23**	Cimetière de Neuilly-lès-Dijon	Dominique Cadet-Petit / Patrick Bouley	
samedi	**25**	Cimetière de Neuilly-lès-Dijon	Valérie Le Mesle	
mardi	**28**	Cimetière des Péjoces	Corinne Rouard	Bungy-Pump
jeudi	**30**	Parking supérieur de la combe persil	Dominique Cadet-Petit / Patrick Bouley	
Février				
samedi	**1**	Parking supérieur de la combe persil	Martine Jacquot-Fasquel / Valérie Le Mesle	Sportive
jeudi	**6**	Cimetière de Talant	Martine Jacquot-Fasquel	
samedi	**8**	Cimetière de Talant	Corinne Rouard / Patrick Getet / Hervé Benoît-Chieux	Douce / technique
mardi	**11**	Parc de la Colombiere	Corinne Rouard	Bungy-Pump
jeudi	**13**	Maison du Plateau de Chenôve	Dominique Cadet-Petit / Patrick Bouley	
samedi	**15**	Maison du Plateau de Chenôve	Valérie Le Mesle	
mardi	**18**	Lac Kir	Corinne Rouard	
jeudi	**20**	Cimetière de Fontaine-lès-Dijon	Dominique Cadet-Petit / Patrick Bouley	
samedi	**22**	Cimetière de Fontaine-lès-Dijon	Martine Jacquot-Fasquel / Valérie Le Mesle	Douce
jeudi	**27**	Parking supérieur de la combe Persil	Martine Jacquot-Fasquel	
Mars				
samedi	**1**	Parking supérieur de la combe Persil	Martine Jacquot-Fasquel	
mardi	**4**	Cimetière des Péjoces	Corinne Rouard	Bungy-Pump
jeudi	**6**	Parc de la redoute Saint-Apollinaire	Martine Jacquot-Fasquel / Patrick Getet	Sportive
samedi	**8**	Parc de la redoute Saint-Apollinaire	Valérie Le Mesle / Hervé Benoît-Chieux	
jeudi	**13**	Cimetière de Neuilly-lès-Dijon	Dominique Cadet-Petit / Patrick Bouley	
samedi	**15**	Cimetière de Neuilly-lès-Dijon	Dominique Cadet-Petit / Patrick Bouley	
mardi	**18**	Parc de la Colombiere	Corinne Rouard	Bungy-Pump
jeudi	**20**	Parking supérieur de la combe Persil	Corinne Rouard / Patrick Getet / Hervé Benoît-Chieux	
samedi	**22**	Parking supérieur de la combe Persil	Corinne Rouard / Patrick Getet	Technique / Douce
jeudi	**27**	Maison du Plateau de Chenôve	Dominique Cadet-Petit / Patrick Bouley	

En plus des séances ***classiques*** les particularités qui peuvent être indiquées après le nom des encadrants sont des séances :
Technique : après la séance ,pour ceux qui veulent durant 15 à 20 minutes des exercices techniques seront proposés avec ou sans matériel spécifique pour comprendre et améliorer sa technicité.
Douce : une deuxième équipe animera une séance de marche nordique douces.
Sportive : une deuxième équipe animera une séance plus sportive (plus rapide et plus longue).
Dynamique : une seconde équipe animera une séance plus ludique comportant des phases de marche nordique classique avec des exercices ludiques et/ou de renforcement musculaire.
Bungy-Pump **:** séance de 30 minutes de marche plus 30 minutes de finesses avec des bâton bungy-pump.

Par ailleurs, l'ATC est fière d'avoir obtenu le Label Santé, ce qui lui permet de réaliser des marches nordiques santé.

Section de Dijon
12 rue de l'Arquebuse – 21000 DIJON

Informations assurances activités loisirs plein air

La loi fait obligation aux associations d'informer leurs membres des dispositions légales les concernant (voir les extraits de la loi repris ci-dessous). C'est la raison pour laquelle nous éditons ces informations. Nous vous encourageons à en faire une lecture attentive et de vous rapprocher des responsables ATC pour tous renseignements complémentaires.

Nombreux sont les adhérents participant aux activités de plein air de l'ATC qui se posent des questions au sujet de la couverture assurance : **responsabilité civile et corporelle**. Ce document devrait permettre à chacun de prendre les dispositions qui lui conviennent.

Assurance « responsabilité civile »

Extrait du code du sport. Livre III : pratique Sportive**. Titre II :** obligations liées aux activités sportives**. Chapitre Ier : obligation d'assurance. Article L321-1.**
«Les associations, les sociétés, et les fédérations sportives souscrivent pour l'exercice de leur activité des garanties d'assurance couvrant leur responsabilité, celles de leurs préposés salariés ou bénévoles et celles des pratiquants du sport. Les licenciés et les pratiquants sont considérés comme des tiers entre eux.
Ces garanties couvrent également les arbitres et juges, dans l'exercice de leurs activités ».

Cette assurance a pour but de couvrir les conséquences pécuniaires des dommages causés **aux tiers, à l'exclusion des dommages qui peuvent être subis par l'assuré, de son propre fait**.
L'ATC a donc souscrit **au bénéfice de ses dirigeants, responsables et de tous ses membres**, une assurance « responsabilité civile » destinée à garantir les conséquences pécuniaires qui résulteraient pour eux des dommages de tous ordres **causés à des tiers** à l'occasion de toutes activités qu'ils pourraient avoir en temps qu'adhérents à l'ATC et **pour ces activités seulement**.

Assurance « dommages corporels »

Extrait du code du sport. **Livre III :** pratique Sportive. **Titre II :** obligations liées aux activités sportives. **Chapitre Ier : obligation d'assurance. Article L321-4**
« Les associations et les fédérations sportives sont tenues d'informer leurs adhérents de l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer».

En conclusion **chaque adhérent ATC garde son entière liberté pour** :

- adhérer ou non à une assurance « dommages corporels » prenant en charge en cas d'accident les indemnisations (soins, hospitalisation, invalidité, décès, secours, etc …) le concernant.
- choisir sa société d'assurances, le contenu du contrat et les garanties souscrites.

Dans le cas où le participant est déjà en possession d'une assurance couvrant ses dommages corporels, il lui appartient de vérifier auprès de sa compagnie d'assurances, si les activités pratiquées avec l'ATC sont bien **couvertes par son contrat et, éventuellement, s'il y a des réserves.**

Fédérations sportives - Licence sportive et certificat médical

Sur le plan national il existe de nombreuses fédérations sportives. Pour ce qui concerne les activités proposées par l'ATC, il est à signaler notamment :
- la Fédération Française de la Randonnée (**FFRandonnée**)
- la Fédération Française de Cyclotourisme (**FFCT**)
- la Fédération Française de Ski (**FFS**)
- la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade (**FFME**)

Les différentes fédérations citées proposent des licences incluant diverses assurances responsabilité civile et dommages corporels. Vous pouvez en faire la demande à votre section ATC qui est habilitée pour en délivrer certaines.
Pour ce qui concerne la FFRandonnée, pour toute première adhésion est requis un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre. Pour le renouvellement annuel de la licence, le pratiquant doit attester avoir rempli le questionnaire de santé ci-après fourni par la FFRandonnée et avoir répondu « non » à toutes les questions en toute honnêteté. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisirs et/ou compétition) mais le certificat médical n'est plus exigé.
À la section de Dijon de l'ATC, la licence de la FFRandonnée est requise pour la pratique de la marche nordique, de la Rando douce et de la Rando Santé®. Elle ne l'est pas pour la pratique de la randonnée pédestre.

Dans le cas où vous ne sollicitez pas de licence à une fédération, l'ATC vous encourage **fortement,** lors d'une visite à votre médecin, à lui signaler vos diverses activités sportives. Afin de vous assister dans l'examen des points pouvant engendrer des difficultés lors de randonnées, nous vous invitons à consulter attentivement le questionnaire de santé ci-après.

FFRandonnée

Renouvellement de licence de la FFRandonnée

Questionnaire de santé

Ce questionnaire de santé vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité.

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Êtes-vous enceinte ?	☐	☐
6) Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?	☐	☐
7) Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?	☐	☐
8) Souffrez-vous d'une maladie chronique ?	☐	☐
9) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
À ce jour		
10) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc…)	☐	☐
11) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :
Nous vous conseillons de consulter votre médecin en lui présentant ce questionnaire rempli pour avoir son avis sur la poursuite de votre pratique.

FFRandonnée

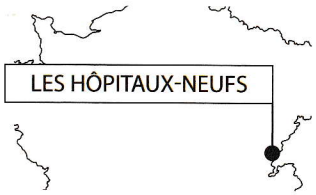
Nous espérons que ce document répondra à vos attentes et aux questions que vous vous posez.
Nous vous souhaitons d'agréables journées de plein air avec l'ATC.

LES HÔPITAUX-NEUFS

GÎTE

DOUBS

Ouvert toute l'année



1 rue de la Poste
25 370 Les Hôpitaux-Neufs
03 80 45 37 89 ou 01 55 26 93 70
atc.dijon@club-internet.com
atc-routesdumonde.com

À PARTIR DE 255€
la semaine en appartement 4 pers.

La station (1 000 m)

À proximité de la station de **Métabief-Mont d'Or**
Ski alpin : Jougnes, Métabief, Super Longeville et Rochejean. 42 km de pistes balisées sur le Massif du Mont d'Or (7 télésièges et 26 téléskis)
Ski de fond et raquettes : site idéal offrant de nombreux itinéraires : 110 km de pistes balisées.
Sentiers pédestres de la Grande Traversée du Jura, du GR5

Le gîte

Gîte composé de 4 logements : 3 appartements pour 4 personnes et 1 appartement pour 1 groupe de 6 personnes (1 seule chambre)
1 chambre et séjour avec cuisine et TV
Parking dans la cour
Linge de lit fourni
Tous les commerces à proximité
Animaux non admis

À proximité

Activités de plein air : randonnées pédestres, VTT sur des pistes balisées, luge d'été (pistes à Métabief), baignade surveillée et sports nautiques sur le lac de Saint-Point, piscine à Malbuisson, Pontarlier, Valorbe, pêche en eau douce et en eaux vives
Nombreuses activités : musée de la Meunerie et la fromagerie du Mont d'Or à Métabief, la maison de la Réserve et la fonderie de cloches à Labergement Sainte-Marie, la ferme éducative à Rochejean, le château de Joux, le Musée de Pontarlier...

♡ On aime

La proximité de nombreuses stations de ski
Situé au cœur du village

Prix par logement et par semaine

	Appartement 4 pers.			Appartement 6 pers.		
	1ère semaine	Semaine sup	Nuit sup	1ère semaine	Semaine sup	Nuit sup
Du 27/04 au 22/06/2024	255€	210€	45€	290€	230€	45€
Du 22/06 au 24/08/2024	325€	280€	50€	360€	310€	50€
Du 24/08 au 21/12/2024	255€	210€	45€	290€	230€	45€
Du 21/12 au 08/02/2025	325€	280€	50€	360€	310€	50€
Du 08/02 au 08/03/2025	500€	500€	/	525€	525€	/
Du 08/03 au 26/04/2025	325€	280€	50€	360€	310€	50€

Courts séjours possibles, pour connaître les tarifs, veuillez nous contacter.