

Le sport, c'est la santé!

Les bienfaits de l'activité physique

Coeur & Vaisseaux



Elle diminue le risque d'accident cardiaque et le risque d'accident vasculaire cérébral

Poumons



Elle améliore la respiration et aide à l'arrêt du tabac



Métabolisme

Elle fait baisser le taux de sucre et de graisse dans le sang

Cancer



Elle diminue le risque de cancer (sein, colon, poumon, utérus)

Psychisme



Elle diminue le stress. Elle améliore le moral et la confiance en soi & le sommeil



Muscles & Tendons

Elle préserve les muscles et la souplesse des tendons
Elle diminue le risque d'ostéoporose

Âge

Elle augmente l'espérance de vie



ufolep 71
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Section

RANDONNÉE PEDESTRE

SAISON 2025-2026



Planning prévisionnel 2025/2026

sept. 2025		oct. 2025		nov. 2025		déc. 2025		janv. 2026		févr. 2026		mars 2026		avr. 2026		mai 2026		juin 2026	
1 L		1 M		1 S TOUSSAINT	1 L	1 L		1 J JOUR DE L'AN	1 D	1 D RANDO 12	1 D		1 M		1 V FETE TRAVAIL	1 L			
2 M		2 J		2 D RANDO 6	2 M	2 M		2 V	2 L	2 L			2 J		2 S	2 M			
3 M		3 M		3 L	3 M	3 M		3 S	3 M	3 M			3 V		3 D	3 M			
4 J		4 J		4 M	4 J	4 J		4 D RANDO 10	4 M	4 M			4 M		4 L	4 J			
5 V		5 D RANDO 3		5 M	5 V	5 V		5 L	5 J	5 J			5 J		5 M	5 V			
6 S		6 L		6 J	6 S	6 S		6 M	6 M	6 V			6 V		6 M	6 S			
7 D RANDO 1		7 M		7 V	7 D	7 D		7 M	7 S	7 S			7 M		7 J	7 D RANDO 20			
8 L		8 M		8 S	8 L	8 L		8 J	8 D	8 D			8 M		8 V ARMISTICE	8 L			
9 M		9 J		9 D	9 M	9 M		9 V	9 L	9 L			9 J		9 S	9 M			
10 M		10 V		10 L	10 M	10 M		10 S	10 M	10 M			10 V		10 D RANDO 13	10 M			
11 J		11 S		11 M ARMISTICE	11 J	11 J		11 D	11 M	11 M			11 M		11 L	11 J			
12 V		12 D		12 M	12 V	12 V		12 L	12 L	12 J			12 J		12 D	12 V			
13 S		13 L		13 J	13 S	13 S		13 M	13 M	13 V			13 V		13 L	13 S			
14 D		14 V		14 M	14 D RANDO 8	14 D		14 M	14 M	14 S			14 S		14 J ASCENSION	14 D			
15 L		15 M		15 S	15 L	15 L		15 J	15 D RANDO 15	15 D			15 M		15 V	15 L			
16 M		16 J		16 D RANDO 6	16 M	16 M		16 V	16 L	16 L			16 J		16 S	16 M			
17 M		17 V		17 L	17 M	17 M		17 S	17 M	17 M			17 V		17 D	17 M			
18 J		18 S		18 M	18 J	18 J		18 D RANDO 11	18 M	18 M			18 V		18 S	18 J			
19 V		19 D RANDO 4		19 M	19 V	19 V		19 L	19 J	19 J			19 V		19 M	19 V			
20 S		20 L		20 J	20 S	20 S		20 M	20 V	20 V			20 L		20 D RANDO 17	20 S			
21 D RANDO 2		21 M		21 V	21 D	21 D		21 M	21 M	21 S			21 M		21 J	21 D RANDO 21			
22 L		22 M		22 S	22 L	22 L		22 J	22 D	22 D			22 M		22 V	22 L			
23 M		23 J		23 D	23 M	23 M		23 V	23 L	23 L			23 J		23 S	23 M			
24 M		24 V		24 L	24 M	24 M		24 S	24 M	24 M			24 V		24 D	24 M			
25 J		25 S		25 M	25 J NOEL	25 J		25 D	25 M	25 M			25 S		25 L	25 J			
26 V		26 D		26 M	26 V	26 V		26 L	26 J	26 J			26 M		26 D	26 V			
27 S		27 L		27 J	27 S	27 S		27 M	27 D	27 V			27 M		27 L	27 S			
28 D		28 M		28 V	28 D RANDO 9	28 D		28 M	28 S	28 S			28 J		28 M	28 D			
29 L		29 M		29 J	29 L	29 L		29 V	29 J	29 M			29 M		29 V	29 L			
30 M		30 J		30 D RANDO 7	30 M	30 M		30 V	30 L	30 L			30 M		30 S	30 M			
31 V		31 M		31 M	31 M	31 M		31 S	31 S	31 M			31 M		31 D	31 M			

A NOTER

* Ce calendrier est prévisionnel et sera validé au cours du mois de septembre.

- * Une sortie un dimanche sur deux, les après-midi. Organisation du covoiturage.
- * Circuit en boucle dans un périmètre de 20km autour d'Autun.
- * Des sorties sur la journée (sorties à thème ou rando départementale)
- * Une manifestation organisée par La Vaillante : L'Autunoise.
- * Toutes les randonnées sont préparées, reconnues et encadrées par les bénévoles.
- * Pour chaque sortie, 2 circuits (entre 6 et 8km - entre 11 et 13km)
- * Des moments conviviaux : repas, goûters, ...

Inscription - Licence

Tarif de la licence pour la saison : 40€/Adultes 25€/Enfants

Contacts

Responsable : Brigitte CLOCHET presivaillante71@gmail.com
 Secrétaire : Sylvette THIBAUT sylvette.thibault@gmail.com

Conseils pour une bonne pratique

- N° 1 : avoir le bon équipement.
- N° 2 : prévenir le responsable de sa participation ou de son absence.
- N° 3 : suivre le guide.
- N° 4 : penser à bien s'hydrater.
- N° 5 : respecter la nature.

Le guide de la randonnée aura une trousse de secours.

