

## Les randonnées de CHAUMONT RANDO sont classées en 6 niveaux.

Chaque adhérent appréhende sa condition physique avant le départ afin de bien « vivre » la sortie pédestre.



**Niveau facile** : s'adresse à toute personne en bonne santé et ayant un minimum d'activité physique.

Randonnée sur parcours sans difficulté et comportant relativement peu de dénivelé.

Vitesse maximale 4 km/heure - Durée de 1h30 à 3 heures.



**Niveau moyen** : concerne des personnes habituées à une activité physique régulière entretenant de l'endurance.

La randonnée a lieu en soirée, à la demi-journée ou sur la journée complète avec pique-nique.

Le parcours peut emprunter des passages délicats (forte déclivité, hors sentier ...), inclure du dénivelé (jusqu'à 600 mètres).

Vitesse maximale 4,5 km/heure, comprenant parfois des passages un peu sportifs - Durée : 2 à 6 heures de marche effective.



**Niveau confirmé** : exige d'avoir un entraînement régulier permettant de posséder une endurance reconnue à l'effort.

Les sorties de ce niveau sont assorties d'une cotation particulière, allant de T1 à T6, selon leur difficulté :

T1 (randonnée) - Chemin ou sentier bien tracé. Les endroits exposés (s'il y en a) sont très bien assurés. Tout risque d'accident peut être éliminé avec un comportement normal.

T2 (randonnée en montagne) - Chemin ou sentier avec tracé ininterrompu et montées régulières. Terrain parfois raide, risques de chute pas exclus.

T3 (randonnée en montagne exigeante) - Sentier pas forcément visible sur le terrain. Les passages exposés peuvent être assurés avec des cordes ou des chaînes, éventuellement appui des mains nécessaire pour l'équilibre. Quelques passages exposés avec risque de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans chemin.

T4 (randonnée alpine) - Sentier parfois manquant, l'aide des mains est quelquefois nécessaire pour progresser. Terrain assez exposé, pentes herbeuses délicates, pentes mêlées de rochers, névés faciles et passages sur glacier non recouverts de neige.

T5 (randonnée alpine exigeante) - Souvent sans chemin, quelques passages d'escalade faciles. Terrain exposé difficile, pentes mêlées de rochers, glaciers et névés présentant un risque de glissade.

T6 (randonnée alpine difficile) - La plupart du temps sans chemin, passages d'escalade jusqu'à II. Terrain souvent très exposé, pentes mêlées de rochers délicates, glaciers sans neige, avec risque accru de glissade.

**RS**

**Rando santé®** : 4 à 5 km à rythme lent, adapté aux participants.

**RD**

**Rando douce** : randonnées de niveau 1 chaussure de 8 km maximum

**MN**

**Marche nordique** : « Le fitness de plein air » Encadrants : Didier Damart (tél. 03 25 32 34 58), Manuelle Leroy, Thierry Divay. À chaque séance, une initiation à la marche nordique. Déroulement d'une sortie : échauffement, marche, renforcement musculaire, étirements. Prêt de bâtons aux débutants. Disposer de chaussures basses.

**Départ**

L'heure de départ indiquée est celle du rendez-vous sur le parking du magasin Weldom pour le départ en covoiturage sur le lieu de la sortie. Pour se rendre directement, appeler le responsable de la randonnée ou consulter le forum. Un départ à 8h30 annonce parfois une randonnée à la journée. Si tel est le cas, il est précisé en observation de ne pas oublier son pique-nique (à laisser dans la voiture ou à emporter dans son sac à dos, selon le cas).

Notre programme est établi pour six mois : il est susceptible de connaître des modifications si l'animateur se trouve indisponible par exemple le jour prévu.

Allez fréquemment sur le site [www.chaumont-rando.net](http://www.chaumont-rando.net) pour vérifier le programme.

**Covoiturage**

Le montant en € est donné à titre indicatif, comme indemnisation du chauffeur par chaque passager (art. 5 du règlement intérieur).

**juillet 2020****Programme CHAUMONT RANDO**

Date	Heure de départ	Niveau	km	Lieu	Nom et n° téléphone du responsable		Covoiturage (€)	Observations
mer. 1 juil.	8 h 30	1ch	10	Richebourg	Jacques Tisserand	03 25 31 01 17		Les Essarts
sam. 4 juil.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 5 juil.	8 h 30	2 ch	12	Ternat	Jean-Claude Magnier	06 36 92 04 64	5	Pique nique sac
lun. 6 juil.	9 h	RD	7	Verbiesles	Geneviève Picot	03 25 03 13 52	1	Canal
mar. 7 juil.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
mer. 8 juil.	8 h 30	1 ch	10	Chaumont	Claudine Gimbret	06 81 88 85 79	/	Parking Weldom
sam. 11 juil.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 12 juil.	8 h 30	2 ch	18	Manois	Noëlle Griesmar	06 29 73 37 79	4	Circuit 4 Vierges Pique nique sac
lun. 13 juil.	9 h	RD	7	Reclancourt	Maryse Cucherousset	06 71 40 23 74	/	
mar. 14 juil.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
mer. 15 juil.	8 h 30	2 ch	13	Poulangy	Jean-Claude Magnier	06 36 92 04 64	2	Place de l'église
sam. 18 juil.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 19 juil.	8 h 30	2 ch	12	Semoutiers	Jacques Tisserand	03 25 31 01 17	2	Stade route de Neuilly
lun. 20 juil.	9 h	RD	7	Biesles	Simone Catogni	03 25 31 64 12	2	Stade foot
mar. 21 juil.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
mer. 22 juil.	8 h 30	2 ch	22	Illoud	Marylène Lesserteur	06 32 20 86 09	7	Pique nique sac
sam. 25 juil.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 26 juil.	8 h 30	2 ch	14	Braux-le-Châtel	Anna Rigollot	03 25 31 05 25	3	Place de la mairie pique nique voiture
lun. 27 juil.	9 h	RD	7	Corgebin	Marie-France Dasriaux	06 88 43 88 06	1	Les Clairs Chênes
mar. 28 juil.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
mer. 29 juil.	8 h 30	2 ch	12	Crenay	Joël Devilliers	03 25 31 13 00	2	Salle des fêtes

août 2020

## Programme CHAUMONT RANDO

Date	Heure de départ	Niveau	km	Lieu	Nom et n° téléphone du responsable		Covoiturage (€)	Observations
sam. 1 août	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 2 août	8 h 30	2 ch	20	Saint-Urbain	Marie-France Dasriaux	06 88 43 88 06	7	Pique nique sac
lun. 3 août	9 h	RD	7	Richebourg	Marie-France Dasriaux	06 88 43 88 06	2	
mar. 4 août	13h45	MN		Environs de Chaumont				
mer. 5 août	8 h 30	2 ch	16	Rizaucourt	Edith André	03 25 02 26 05	5	Pique nique sac
sam. 8 août	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 9 août	8 h 30	2 ch	13	Jonchery	Walter Minisini	03 25 32 42 65	1	Salle des fêtes
lun. 10 août	9 h	RD	7	Nogent	Simone Catogni	03 25 31 64 12	3	Parcours de santé
mar. 11 août	13h45	MN		Environs de Chaumont				
mer. 12 août	8 h 30	2 ch	13	Briaucourt	José Ribera	06 80 70 22 83	2	Près de l'église
sam. 15 août	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 16 août	8 h 30	2 ch	13	Blancheville	Maryse Cucherousset	06 71 40 23 74	3	Abbaye Septfontaines Pique nique voiture
lun. 17 août	9 h	RD	7	Lanques-sur-Rognon	Maryse Cucherousset	06 71 40 23 74	3	Cimetière
mar. 18 août	13h45	MN		Environs de Chaumont				
mer. 19 août	8 h 30	2 ch	12	Choignes	Jacques Pierrot	06 32 75 50 20	1	Route ferme Rieppes sur D674
sam. 22 août	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 23 août	8 h 30	2 ch	12	Leffonds	Joël Devilliers	03 25 31 13 00	3	Parcours de santé
lun. 24 août	9 h	RD	7	Leffonds	Jean-Michel Ollier	03 51 39 92 03	3	Pique nique voiture facultatif
mar. 25 août	13h45	MN		Environs de Chaumont				
mer. 26 août	8 h 30	2 ch	15	Reynel	Marylène Lesserteur	06 32 20 86 09	5	Pique nique sac
sam. 29 août	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 30 août	8 h 30	2 ch	13	Neuilly-sur-Suize	Jacques Tisserand	03 25 31 01 17	1	Place de la Concorde
lun. 31 août	9 h	RD	6	Reynel	Maryse Cucherousset	06 71 40 23 74	5	Pique nique voiture facultatif

septembre 2020

## Programme CHAUMONT RANDO

Date	Heure de départ	Niveau	km	Lieu	Nom et n° téléphone du responsable		Covoiturage (€)	Observations
mar. 1 sept.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
mer. 2 sept.	13 h 30	2 ch	12	Ageville	Nelly Van Speybroeck	03 25 32 03 60	3	Moulin d'Ageville
jeu. 3 sept.	14h00	RS		Environs de Chaumont				
sam. 5 sept.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 6 sept.	13 h 30	2 ch	10	Foulain	Marie-France Dasriaux	06 88 43 88 06	2	Salle des fêtes
lun. 7 sept.	9 h	RD	7	Verbiesles	Geneviève Picot	03 25 03 13 52	1	Terrain de foot
mar. 8 sept.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
mer. 9 sept.	8 h 30	3 ch T1	20	Poulangy	Jean-Claude Grandjonc	03 25 03 39 77	2	Pique nique sac
mer. 9 sept.	13 h 30	1 ch	10	Darmannes	Maryse Cucherousset	06 71 40 23 74	2	
jeu. 10 sept.	14h00	RS		Environs de Chaumont				
sam. 12 sept.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 13 sept.	13 h 30	2 ch	15	Marault	Walter Minisini	03 25 32 42 65	2	Grande place
lun. 14 sept.	9 h	RD	7	Laharmand	Marie-France Dasriaux	06 88 43 88 06	2	Salle des fêtes
mar. 15 sept.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
mer. 16 sept.	13 h 30	2 ch	12	Nogent	Joël Devilliers	03 25 31 13 00	3	Parcours de Santé
jeu. 17 sept.	14h00	RS		Environs de Chaumont				
sam. 19 sept.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 20 sept.	13 h 30	2 ch	13	Nogent	Walter Minisini	03 25 32 42 65	3	Parcours de Santé
lun. 21 sept.	14h00	RD	7	Leffonds	Jean-Michel Ollier	03 51 39 92 03	3	
mar. 22 sept.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
mer. 23 sept.	13 h 30	2 ch	9	Cirfontaines-en- Azois	Marylène Lesserteur	06 32 20 86 09	4	église
jeu. 24 sept.	14h00	RS		Environs de Chaumont				
sam. 26 sept.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 27 sept.	13 h 30	2 ch	13	Poulangy	Marie-France Dasriaux	06 88 43 88 06	2	Départ : se renseigner
lun. 28 sept.	14h00	RD	8	Biesles	Jean-Claude Magnier	06 36 92 04 64	2	Poirier...
mar. 29 sept.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
mer. 30 sept.	13 h 30	2 ch	10	Andelot	Maryse Cucherousset	06 71 40 23 74	4	Place Cantarel

octobre 2020

Programme CHAUMONT RANDO

Date	Heure de départ	Niveau	km	Lieu	Nom et n° téléphone du responsable		Covoiturage (€)	Observations
jeu. 1 oct.	14h00	RS		Environs de Chaumont				
sam. 3 oct.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 4 oct.	13 h 30	2 ch	12	Brottes	Walter Minisini	03 25 32 42 65	/	Salle des fêtes
lun. 5 oct.	14h00	RD	7	Brottes	Maryse Cucherousset	06 71 40 23 74	/	Salle des fêtes
mar. 6 oct.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
Mar 6 oct	18h30			Maison associations	Réunion programmes			17 h 45 pour les RD
mer. 7 oct.	13 h 30	2 ch	11	Consigny	Nelly Van Speybroeck	03 25 32 03 60	4	église
jeu. 8 oct.	14h00	RS		Environs de Chaumont				
sam. 10 oct.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 11 oct.	13 h 30	2 ch	13,5	Rizaucourt	Edith André	03 25 02 26 05	5	Coteaux de Champagne
lun. 12 oct.	14h00	RD	7	Roôcourt-la-Côte	Marie-France Dasriaux	06 88 43 88 06	2	
mar. 13 oct.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
mer. 14 oct.	13 h 30	2 ch	15	Nogent-le-Bas	Jean-Claude Grandjonc	03 25 03 39 77	3	
jeu. 15 oct.	14h00	RS		Environs de Chaumont				
sam. 17 oct.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 18 oct.	13 h 30	1 ch	10	Briaucourt	Marie-France Dasriaux	06 88 43 88 06	2	Rue de la Montagne
lun. 19 oct.	14h00	RD	8	Laville-au-Bois	Jean-Claude Magnier	06 36 92 04 64	1	Terrain de foot
mar. 20 oct.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
mer. 21 oct.	13 h 30	2 ch	12	Lanques-sur-Rognon	Patrick Michel	06 72 49 52 70	3	église
jeu. 22 oct.	14h00	RS		Environs de Chaumont				
sam. 24 oct.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
dim. 25 oct.	13 h 30	1 ch	9	Brottes	Maryse Cucherousset	06 71 40 23 74	4	Salle des fêtes
lun. 26 oct.	14h00	RD	6	Vesaignes	Maryse Cucherousset	06 71 40 23 74	3	église
mar. 27 oct.	13h45	MN		Environs de Chaumont				
mer. 28 oct.	13 h 30	2 ch	13	Leffonds	Jean-Claude Magnier	06 36 92 04 64	3	Entre Leffonds et Bugnières
jeu. 29 oct.	14h00	RS		Environs de Chaumont				
sam. 31 oct.	13h45			Environs de Chaumont				