RANDONNÉES 2022 · 2023

TOUS LES SPORTS AUTREMENT COMITE DE L'INDRE





LES RANDONNÉES

Randonnons en toute Saison

Quand revient Floréal Un plaisir un régal De chaque instant sur terre Saisissons l'éphémère Et comme un somnambule Devant la campanule Humons l'air et le temps D'un merveilleux printemps

Quand les blés sont fauchés Ouand l'or est engrangé Profitons de l'été De sa frivolité Il est temps de chanter De boire et de danser Sortons de notre cage Ne soyons pas trop sage

Ouand la nature nous donne Les couleurs de l'automne Allons par les chemins Le soir ou le matin Elle est belle la biche Son soupirant l'aquiche Et le lièvre s'enfuit Au moindre petit bruit

Quand revient la froidure Ouand la longue nuit dure Et quand l'âtre rougeoie Dehors le vent rudoie La rivière qui gèle La cloche qui appelle Emergeant du brouillard Réveille mon cafard

Jean Claude Besnard, Co.- Président, UFOLEP

Vous trouverez dans ce calendrier les sigles suivants :



randonnée



marche nordique



cyclotourisme



fauteuil roulant

Ils vous indiqueront les autres activités proposées par l'association le jour de la randonnée.

QUELQUES CONSIGNES À RESPECTER POUR ÊTRE

- **UN BON RANDONNEUR**
- respecter la nature
- respecter les consignes des organisateurs
- respecter la signalisation
- être prudent et porter son casque

mais surtout... toujours garder sa bonne humeur

Avec votre licence UFOLEP, vous bénéficiez d'une réduction pour visiter



le Château de Valençay et le Musée de l'Automobile de Valençay



D RANDONNÉES PÉDESTRES



2022 • 2023

La randonnée à l'UFOLEP en 2021/2022 c'était :

- 64 randonnées proposées
- 72 associations
- 818 licenciés

Guide de la bonne conduite des piétons de la SÉCURITÉ ROUTIÈRE

A la campagne ou en l'absence de trottoir, les piétons doivent circuler près du bord de la chaussée en sens contraire de celui suivi par les autres usagers de la route et les uns derrière les autres en file indienne (art R412-42-II du code de la route).

Afin d'être visible, il est également conseillé de porter des vêtements comportant des éléments rétroréfléchissant.

TARIFS

Licenciés UFOLEP: 2,70 € (Sur présentation de la licence 2022/2023)

Non licenciés UFOLEP : 4,20 € Jeunes (Moins de 12 ans) : gratuit

MARCHES NORDIQUES

La Marche Nordique à l'UFOLEP en 2021/2022 c'était :

- 70 licenciés 35 marches sur 36 prévues
- 608 marcheurs sur la saison (18 marcheurs par séance)

Pour tous renseignements : Claudine Telleria et Bernard Grosellier Téléphone : 06 71 12 61 71 - Email : claudine.telleria@hotmail.fr

TARIFS à la séance

Licenciés UFOLEP : GRATUIT (Sur présentation de la licence) Non licenciés UFOLEP : 3,00 € (1ère séance gratuite)

1,00 € supplémentaire pour la location des bâtons à partir de la 3ème séance (licenciés et non-licenciés)

RANDONNÉES PÉDESTRES

Samedi 3 Sept 22

GUILLY (Cher - près de Vatan)

Je marche pour la sclérose en plaques - 8 ou 15 km - 14H à 17H Place Ferdinand de Lesseps - MAXIME CAMUS - 06 71 16 45 26 course.lafabrikdesseperheros@gmail.com - 5 € pour les non licenciés

Dimanche 4 Sept 22

CROZON SUR VAUVRE RANDO SAC À DOS

8 heures ensemble Mairie de Crozon - 12 ou 15 km 06 33 11 88 56 - Commission RP - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Samedi 10 Sept 22

CC LUCAY LE MÂLE - RANDONNÉE SEMI NOCTURNE

9 km - 18H - Gymnase - DANIEL LECOMTE - 06 33 87 02 07 daniel.lecomte0981@orange.fr

Dimanche 11 Sept 22

CDF SAINT CIVRAN - 9-15 km - 7H30-9H

Etang communal - Raymond MATHE - 06 83 61 57 33 fabienne.depardieu@orange.fr

Dimanche 18 Sept. 22

CM ÉCUEILLÉ - 10-13-16-19 km - 7H30-9H

Salle des Fêtes Ecueillé

CLAUDE LUCAS - 06 33 14 04 44 - jocelyne.garapin@orange.fr

Vendredi 23 Sept. - Marche Nordique

14h30 - Mail Saint Gildas, Châteauroux, gratuit pour tous



Dimanche 25 Sept. 22

ALDGC CHATEAUROUX - 5-12-15-18 km - 7H30-9H

6. Allée des lauriers - Hall de Touvent

MAURICE BRUNEAU - 06 60 79 96 43 - bruneau.maurice@sfr.fr

Vendredi 30 Sept. - Marche Nordique

14h30 - Parking du gymnase de Brassioux



Dimanche 2 Oct. 22

MONTGIVRAY - 4,7-8-13-16,5-20,4 km - 7H30-9H - Salle des associations QUENTIN MENURET - 06 85 55 91 39 - qm.montgivray@outlook.fr





VOUS ETES CHEZ VOUS

PARTICULIER • INDUSTRIEL

- < PORTAILS / CLOTURES
- < VOLETS / PORTE DE GARAGE
- < STORES / PERGOLAS
- < GARDE CORPS / ABRIS DE TERRASSE
- < MACONNERIE
- < CONTROLES D'ACCÈS / AUTOMATISMES
- < BORNES DE RECHARGE ELECTRIQUE

Automatismes Portails Clôtures Portes de garage · Volets · Stores

302, rue Nationale - Z.I. Belleplace - 36400 LA CHATRE Tél. 02 54 62 09 93 - Fax : 02 54 62 09 95 - www.apc-pro.fr

Dimanche 2 Oct. 22

PREAUX - 9 - 13.5 - 21 - 7H30-9H

Salle des Fêtes - ANNIE BAZIER - 02 36 22 91 85 ou 06 63 97 48 61 allard.james@orange.fr

Vendredi 7 Oct. - Marche Nordique

14h30 - Parking piscine de Niherne

Dimanche 9 Oct. 22

LES PIEDS EN VADROUILLE - LA CHATRE

5-10-12-15-18-22 km - 7H30-9H - Halle des Rouettes Rue des Rouettes - La Châtre - MICHEL PLISSON 06 82 10 38 71 - solange-michel@orange.fr

Vendredi 14 Oct. - Marche Nordique

14h30 - Parking piscine à vagues de Châteauroux

Dimanche 16 Oct. 22

ARTHON RANDONNÉES - 9-12-18 km - 7H30-9H

Complexe sportif Arthon - Claudine MERCIER - 06 74 43 40 09 arthon.randonnees1@orange.fr

ETOILE SPORTIVE PERASSAY - 9-15-20 km - 7H30-9H Salle polyvalente - PASCAL MENU 02 54 30 53 56 ou 07 60 38 51 52

esp.perassay@gmail.com

US ST DENIS DE JOUHET - "RANDO FAMILIALE"

7 km - 14H30 accompagnée - Place de l'église ANDRÉ FAURE 06 33 11 88 56 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Vendredi 21 Oct. - Marche Nordique

14h30 - Parking salle des fêtes de Coings

Dimanche 23 Oct. 22

AMICALE D'ARGENTIERES EGUZON - 9-13-18 km - 7H30-9H

Place des Ormeaux Argentières EGUZON

JOSETTE GAUTRON - 02 54 47 48 14 - 02 54 47 44 35

Vendredi 28 Oct. - Marche Nordique

14h30 - Parking rue des Ponts à Saint-Maur

Dimanche 30 Oct. 22

CRL NOHANT VIC - 7-11-13-17 km - 7H30-9H Salle des fêtes - Vic - BRUNO DUTEIL - CHANTAL AUBRET

06 76 70 68 12 OU 06 87 08 29 83 bruno.duteil@laposte.net











Laëtitia HEMERY & Christophe VAILLAUD







3 Place du Docteur Vergne - 36400 LA CHÂTRE - Tél.: 02 54 48 08 99



Hervé LORY

CHAVIGNER 36400 MONTGIVRAY TÉL/FAX: 02 54 06 06 50 lory.herve@orange.fr

CHARPENTE
COUVERTURE
ZINGUERIE
ISOLATION

Lundi 31 Oct. 22

Salon de la Rando - STAND UFOLEP - EGUZON

Mardi 1er Nov. 22

Salon de la Rando - STAND UFOLEP - EGUZON

Vendredi 4 Nov. 21 - Marche Nordique

14h30 - Parking aérodrome de Villers les Ormes

Dimanche 6 Nov. 22

CM MONTCHEVRIER - 5-8-12-16-19 km - 7H30-9H

Salle des fêtes - JEAN MARC COLAS

06.81.15.91.46 - clubmarchemontchevrier.36@gmail.com

Vendredi 11 Nov. 22

CFL VILLERS LES ORMES

5,3-10-12-14,4-16,6-18 km - 7H30-9H - Salle Polyvalente PHILIPPE MÉRIOT - 07 85 91 45 20 - philippe.meriot@orange.fr

Dimanche 13 Nov. 22

US BRENNE MARCHE VENDOEUVRES

9-11-15-18 km - 7h30-9H - Salle des Fêtes NICOLE DESPRES 06 08 13 67 75 - nicdes@orange.fr

Vendredi 18 Nov. 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking cimetière de Niherne

Dimanche 20 Nov. 22

LES BERLUZIOTS MOULINS SUR CÉPHONS

7-11-14-17-19-22 km - 7h15-9H - Salle des Fêtes JEAN CLAUDE BESNARD 06 07 14 77 57 - jclb360066@orange.fr

Vendredi 25 Nov. 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking de La Margotière Châteauroux

Dimanche 27 Nov. 22

ACM DEOLS - 10-12-15-18-20 km - 7H30 - 9H Gymnase de Brassioux - DÉOLS - CHRISTIAN MANCOIS 06 30 79 74 57 - deolscyclo@gmail.com

Vendredi 2 Déc. 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking du gymnase de Brassioux











André FAURE Responsable randonnée pédestre UFOLEP



Le chant des Croquants

Heu heu, heu heu heu, heu heu heu, heu heu heu, heu heu heu, (bis) Oh oh, oh oh oh, oh oh oh, oh oh oh, oh oh oh

Oh hé Randonneur, Baladin, Colporteur.

Il est temps!

Enfile tes chaussures, referme les doublures.

En avant!

Le sac en bandoulière, la casquette de travers.

Fn chantant!

Il faut traverser les soucis et les ronces,

Trébuchant!

Car la liberté, c'est le chemin.

Evidemment!

Qu'importe la fatigue, le bonheur c'est le rêve.

Vaillamment!

Si tu tombes, un ami te tend la main.

Encourageant!

Trainer les pieds, c'est exister un peu....

Lentement!

Et nous ferons bien plus que notre mieux.

Conquérant!

Va en avant, surtout va où va le vent....

Et si l'orage nous douche,

Soit patient!

Là - bas, au loin tu vois une lumière....

Scintillant!

Et garde les yeux dessus,

Obstinément!

Au bout du monde, c'est juste l'immortel....

Simplement!

Ton courage est sans limite.

Passionnément!

Oh oh, oh oh oh, oh oh oh

Dimanche 4 Déc. 22

CLC ARGENTON SUR CREUSE - 10-14-18 km - 7H30-9H

Ecole G Sand - BERNADETTE JOUHAUD

06 82 32 95 78 - bernadette.jouhaud@laposte.net

Vendredi 9 Déc. 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking salle des fêtes de Fourches (Diors)



FR SAINT MICHEL EN BRENNE - 11-16-20 km - 7H40-9H Salle des Fêtes - CHRISTIAN MARCHAIS - 06 84 22 90 82 ou

07 86 24 91 07 - Repas de Noël à 12 h 30



14h30 - Parking Salle des Fêtes de Coings

Dimanche 18 Déc. 22

RANDONNÉE DE FIN D'ANNÉE - CHÂTEAUROUX

9-15-17 km - 7H30-9H - 23 BD de La Valla à Châteauroux Siège UFOLEP - André FAURE - 06 33 11 88 56 faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Vendredi 6 Janv. 23 - Marche Nordique

14h30 - Parking rue des Ponts à Saint-Maur

Dimanche 8 janvier 23

ACS BUZANCAIS - 10-13-15-18-20 km - 7H30-9h Salle des Fêtes - Rte de Levroux - PASCAL FERDOILE

06 78 40 24 03 - pascal.ferdoile@orange.fr

Vendredi 13 Janv. 23 - Marche Nordique

14h30 - Parking piscine à vague de Châteauroux

Dimanche 15 janvier 23

CM LE FONTCHOIR CHATEAUROUX - 6-10-14-18 km - 7H30-9H

Maison Quartier Est - rue Jules Massenet CHATX MICHEL DURIS - 06 60 73 88 73

Vendredi 20 Janv. 23 - Marche Nordique

14h30 - Parking Aérodrome de VILLERS LES ORMES

Dimanche 22 Jany 23

DAMPIERRE RANDO SAC A DOS - 15 km - 8 H ensemble

Place de Dampierre - Commission UFOLEP 06 33 11 88 56 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

A









Optique Surdité





LA CHATRE

151 rue Nationale Tél.02.54.48.12.38

AIGURANDE

33 Place de la Promenade Tél.02.54.06.34.69

GUERET

5 Place Bonnyaud Tél.05.55.52.02.81





maçonnerie béton - armé funéraires - ravalement

carrelage - ravalement

S.A.S NOUVELLE BERNARDEAU

Z.I. Les Murailles - 36400 MONTGIVRAY

Tél: 02 54 48 36 32

Mercredi 25 Janv. 23

RANDONNÉE RAQUETTES - 7 et 5 km sur la journée - 5H (Châtx) 5H30 (La Châtre) - AUVERGNE - Super Besse - Truffade en Auberge le midi - Commission UFOLEP 06 33 11 88 56 - 06 82 10 38 71

Du 27 au 29 Janv. 23

SEJOUR ACTIVITES MONTAGNE - Lioran Cantal

SYLVAIN DUGOGNE - 06 06 45 23 97 - sylvain.dugogne@barilla.com

Vendredi 27 Janv. 23 - Marche Nordique

14h30 - Parking de La Margotière à Châteauroux

Dimanche 29 Janv. 23

US PELLEVOISIN - 12-15-18 km - 7H30 - 9H - Foyer Rural JACQUES ROUET - 02-54-39-04-17 - jacques.rouet36@orange.fr

Vendredi 3 Fév. 23 - Marche Nordique

14h30 - Mail Saint-Gildas, Châteauroux

Dimanche 5 Fév. 23

US MONTIERCHAUME - 6-9-12-14-16-19 km - 7H30-9H Foyer Rural - VALÉRIE AUCHÉ 06 74 15 89 17

Vendredi 10 Fév. 23 - Marche Nordique

14h30 - Parking du gymnase de Brassioux

Dimanche 12 Fév. 23

FR VELLES - 10-12-15-18-20 km - 7H30-9H - Salle des fêtes C. BERNIER - 02 54 22 41 07 - Antoine Compin - 06 30 22 06 44 antoinecompin@wanadoo.fr / christian.bernier@orange.fr

Vendredi 17 Fév. 23 - Marche Nordique

14h30 - Parking du cimetière de Niherne

Dimanche 19 Fév. 23

RANDONNEURS DE LANGÉ - 9-12-18 km - 7H45-9H Salle polyvalente - JEAN FRANCOIS MASSON 02 54 40 81 74 ou 06 08 02 38 60 - jef.francine1618@orange.fr

Vendredi 24 Fév. 23 - Marche Nordique

14h30 - Place de l'église à Etrechet

Samedi 25 Fév. 23

RANDONNÉE RAQUETTES - 7 et 5 km sur la journée - 5H (Châtx) 5H30 (La Châtre) - AUVERGNE - Super Besse - Truffade en Auberge le midi - Commission UFOLEP 06 33 11 88 56 - 06 82 10 38 71













ANDONNEES PEDESTR





Ne cherchez plus

votre Intermarché

Intermarché

Intermarché CHÂTFAIIROII

ISSOUDIU

LA CHÂTRE **AIGURANDE**

Rue des Ajoncs La Combette 02 54 06 39 40 02 54 48 35 40

Inter<u>marchë</u> Inter<u>marchi</u>

ARGENTON/CREUSE

Intermarché

CHÂTEAUROUX 371 Av. de Verdun 02 54 35 57 60

ISSOUDUN Rocade Rte de Bourges 02 54 21 20 07

ARGENTON SUR CREUSE Route de St Marin - St Marcel 02 54 24 24 24



Dimanche 26 Fév. 23

AR VINEUIL - 9-11-13,5-16-19 km - 7H30-9H - Foyer rural - Repas PATRICK ALAPETITE - 06 79 03 76 40 - alapetite.patrick@gmail.com

Vendredi 3 Mars 23 - Marche Nordique

14h30 - Parking salle des fêtes de Coings



Dimanche 5 Mars 23

RANDONNÉE VALLEE DU NAHON - LANGE 40ème édition

11-15-18-28-33 km - 6H (28 et 33 km) 7H30 à 9 H (11-15-18 km)

Salle des fêtes - **LANGE** - Repas 12h45

FRANCIS LAY - 06 08 02 08 46 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Vendredi 10 Mars 23 - Marche Nordique

14h30 - Parking parcours de santé (La Colas)



Dimanche 12 Mars 23

LIONS CLUB CHATEAUROUX 78 - Randonnée à but caritatif

8-12-18 km - 7H30-9H - Le Poinçonnet

Emmanuelle RODDE - 06 59 38 26 55 - emmanuellerodde@gmail.com

Vendredi 17 Mars 23 - Marche Nordique

14h30 - Carrefour Chevaru



Dimanche 19 Mars 23

CM BARILLA/HARRY'S CHATEAUROUX - 10.5-15-18 km

7H30-9H - Centre de Loisirs du Moulin de La Valla CHATX PASCAL BODIN - 06 81 70 72 91 - 02 54 26 58 20

Vendredi 24 Mars 23 - Marche Nordique

14h30 - Parking Etang Berthommiers



Dimanche 26 Mars 23

ASL SOUGÉ - 9-14-18 km - 7H30-9H - Salle des fêtes

FRANCOIS MONTAGNAC - 02 54 35 81 69 - francois.montagnac@orange.fr

Vendredi 31 Mars 23 - Marche Nordique

14h30 - Parking du complexe omnisport du Poinçonnet



Dimanche 2 Avril 23

UFOLEP - 21ème RANDONNÉE DÉPARTEMENTALE - PELLEVOISIN

10-15-18-25-28 km - 6H30 (25 ou 28km) - 7H30-9H (10-15 ou 18km) Foyer rural + repas le midi sur réservation - Commission UFOLEP 06 33 11 88 56 - 02 54 61 34 55 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

BOULANGERIE • PÂTISSERIE • ALIMENTATION

La Louisette

43 rue des Maîtres Sonneurs - 36400 SAINT-CHARTIER
Tél.: 02 54 31 06 36

Ouvert de 7 h 00 à 13 h 30 et de 15 h 30 à 19 h 30 Le dimanche et jours fériés de 7h00 à 13h00 - Fermé le mardi





- Aménagement extérieur
- Terrassement
- VRD
- · Assainissement et traitement des eaux
- Génie civil et ouvrages maçonnés
- Terrains de sport
- Clôtures et mobilier urbain

SARL A.T.R.S.
ZI La Preasles - 36400 LACS
Fax 02.54.48.19.21 - E-mail : contact@atrs-36.fr

02.54.31.18.58 www.atrs-36.fr

Dimanche 2 Avril 23

RANDO DECOUVERTE - PELLEVOISIN

4 km - (randonnée commentée) 14H30 - Foyer rural accessible aux personnes à mobilité réduite ANDRÉ FAURE - 06 33 11 88 56 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Vendredi 7 Avril 23 - Marche Nordique

14h30 - Parking parcours de santé (La Colas)



Lundi 10 Avril 23

AS SAINTE GEMME - 11-14-17-21 km - 7H30-9H

Salle polyvalente route de Vendœuvres
Dany THOMAS - 02 54 38 18 61 - 06 13 45 32 90 - annick.melin@neuf.fr



Vendredi 14 Avril 23 - Marche Nordique

14h30 - Parking Aérodrome de Villers les Ormes



Dimanche 16 Avril 23

CC LUCAY LE MALE - 10-13-18 km - 7H45-9H - Gymnase DANIEL LECOMTE - 06 33 87 02 07 - daniel.lecomte0981@orange.fr



14h30 - Parking Riau de la Motte



Dimanche 23 Avril 23

CJ TRANZAULT - 7-12-15-18 km - 7H30-9H - Salle des Fêtes JULES VIAUD - 06 43 40 87 75 - comitejeunes.tranzault@gmail.com

Vendredi 28 Avril 23 - Marche Nordique

14h30 - Parking salle des fêtes de Fourches (Diors)



Dimanche 30 Avril 23

RANDO SAC À DOS À MALICORNAY

8 heures - Salle des fêtes ensemble 14 ou 18 km Commission RP 06.33.11.88.56. - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Vendredi 5 Mai 23 - Marche Nordique

9h00 - Parking Etang Berthommiers



Dimanche 7 Mai 23

UC VOUILLON

7H 30 - 9 h - Stade municipal - 8 - 12 ou 18 km Franck Navet - 06 98 79 93 58 - franck.navet@yahoo.fr



Lundi 8 Mai 23

US LE POINCONNET CYCLO MARCHE

9-12-15-18-21-24 km - 6 km (rando familles)

7H15 (21-24 km) 7H30- 9H (autres parcours) Salle de réception au gymnase Roland DELACOUX - Jean-Paul GAILLARD

06 86 60 17 04 - 06 62 82 14 09 - roland.delacoux@orange.fr

Vendredi 12 Mai 23 - Marche Nordique

8h00 - Parking Eglise Mosnay (RDV UFOLEP pour covoiturage)



Dimanche 14 Mai 23

CF VILLEGOUIN - 11-15-19 km - 7H30-9H - Salle des Fêtes Steven BRUNET - 06 19 29 92 27 - comitedesfetes.villegouin@orange.fr

Jeudi 18 Mai 23

LES AMIS DE SAINT LACTENCIN - 10-15-20 km - 7H30-9H

Salle des Fêtes - Marché à l'arrivée - Florence GUILLARD - 06.45.52.95.79 franck_guillard@orange.fr

RANDO SAC A DOS VAL DE CREUSE - 18 km - 8H30

Salle des Fêtes - village des Bordes Saint Plantaire

MICHEL DURIS 06 60 73 88 73 - Prévoir sac à dos et repas du midi

Dimanche 21 Mai 23

US ST DENIS DE JOUHET - 8-12-15-18 km - 7H30-9H



6 km - Accessible aux personnes à mobilité réduite.

Journée Omnisports - Salle des fêtes - Marché à l'arrivée + Repas midi

ANDRÉ FAURE 06 33 11 88 56 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Vendredi 26 Mai 23

AMICALE DES RANDONNEURS DE VINEUIL

8-12 km -18H30 Semi-nocturne - Salle St Vincent - Repas Place de la gare VINEUIL - Patrick Alapetite - 06 79 03 76 40 alapetite.patrick@gmail.com

Vendredi 26 Mai 23 - Marche Nordique

9h00 - Parking du complexe omnisport du Poinçonnet



Dimanche 28 Mai 23

CF HEUGNES - 11-16-18 km - 7H30-9H Maison des Associations - FRANCIS LAY - 06 08 02 08 46 comitedesfetesdeheugnes@gmail.com

Vendredi 2 juin 23 - Marche Nordique

9h00 - Parking Riau de la Motte









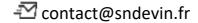
BARDAGE COUVERTURE BAC ACIER ISOLATION

BATIMENTS INDUSTRIELS NEUF & RÉNOVATION MARCHÉS PUBLICS & PRIVÉS

36100 ISSOUDUN



02.54.21.33.94



Dimanche 4 Juin 23

CF JEU MALOCHES - 9-11-13-15-17 km - 7H30-9H

Place de l'église - Marché à l'arrivée - Foire annuelle - Expo

MARIE LINE FAURE - 06 33 11 88 56 faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

AR SARZAY - 10-14-18 km - 7H30-9H - Salle polyvalente JOSIANE DUPUIS - 06 18 21 66 74 - josiane.dupuis0652@orange.fr

Vendredi 9 Juin 23 - Marche Nordique

9h30 - Journée Pique-Nique à Tendu (RDV UFOLEP pour covoiturage)



Samedi 10 Juin 23

RÉUNION GÉNÉRALE DES CLUBS - 16H00 (lieu non défini) Commission R.P. - 06 33 11 88 56 - ufolep36000@gmail.com - Dîner le soir

Dimanche 11 Juin 23

PND MICRO POULIGNY NOTRE DAME

9-12-15-18-20 km - 7H30-9H00

Centre socio culturel - ALAIN MEROT - 06 86 24 30 12 ou 06 86 24 30 12 merot.alain@wanadoo.fr - robert.auclair0@orange.fr

Samedi 17 Juin 23

RANDO HORS DEPARTEMENT - 22 ou 14 km (sur la journée)
4H50 La Châtre - 5H30 Châteauroux - TARNAC (Plateau de Millevaches)
ANDRÉ FAURE 06 33 11 88 56 - MICHEL PLISSON - 06 82 10 38 71
faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Dimanche 18 Juin 23

CF LYS ST GEORGES - 8-12-15-20 km - 7H-9H - Salle des fêtes PATRICIA DE GIVRY - 06 10 48 05 69 et 06 85 55 91 39 - pat.degivry@sfr.fr

Dimanche 25 Juin 23

RANDO SAC À DOS - LEVROUX 8 h ensemble

13 km - place de la République - Commission RP - 06.33 11 88 56 faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Dimanche 2 Juillet 23

US POMMIERS - 10-15-18 km - 7H30-9H - Salle polyvalente ALAIN GOURINAT - 02 54 47 78 98 - alain.gourinat@orange.fr

Dimanche 6 Août 23

MOUHERS - 6-11-19 km - 7H-9H - Ancienne école de Mouhers J.L.DEBEURET - 06 74 81 20 18 ou 02 54 30 88 22 jean-louis.debeuret@orange.fr

Dimanche 27 Août 23

Les RANDONNEURS DE BENJAMIN RABIER

11-14-16-18 km - 7H30-9H - Plan d'eau communal Faverolles LIONEL TROUSSELET - 06 08 03 49 71 - lionel.trousselet@orange.fr

Samedi 2 Sept 23

GUILLY - (Cher près de Vatan)

Dimanche 3 Sept 23

CROZON SUR VAUVRE

Samedi 9 Sept 23

LUÇAY LE MÂLE - Semi Nocturne

Dimanche 10 Sept 23

CDF ST CIVRAN

Dimanche 17 Sept 23

CLUB MARCHE ÉCUEILLÉ

Dimanche 24 Sept 23

ALDGC CHÂTEAUROUX



La Commission Randonnée Pédestre vous invite à apporter votre gobelet lors des randonnées UFOLEP et de l'utiliser aux ravitaillements et au verre de l'amitié.

LES RANDONNÉES ORGANISÉES EN SEMAINE PAR LES CLUBS :

LA CHÂTRE le jeudi à 14 h sur le lieu de rendez - vous Michel Plisson 06.82.10.38.71.

LE FONTCHOIR CHÂTEAUROUX le jeudi de 8 h 30 à 11 h Michel Duris 06.60.73.88.73

> **LE POINÇONNET** le jeudi de 8h30 à 9 h Claude Gebusson 06.59.73.60.72.

ST DENIS DE JOUHET le 1er jeudi du mois à 9 h de la place Max Ploquin André Faure 06.33.11.88.56.

MARCHES NORDIQUES DES PIEDS EN VADROUILLE SAISON 22/23 - RDV à 9h le mercredi du lieu de départ et à 8h du 15 juin au 15 septembre

14 Septembre	MONTLEVICQ - place de reglise
21 septembre	CHASSIGNOLLES - place de l'église
28 septembre	THEVET ST JULIEN - place de l'église
5 octobre	LA CHÂTRE - Place de l'Abbaye
12 octobre	CHAMPILLET - place de l'église
19 octobre	LYS ST GEORGES - place de l'église
26 octobre	MALICORNAY - place de l'église
2 novembre	NOHANT-VIC - place de l'église
9 novembre	FEUSINES - place de l'église
16 novembre	ST DENIS DE JOUHET - parking salle des fêtes
23 novembre	BRIANTES - parking salle des fêtes
30 novembre	CHATEAUMEILLANT - parking quartier du cadran
7 décembre	TRANZAULT - place de l'église
A.A. al.C. and Long	OT LILANDE ENLIGHIÈDEO MARCA LA IMARCA

MONTI EVICO place de l'églice

14 décembre ST HILAIRE EN LIGNIÈRES - place de l'église

21 décembre URCIERS - place de l'église
4 janvier LA CHATRE - place de l'Abbaye
11 janvier TRANZAULT - place de l'église
LE MAGNY - parking salle des fêtes

25 janvier POULIGNY NOTRE DAME - etang de Ligny 1er février POULIGNY ST MARTIN - parking salla des fêtes 8 février FOUGEROLLES - place de l'église

15 févrierMALICORNAY - place de l'église22 févrierST CHARTIER - place de l'église1er marsMONTCHEVRIER - place de l'église8 marsLE MAGNY - parking salle des fêtes15 marsMONTIPOURET - place de l'église22 marsLYS ST GEORGES - place de l'église

29 mars LACS - place de l'église
5 avril NÉRET - place de l'église
12 avril THEVET ST JULIEN - place de l'église

19 avril NOHANT - parking route de Châteauroux 26 avril LOUROUER ST LAURENT - place de l'église

3 mai CLUIS - place du champ de Foire
10 mai CREVANT - parking du cimetière
17 mai JEU LES BOIS - place de l'église
24 mai STE SEVÈRE - Parking ancienne Halle
7 juin LOUROUER ST LAURENT - place de l'église

14 juinMOUHERS - place de l'église21 juinSAZERAY - place de l'église28 juinLE PIN - place de l'église

Cyclotourisme



TARIFS

Licenciés UFOLEP: 4 €

(Sur présentation de la licence 2022/2023)

Non licenciés UFOLEP: 5 €

- 16 ans licenciés : gratuit

- 16 ans non licenciés 2 €

Dimanche 2 Avril 23

KSB SPORTS CHATEAUROUX

KSB - ALLÉE DE SAGAN - CHÂTEAUROUX - 90-63-36 km - 8h15 CÉDRIC GONNET - cedric.gonnet@laposte.net - www.ksbcyclo.c.la

Dimanche 9 Avril 23

COMMISSION CYCLOTOURISME UFOLEP

LA MAURICE FLAMMAND

UFOLEP 36 - 23 Boulevard de la Valla - 36000 CHATEAUROUX 90-73-48 km - 8H (90 km) - 8H30 (73 km) - 9H (48 km) 02 54 61 34 55 - ufolep36000@gmail.com - www.cd.ufolep.org/indre

Lundi 1er Mai 23

US LE POINCONNET CYCLO MARCHE

SALLE MULTIFONCTIONS DU GYMNASE - LE POINÇONNET 40-65-90 km - 7h45 (90 km) - 8h30 (65 km) - 9h (90 km) ROLAND DELACOUX - 06 86 60 17 04

Dimanche 11 Juin 23

US MONTIERCHAUME CYCLO

FOYER RURAL - Allée Pierre Mendès France - Montierchaume 33-42-63-93 km - 9H-8H - GÉRARD PIER - 06 74 16 08 12

Dimanche 18 Juin 23

ACM DÉOLS

SALLE RÉGINA, Rue Paul Langevin 40-60-75-90 km - 8H (90 et 75 km) - 8H30 (60 et 40 km) CHRISTIAN MANCOIS - 06 30 79 74 57 - deolscyclo@gmail.com

Dimanche 25 Juin 23

CC HARRY'S CHATEAUROUX

MOULIN DE LA VALLA CHÂTEAUROUX 45-65-90 km - 8H (90 km) - 8H15 (65 km) - 8H30 (45 km) ROGER PÉPIN - 06 81 03 14 59

Dimanche 2 Juillet 23

CC LUÇAY LE MÂLE

SALLE AJC - PLACE DU CHAMP DE FOIRE 25-55-80 km - 8H (80km) - 8H15 (55km) - 8H30 (25km) Gérard FOULEAU - 02 54 40 45 98 - gerard.fouleau@orange.fr



Remise Exceptionnelle sur l'affiliation 2022/2023

L'Ufolep de l'Indre suite à la crise sanitaire a pris la décision de pratiquer une Remise Exceptionnelle de 20 € sur l'Affiliation 2022/2023 à destination de chaque club.

ACTIVITÉS PHYSIQUES D'ENTRETIEN AIKIDO - AUTO POURSUITE BADMINTON - CYCLOSPORT CYCLOTOURISME **G**YMNASTIQUE MARCHE NORDIQUE Moto/Mob-cross PÉTANQUE - QUAD RANDONNÉE PÉDESTRE SARBACANE SKI - SOLEX - TIR À L'ARC TWIRLING BATON VOLLEY-BALL - VTT **M**ULTIACTIVITÉ ADAPTÉE PLURISPORT - SPORT HANDICAP SPORT SANTÉ Sport Inclusion

Avec 1 seule et même licence UFOLEP

Des formations Premiers Secours (PSC1)



L'APAC, une assurance de proximité, solidaire et mutualiste www.apac-assurances.org, vous propose des garanties sur mesure pour couvrir au mieux tous les risques liés à vos activités.

Tél. 02 54 61 34 55
Email : ufolep36000@gmail.com
23, boulevard de la Valla
BP 77
36002 CHATEAUROUX CEDEX



Thierry BERNARDET sarl Tous travaux de menuiserie

Portes - Fenêtres - Volets Portails - Portes garage Escaliers - Parquets - Placards

> Av. du Lion d'Argent 36400 La Châtre Tél/Fax : 02 54 31 11 61

sarl.thierry.bernardet@orange.fr

CHEMINÉES PHILIPPE

1ER FABRICANT EUROPÉEN DE CHEMINÉES



Poêlerie - Cheminées Pose par nos soins

SAS ENVIRONNEMENT LOISIRS 36 - DISTRIBUTEUR
Route de La Châtre - 36000 CHATEAUROUX - Tél. 02 54 29 32 33
Fax 02 54 07 07 73 - Mail : cheminees36@orange.fr

Les uisines de hristine

CUISINE
PLACARD
DRESSING
LITERIE
ACCESSOIRES LITERIE

Z.A. des Ajoncs - 36400 LA CHATRE Tél : 02 54 48 37 63

1ei . 02 04 46 37 03

cuisinesdechristine@orange.fr

LITERIE Conseils



Les règles élémentaires de sécurité à vélo

www.securite-routiere.gouv.fr

En ville

- Circulez sur le côté droit de la chaussée, mais à environ 1 mètre du trottoir et des voitures en stationnement.
 - Utilisez, lorsqu'ils existent, les bandes ou pistes cyclables et les doubles sens cyclables.
 - Gardez une distance de sécurité d'1 mètre au moins par rapport aux autres véhicules.
 - Ne zigzaguez pas entre les voitures.
 - Aux intersections, placez-vous un peu en avant des véhicules pour vous faire voir.
- Faites attention aux portières qui s'ouvrent brusquement et aux enfants qui peuvent déboucher entre deux véhicules.
 - Ne circulez pas sur les trottoirs. Seuls les enfants à vélo de moins de 8 ans y sont autorisés.
 - Dans les zones de rencontre, ne circulez pas à plus de 20 km/h et respectez la priorité du piéton.
 - Dans les aires piétonnes, circulez à l'allure du pas.

Sur la route

- Ne roulez pas trop près de l'accotement, pour éviter les ornières ou gravillons.
 - Dans les virages, serrez au maximum à droite car les voitures ne vous voient qu'au dernier moment.
 - Soyez particulièrement prudent lors du passage d'un camion : l'appel d'air risque de vous déséquilibrer.
 - Si vous roulez en groupe, roulez à deux de front ou en file indienne.
 La nuit, en cas de dépassement par un véhicule
 ou lorsque les circonstances l'exigent (chaussée étroite, etc.),
 placez-vous systématiquement en file indienne.
 - Si votre groupe compte plus de dix personnes, scindez-le.

ÉCOLES DE VTT UFOLEP pour les jeunes dans le département

ARGENTON-SUR-CREUSE

VTT Argentonnais

Florent Hivernat - 02 54 25 82 93 florent.hd@orange.fr ou vttargentonnais@gmail.com

TENDU

Les Petits Mollet

Pascal Przybylowski - 02 54 24 25 58 vttlespetitsmollet@gmail.com

Dimanche 04 Sept. 22

VTTRANZAULT - "LA CYCLONF"

45-34 km - 23 km (parcours familial) - Départ libre à partir de 8h15 Inscription magasin Cycl'One "Le Forum Le Poinçonnet" Guy Brulon - 02 54 30 80 76 - 06 84 17 31 71

Dimanche 11 Sept. 22

KSB SPORTS CHATEAUROUX - "L'AMI PIERROT"

Etang de Simoy-Corbançon, Mézières en Brenne 20-33-44-56 km - 8H30-9H - Jean-Philippe DAGAUD - 02 54 22 41 12 famille.dagaud@orange.fr

Dimanche 2 Oct. 22

VTT ARGENTONNAIS - LE VAL DE CREUSE

ARGENTON SUR CREUSE - HALLE MUNICIPALE 21-37-44-55-65 km - 7H30 - FLORENT HIVERNAT 02 54 25 82 93 - vttargentonnais@gmail.com

Dimanche 9 Oct. 22

ARTHON RANDONNÉES

GYMNASE - CHEMIN DU STADE - 30-40-50-60 km - 8H - 8H30 CLAUDINE MERCIER - 06 74 43 40 09 - arthon.randonnees1@orange.fr

Dimanche 30 Oct. 22

CRL NOHANT VIC - SALLE DES FÊTES DE VIC 24-42 km - 7H30 - COLETTE CHAMPAGNE 06 76 70 68 12 BRUNO DUTEIL 06 76 70 68 12 - bruno.duteil@laposte.net



Dimanche 27 Nov. 22

ACM DEOLS - GYMNASE DE BRASSIOUX DÉOLS
23-30-40-50 km - 8H (50 km) - 8H30 (23km)
CHRISTIAN MANCOIS - 06 30 79 74 57 - deolscyclo@gmail.com

Dimanche 11 Déc. 22

FR SAINT MICHEL EN BRENNE

SALLE DES FETES - 1, rue des Alouettes - 35-45 km - 9H CHRISTIAN MARCHAIS - 07 86 24 91 07



AS SAINTE GEMME

SALLE POLYVALENTE - Route de Vendœuvres 26-36 km - 7H30 - DANY THOMAS - 06 13 45 32 90



Dimanche 7 Mai 23

UC VOUILLON

25 km - 50 km - Départ groupé - Stade à 8H30 Franck NAVET - 06 98 79 93 58- franck.navet@yahoo.fr



Dimanche 21 Mai 23

US SAINT DENIS DE JOUHET

SALLE DES FÊTES - 28-36 km - 8H30





ETOILE SPORTIVE DE PERASSAY

LA PERASSAYENNE - SALLE POLYVALENTE

16-22-38-57 km - 8H15 (57km) 8H45 (38-22-16 km) - PASCAL MENU 02 54 30 53 56 - esp.perassav@gmail.com - **Ouvert à tous**

Dimanche 18 Juin 23

FR VELLES - LA VELLOISE

STADE - 23-33-58-62 km - 8H30 (58/62km) 9H (23/33km) CHRISTOPHE TURPIN - 06 82 68 70 89

Dimanche 25 Juin 23

VTT ARGENTONNAIS - LE VAL DE CREUSE

ARGENTON SUR CREUSE - HALLE MUNICIPALE 21-37-44-55-65 km - 7H30 - FLORENT HIVERNAT 02 54 25 82 93 - vttargentonnais@gmail.com

Dimanche 2 Juillet 23

VC BLANCOIS - LE BLANC - "LA BLANCOISE"

20-32-44-56 km - 8H30 - ANCIENNE GARE

G. Martino - 06 95 07 50 71- veloclubblancois@wanadoo.fr



SAISON 2023 / 2024

Dimanche 03 Sept. 23

VTTRANZAULT - "LA CYCLONE"

45-34 km - 23 km (parcours familial) - Départ libre à partir de 8h15 Inscription magasin Cycl'One - "Le Forum Le Poinçonnet" Guy Brulon - 02 54 30 80 76 - 06 84 17 31 71

Dimanche 10 Sept. 23

Sulmano

KSB SPORTS CHATEAUROUX - "L'AMI PIERROT"

Etang de Simoy-Corbançon, Mézières en Brenne 20-33-44-56 km - 8H-9H - Jean-Philippe DAGAUD - 02 54 22 41 12 famille.dagaud@orange.fr



MAVIC

imprimerie Pulmatarese



PROFESSIONNEL

TÊTES DE LETTRE ENVELOPPES LIASSES AUTOCOPIANTES CHEMISES À RABATS CALENDRIERS - SOUS-MAINS ADHÉSIFS



COMMUNICATION

BROCHURES ABRIS BUS BÂCHE PVC ROLLUP

EVÉNEMENTIEL

AFFICHES - FLYERS DÉPLIANTS - SETS DE TABLE MARQUE-PAGES

Sublimez vos impressions

PACKAGING

ZAC Ecoparc - Rue Louis Malbète 36130 Déols - **02 54 34 03 67** matarese@wanadoo.fr - www.matarese.fr

STANDARD OU SUR-MESURE VOS BOÎTES D'EMBALLAGES AUX FORMES CLASSIQUES OU ORIGINALES



Union Française des Oeuvres Laïques d'Education Physique est le service sportif de la F.O.L. de l'INDRE

LES CHIFFRES 2021 / 2022

- 122 associations affiliées
 - 2769 licenciés
- Une vingtaine d'activités sportives pratiquées dans les associations
- 4 salariés dont 2 éducateurs sportifs permettant de favoriser l'accès des pratiques sportives à tous
 - 14 membres élus au Comité directeur

S'ENGAGE DANS LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Site internet: www.cd.ufolep.org/indre

Tél. 02 54 61 34 55

E-mail: ufolep36000@gmail.com 23, boulevard de la Valla - BP 77 36002 CHATEAUROUX CEDEX Gautier CLEMENT - 06 69 06 45 57

Élagage et abattage délicats

B E R R Y CONCEPT ELAGAGE



- ◆ Elagage, Abattage d'arbres dangereux ◆ Toute taille (écimage, éclaircie, réduction, restructuration, taille douce, taille sanitaire)
- ◆ Prévention tempête, mise en sécurité ◆ Broyage ◆ Dessouchage

Les Vergnes - 36190 SAINT PLANTAIRE - bce.clement@yahoo.fr

Restaurant - Pizzeria

CASA

Terrasse au bord de l'Indre ROMANA

Pizzas cuites au feu de bois

PIZZAS À EMPORTER

3^{ème} Rond-Point à gauche 1, Av. du Lion d'Argent - LA CHATRE

Tél.: 02 54 06 04 14