

Bienvenue au Groupe RANDOLUNE, une activité de loisirs du Centre Social de l'Orangerie.

L'activité Randonnée Pédestre de Randolune est réservée à ses adhérents et ceux-ci doivent être à jour de leurs cotisations.

Plusieurs niveaux de randonnée sont proposés, Chacun doit s'auto évaluer et choisir sa rando en fonction de ses aptitudes physiques.

Le fait d'adhérer demande de respecter quelques règles ou conseils :

- Déplacement en covoiturage avec participation aux frais en fonction du barème Randolune.
- En attente sur le lieu de départ, ne pas gêner le passage des voitures allant sur le parking de l' Atrium.

Se munir d'un sac à dos avec :

- un vêtement de pluie et un coupe vent, même si la météo est optimiste.
- Par temps chaud ou froid, porter des vêtements adaptés.
- Un coupe faim à grignoter pendant les pauses et de l'eau pour s'hydrater.
- Une pièce d'identité, votre carte vitale.
- De bonnes chaussures de marche sont exigées.
- Un ou deux bâtons de marche sont conseillés

Le randonneur doit respecter les règles données par les animateurs avant et pendant la randonnée, notamment quand nous empruntons une route et aux traversées de celle-ci

Sur une route, il faut marcher en file indienne. Aux traversées de routes, attendre les instructions avant de traverser. Au cours de randonnées, ne pas passer devant le chef de file.

Respecter la nature et ne laisser aucun déchet sur son passage, mêmes ceux considérés comme recyclables

Respecter le bien d'autrui. Ne pas cueillir des fleurs ni des fruits sur les terrains privés, même si ils sont tombés à terre, Eviter le glanage des fruits ou fleurs le long des sentiers afin de ne pas perdre le contact avec le groupe et obliger le groupe à attendre.

A l'issue de la randonnée, possibilité pour ceux qui le souhaitent de prendre le verre de l'amitié. Chacun paie sa consommation.

Fournir obligatoirement un certificat médical à l'inscription ou une décharge de responsabilité



Randonnées Pédestres

Calendrier 2024/2025

📍 L'étape :

Pour connaître l'actualité Randolune, les dernières infos sur les randonnées ou simplement discuter et passer un moment convivial, retrouvons-nous à l' ETAPE autour d'un café ou d'un rafraîchissement le vendredi matin de 10h à 11h30

ESPACE LECLERC SALLE MOLIÈRE - 27 Avenue Général Leclerc



 Centre Social de l'Orangerie

 @csdelorangerie

29 avenue du 11 novembre
69160 Tassin-la-Demi-Lune

04 78 34 14 82

accueil@centresocialdelorangerie.fr
www.centresocialdelorangerie.fr



Petites Randos

Pour tous : Randonnée 1/2
Journée, de 2 à 2h15 de
marche
avec un faible dénivelé

2024 Mardi 17 Septembre
Mardi 01 Octobre
Mardi 15 Octobre
Mardi 29 Octobre
Mardi 12 Novembre
Mardi 26 Novembre
Mardi 10 Décembre

2025 Mardi 14 Janvier
Mardi 28 Janvier
Mardi 11 Février
Mardi 25 Février
Mardi 11 Mars
Mardi 25 Mars
Mardi 08 Avril
Mardi 22 Avril
Mardi 06 Mai
Mardi 20 Mai
Mardi 03 Juin
Mardi 17 Juin

Jeudi 03 Juillet (2)

Grandes Randos

Pour bons marcheurs :
Randonnée 1/2 Journée
De 3 à 3h15 de marche
cumul dénivelé moins de
500m

2024 Mardi 10 Septembre
Mercredi 25 Septembre
Jeudi 10 Octobre
Lundi 21 Octobre
Mardi 05 Novembre
Mercredi 20 Novembre
Jeudi 5 Décembre
Lundi 16 décembre

2025 Mercredi 08 Janvier
Jeudi 23 Janvier
Lundi 03 Février
Mardi 18 Février
Mercredi 05 Mars
Jeudi 20 Mars
Lundi 31 Mars
Mardi 15 Avril
Mercredi 30 Avril
Jeudi 15 Mai
Lundi 26 Mai
Mardi 10 Juin
Mercredi 25 Juin
Jeudi 3 Juillet (2)

Randonnée 3/4 de journée

Pour bons marcheurs :
Randonnée entre 14 et 15 km
départ le matin pique-nique
en cours de rando tiré du
sac

2024 Vendredi 13 Septembre
Vendredi 11 Octobre

2025

Des randonnées sont prévues au cours du semestre, les dates seront communiquées par l'équipe d'animation ultérieurement

Communication via Mail, affichage à l'étape, au Centre social de l'Orangerie

Supers Randos

Pour très bons marcheurs :
Randonnée à la journée de
plus de 6 h de marche avec un
dénivelé de plus de 500 m.
Pique-nique tiré du sac

2024 Lundi 16 Septembre
Lundi 30 Septembre
Lundi 14 Octobre
Lundi 28 Octobre
Mardi 12 Novembre (1)
Lundi 25 Novembre
Lundi 09 Décembre

2025 Lundi 13 Janvier
Lundi 27 Janvier
Lundi 10 Février
Lundi 24 Février
Lundi 10 mars
Lundi 24 mars
Lundi 7 Avril
Mardi 22 Avril (1)
Lundi 05 Mai
Lundi 19 Mai
Lundi 02 Juin
Lundi 16 Juin
Lundi 30 Juin

Pour toutes les randonnées : Rendez-vous Parking de l'Atrium (Avenue des Cosmos Tassin La demi-lune)

Petites et Grandes Randonnées : Départ à 13h15 précises
A partir du mois de Mai, à l'initiative de l'équipe d'animation, les randonnées peuvent se faire le matin .L'heure de départ sera communiquée par l'équipe d'animation via mail, affichage à l' Etape, centre social.

Rando 3/4 de journée : L'annonce de la randonnée et l'heure de départ seront communiqués par l'équipe d'animation via mail, affichage à l'Etape et Centre Social.

Supers Randos : Départ à 8h00 précises

(1) Le lundi étant férié, la super rando est donc décalée au mardi

(2) rando le matin , pique nique et après midi détente, ne pas oublier ses boules

Supers Randos : Départ à 8h00 précises

Le club Randolune fonctionne toute l'année grâce aux animateurs bénévoles impliqués dans les équipes de randonnées. En nous rejoignant, participez à la vie du club et à l'organisation des marches et autres animations.



RANDOLUNE

Centre social de l'Orangerie