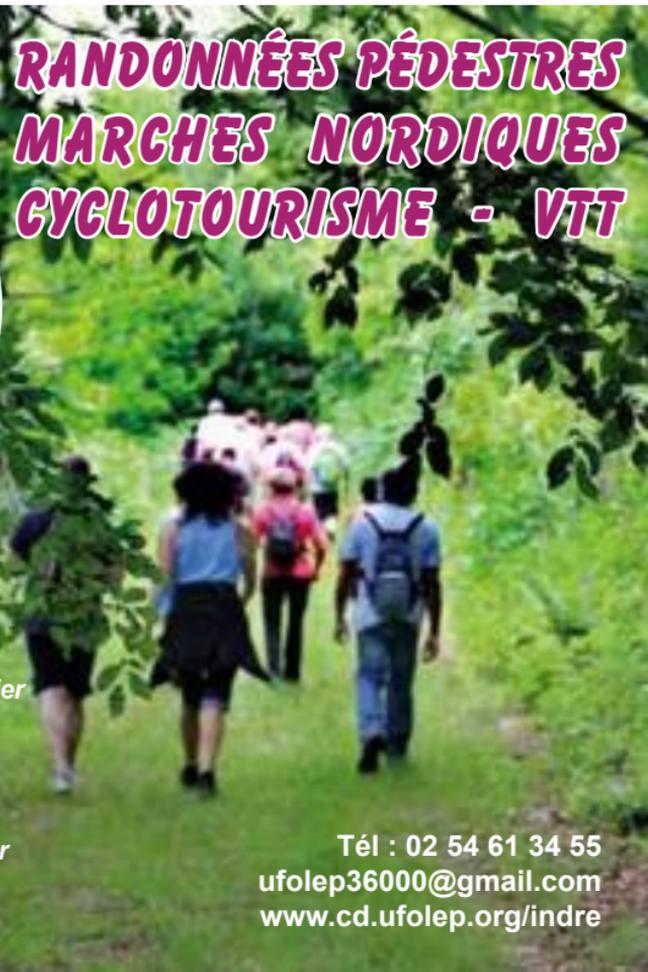


RANDONNÉES 2021 • 2022

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT
COMITE DE L'INDRE

**RANDONNÉES PÉDESTRES
MARCHES NORDIQUES
CYCLOTOURISME - VTT**



*"Les manifestations
annoncées dans ce calendrier
auront lieu sous réserve de
l'évolution de la situation
sanitaire actuelle.*

*Vous pouvez contacter les
responsables en amont pour
vous assurer du maintien
de la randonnée."*

Tél : 02 54 61 34 55
ufolep36000@gmail.com
www.cd.ufolep.org/indre

LES RANDONNÉES

Le mot des présidents

Après ces deux années très perturbées pendant lesquelles nous avons souffert d'une activité réduite et, encore plus, du manque de ces moments conviviaux si chers aux randonneurs, qu'ils se déplacent à pied ou sur deux roues, c'est une nouvelle saison pleine d'espoirs qui s'annonce. Les organisateurs aussi ont pâti des conséquences de la pandémie et nous espérons que de fortes participations viendront les reconforter dès la rentrée. Faites-leur confiance et encouragez de nombreuses et nombreux ami(e)s à vous accompagner. Ils vous proposent tant de magnifiques organisations ! Pour tenir compte des difficultés dues à la conjoncture et pour la deuxième année consécutive, notre fédération a décidé de ne pas procéder aux augmentations normales du prix des licences et des engagements. Profitons-en !

Dans l'attente de vous rencontrer sur les chemins du département, nous vous souhaitons, à toutes et à tous, une excellente saison 2021-2022 avec l'UFOLEP.

Jean Claude Besnard et Jean-Claude Saladin, co-présidents de l'UFOLEP 36

Vous trouverez dans ce calendrier les sigles suivants :



randonnée



marche
nordique



cyclotourisme



VTT



accessible
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



▷ RANDONNÉES PÉDESTRES

france
bleu
berry

2021 • 2022

La randonnée à l'UFOLEP en 2019/2020 c'était :

- 64 randonnées dont 28 reportées en 2020
- 80 associations
- 1179 licenciés
- 334 marcheurs par randonnée

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 rétro réfléchissants.

TARIFS

Licenciés UFOLEP : 2,60 € (Sur présentation de la licence 2020/2021)

Non licenciés UFOLEP : 4,10 €

Jeunes (Moins de 12 ans) : gratuit

▷ MARCHES NORDIQUES

La Marche Nordique à l'UFOLEP en 2020/2021 c'était :

- 70 licenciés - 18 marches sur 34 prévues
- 321 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)

Dimanche 5 Sept 21

CDF BOUGES LE CHÂTEAU - 9-13-17 km - 7H30-9H

Salle des Associations - Route du stade

RÉGIS DEPOND - 06 32 88 83 33 - depont.regis@orange.fr

AU FIL DE LA VAUVRE - 6-12-18 km - 7H30-9H

Salle des Fêtes de Crozon-sur-Vauvre

ANDRE AUBRET - 06 99 20 02 33 - a.aubret@free.fr

Vendredi 10 Sept 21

US LE POINÇONNET - RANDONNÉE SEMI NOCTURNE

AU PROFIT DES MAL-VOYANTS - 8-12 km - 17 à 18 H

Gymnase du Poinçonnet - Salle multi-fonctions

ROLAND DELACOUX 06 86 60 17 04 - roland.delacoux@orange.fr

JEAN PAUL GAILLARD - 06 62 82 14 09

Samedi 11 Sept 21

CC LUÇAY LE MÂLE - RANDONNÉE SEMI NOCTURNE

9 km - 18H30 - Gymnase Daniel Lecomte - 06 33 87 02 07

Dimanche 12 Sept 21

CDF SAINT CIVRAN - 8-15 km - 7H30-9H

Bourg de St Civran - Raymond MATHE - 06 83 61 57 33

fabienne.depardieu@orange.fr

Dimanche 19 Sept. 21

CM ÉCUEILLÉ - 10-12-14-15-19 km - 7H30-9H

Salle des Fêtes Ecueillé

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

Vendredi 24 Sept. 21 - Marche Nordique

14h30 - Mail Saint Gildas - Châteauroux

GRATUIT POUR TOUS



Dimanche 26 Sept 21

ALDGC CHATEAUROUX - 10-14,5-20 km - 7H30-9H

2, Allée des lauriers - Cantine scolaire

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

Vendredi 1er Oct. 21 - Marche Nordique

14h30 - Parking du gymnase de Brassioux



LA TARTINE BERRICHONNE



Présent en magasins bio
et sur les marchés de :
La Châtre, Argenton,
Châteauroux et Guéret

Pains, brioches, viennoiseries, galettes

36230 SARZAY - Tél./Fax : 02 54 48 54 61



VOUS ETES CHEZ VOUS
PARTICULIER · INDUSTRIEL



- > **AUTOMATISMES DE PORTAIL**
- > **PORTAILS > CLÔTURES**
- > **PORTES DE GARAGE**
- > **VOLETS / STORES / PERGOLAS**
- > **PETITE MAÇONNERIE**
- > **CONTRÔLE D'ACCÈS**

302, rue Nationale - Z.I. Belleplace - 36400 LA CHATRE
Tél. 02 54 62 09 93 - Fax : 02 54 62 09 95 - www.apc36.fr

Dimanche 3 Oct. 21

CM AIGURANDE - 8-12-15-18 km - 7H30-9H - M.E.L Aigurande
BERNARD DANGEON - 02 54 06 32 71 - dangeon.bernard@orange.fr

PREAUX - 9 - 13,5 - 19 - 7H30-9H

Salle des Fêtes - MARC GILLES - 06 63 97 48 61 - jargi36@gmail.com

Vendredi 8 Oct. 21 - Marche Nordique

14h30 - Parking piscine de Niherne



Dimanche 10 Oct. 21

LES PIEDS EN VADROUILLE - LA CHATRE

9-12-15-18-22 km - 7H30-9H

Halle des Rouettes - Rue des Rouettes - La Châtre - MICHEL PLISSON
06 82 10 38 71 - solange-michel@orange.fr

Vendredi 15 Oct. 21 - Marche Nordique

14 h 30 - Parking piscine à vagues de Châteauroux



Dimanche 17 Oct. 21

ARTHON RANDONNÉES - 9-13-18 km - 7H30-9H

Salle multi activités Arthon - Claudine MERCIER - 06 74 43 40 09
arthon.randonnees1@orange.fr

ETOILE SPORTIVE PERASSAY - 6-9-15 km - 7H30-9H

Salle polyvalente - PASCAL MENU 02 54 30 53 56
mairie.perassay@wanadoo.fr

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 22 Oct. 21 - Marche Nordique

14h30 - Parking salle des fêtes de Coings



Dimanche 24 Oct. 21

AMICALE 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

LION'S CLUB CHATEAUROUX - 8-12-18 km - 7H30-9H

Aérodrome de Châtx - Villers Randonnée à but caritatif **Enfant Cancer Santé**

JEAN LOUIS LARCHET - 06 86 34 23 56 - jeanlouis.larchet@sfr.fr

Vendredi 29 Oct. 21 - Marche Nordique

14h30 - Parking rue des Ponts à Saint Maur



Saveurs et Gourmandises

Boulangerie · Pâtisserie

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

Dimanche 31 Oct. 21

CRL NOHANT VIC - 7-12-16 km - 7H30-9H

Salle des fêtes - Vic - COLETTE CHAMPAGNE - 02 54 31 14 74
06 76 70 68 12 - BRUNO DUTEIL 06 76 70 68 12
bruno.duteil@laposte.net



Dimanche 31 Oct. 21

Salon de la Rando - STAND UFOLEP - EGUZON

Lundi 1er Nov. 21

Salon de la Rando - STAND UFOLEP - EGUZON

Vendredi 5 Nov. 21 - Marche Nordique

14h30 - Parking aérodrome de Villers les Ormes



Dimanche 7 Nov. 21

CM MONTCHEVRIER - 8-12-15-19 km - 7H30-9H

Salle des fêtes - JEAN MARC COLAS
06.81.15.91.46 - clubmarchemontchevrier.36@gmail.com

Jeudi 11 Nov. 21

CFL VILLERS LES ORMES - 6,5-10,5-14,5-16-18-19,5 km - 7H30-9H

Salle Polyvalente
PHILIPPE MÉRIOT - 07 85 91 45 20 - philippe.meriot@wanadoo.fr

Vendredi 12 Nov. 21 - Marche Nordique

14h30 - Parking cimetière de Niherne



Dimanche 14 Nov. 21

US BRENNE MARCHE VENDOEUVRES

10-12-15-18 km - 7h30-9H - Salle des Fêtes
NICOLE DESPRES 06 08 13 67 75 - nicdes@orange.fr

Vendredi 19 Nov. 21 - Marche Nordique

14h30 - Parking de La Margotière Châteauroux



Dimanche 21 Nov. 21

LES BERLUZIOTS MOULINS SUR CÉPHONS

6-8-10,5-13-17-21-24 km - 7h15-9H - Salle des Fêtes
JEAN CLAUDE BESNARD 06 07 14 77 57 - lesberluziots@orange.fr



Les désirs en réalité

Mais laissez-nous à nouveau rêver
Et arpenter tous ces beaux sentiers.
Nous voulons nous évader à grandes enjambées
Et pouvoir respirer la vie en toute Liberté !

Vous n'avez plus le droit de nous retirer
Cette terrible envie d'avancer.
La tête dans les étoiles hautes perchées
Et trouver enfin ce bien-être recherché.

Le souffle du vent ondulant les blés,
Le ruisseau clapotant entre les galets,
L'ombre d'un chevreuil aux aguets,
Ou ces tableaux de fleurs par milliers....

Mais on ne vous a rien demandé,
Seulement de l'air pur et se défouler !
Récrire le monde à nos propres idées,
Ya du boulot, mais on n'est pas pressé.

Respirer les odeurs enivrantes les soirs d'été,
Voir ces paysages apaisants qui restent gravés.
La joie et le plaisir retrouvés d'avoir crapahuté,
On le nomme le Bonheur et vous êtes invités.

Dimanche 21 Nov. 21

BOUESSE

6-10-18 km - 7H30 - 9H - Salle des fêtes - CLAUDETTE BALLEREAU
06 87 53 19 01 - jclballereau@gmail.com

Vendredi 26 Nov. 21 - Marche Nordique

14h30 - Parking piscine à vagues de Châteauroux



Dimanche 28 Nov. 21

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 3 Déc. 21 - Marche Nordique

14h30 - Parking du gymnase de Brassioux



Dimanche 5 Déc. 21

CLC ARGENTON SUR CREUSE - 10-15-20-25 km - 7H15-9H
Ecole G Sand - BERNADETTE JOUHAUD
06 82 32 95 78 - bernadette.jouhaud@laposte.net

Vendredi 10 Déc. 21 - Marche Nordique

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



Dimanche 12 Déc. 21

FR SAINT MICHEL EN BRENNE - 11-16-20 km - 7H40-9H
Salle des Fêtes - CHRISTIAN MARCHAIS - 06 84 22 90 82
07 86 24 91 07 - Repas de Noël à 12 h 30 (repas avec petit salé)



Vendredi 17 Déc. 21 - Marche Nordique

14h30 - Parking Salle des Fêtes de Coings



Dimanche 19 Déc. 21

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

Vendredi 7 Janv. 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking rue des Ponts à Saint-Maur



Optique Surdité

Coll 



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

L'Instant Gou'Th 

Salon de thé - Café - Epicerie fine

Th i res et accessoires

Pâtisseries maison

Chocolats

Tisanes



21 rue d'Armes de Vandage 36400 La Châtre
Tél 02 54 30 99 48



www.linstantgouthe.fr



maçonnerie b ton - armé funéraires

carrelage - ravalement

S.A.S NOUVELLE BERNARDEAU

Z.I. Les Murailles - 36400 MONTGIVRAY

Tél : 02 54 48 36 32 - Port : 06 62 27 10 72

Dimanche 9 janvier 22

ACS BUZANCAIS - 11-15-18 km - 7H30-9h

Salle des Fêtes - PASCAL FERDOILE

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

Vendredi 14 Janv. 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking piscine à vague de Châteauroux



Dimanche 16 janvier 22

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

Maison Quartier Est - rue Jules Massenet CHATX

MICHEL DURIS - 06 60 73 88 73

Vendredi 21 Janv. 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking Aéroport de VILLERS LES ORMES



Dimanche 23 Janv 22

BESL CHATEAUROUX - 10-14-19 km - 7H30-9H

Maison Quartier Est - rue Jules Massenet

CLAUDINE GALLIOT - 02 54 22 52 69 - galliot.gerard@neuf.fr

Mercredi 26 Janv. 22

RANDONNÉE RAQUETTES - 7 et 5 km sur la journée - 5H (ChâtX)

5H30 (La Châtre) - AUVERGNE - Super Besse - Truffade en Auberge

le midi - ANDRÉ FAURE 06 33 11 88 56 - MICHEL PLISSON - 06 82 10 38 71

Dimanche 30 Janv. 22

US PELLEVOISIN - 12-15-19 km - 7H30 - 9H - Foyer Rural

JACQUES ROUET - 02-54-39-04-17 - jacques.rouet36@orange.fr

Vendredi 28 Janv. 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking de La Margotière à Châteauroux



Du 28 au 30 Janv. 22

SEJOUR ACTIVITES MONTAGNE - Lioran Cantal

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

Vendredi 4 Fév. 22 - Marche Nordique

14h30 - Mail Saint-Gildas, Châteauroux



Dimanche 6 Fév. 22

US MONTIERCHAUME - 10-13-16-18 km - 7H30-9H

Foyer Rural - VALÉRIE AUCHÉ 06 74 15 89 17

Vendredi 11 Fév. 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking du gymnase de Brassioux



Intermarché

tous unis Contre la vie Chère



*Ne cherchez plus
votre Intermarché*



LA CHÂTRE
Rue des Ajoncs
02 54 48 35 40

AIGURANDE
La Combette
02 54 06 39 40

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



**BARDAGE - COUVERTURE SECHE
ISOLATION - BATIMENTS INDUSTRIELS**

Tél. : 02 54 21 33 94

36100 ISSOUDUN

Courriel : contact@sndevin.fr

Dimanche 13 Fév. 22

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

Vendredi 18 Fév. 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking du cimetière de Niherne



Dimanche 20 Fév. 22

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

Vendredi 25 Fév. 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking de La Margotière - Châteauroux



Dimanche 27 Fév. 22

AR VINEUIL - 9-11-13-15-18,5-21 km - 7H15-9H
Salle des Fêtes de Vineuil - Repas
PATRICK ALAPETITE - 06 79 03 76 40 - alapetite.patrick@gmail.com

Vendredi 4 Mars 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking salle des fêtes de Coings



Dimanche 6 Mars 22

RANDONNÉE VALLEE DU NAHON - SELLES/NAHON
11-15-18-28-33 km - 6H (28 et 33 km) 7H30 à 9 H (11-15-18 km)
Salle des fêtes - **SELLES SUR NAHON** - Repas 12h45
FRANCIS LAY - 06 08 02 08 46 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Vendredi 11 Mars 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking parcours de santé (La Colas)



Samedi 12 Mars 22

RANDONNÉE RAQUETTES - Sur la journée
5H (Châtx) - 5H30 (La Châtre) - AUVERGNE - Truffade en auberge le midi
ANDRÉ FAURE 06 33 11 88 56 - MICHEL PLISSON - 06 82 10 38 71

Dimanche 13 Mars 22

MALICORNAY "RANDO ROGER DURIS"
10-14,5-18,5 km - 7H30-9H
Salle des fêtes (à côté de la mairie) UFOLEP
ANDRE FAURE - 06 33 11 88 56 - 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

Les *e* cuisines de
Christine

CUISINE
PLACARD
DRESSING
LITERIE

ACCESSOIRES LITERIE

&

LITERIE

Conseils

Z.A. des Ajoncs - 36400 LA CHATRE

Tél : 02 54 48 37 63

cuisinesdechristine@orange.fr

CLARIS
AUTOMOBILES

Vente & Entretien tous types de véhicules



Vendredi 18 Mars 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking rue des Ponts à Saint-Maur



Dimanche 20 Mars 22

CM BARILLA/HARRY'S CHATEAUROUX - 11-15-19 km

7H30-9H - Centre de Loisirs du Moulin de La Valla CHATX

PASCAL BODIN - 06 81 70 72 91 - 02 54 26 58 20

DU 18 au 20 Mars 22

SEJOUR ACTIVITES MONTAGNE - Lioran Cantal

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

Vendredi 25 Mars 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking Etang Berthommiers



Dimanche 27 Mars 22

ASL SOUGÉ - 10-14-18 km - 7H30-9H - Salle des fêtes

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

Vendredi 1er Avril 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking du complexe omnisport du Poinçonnet



Dimanche 3 Avril 22

UFOLEP - 20^{ème} RANDONNÉE DÉPARTEMENTALE - ARDENTES

9-12-15-18-25-28 km - 6H30 (25 ou 28km) - 7H30-9H (9-12-15 ou 18km)

Salle Agora + repas le midi - ANDRE FAURE 06 33 11 88 56

RANDO DECOUVERTE - ARDENTES - 4 km - (randonnée commentée)

14H30 - Salle Agora - accessible aux personnes à mobilité réduite

ANDRÉ FAURE - 06 33 11 88 56



Vendredi 8 Avril 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking de la Margotière - Châteauroux



Dimanche 10 Avril 22

CJ TRANZAULT - 7-12-15-18 km - 7H30-9H - Salle des Fêtes

JULES VIAUD - 06 43 40 87 75 - comitejeunes.tranzault@gmail.com

Vendredi 15 Avril 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking Aéroport de Villers les Ormes



Lundi 18 Avril 22

AS SAINTE GEMME - 9-14-18-21 km - 7H30-9H

Salle polyvalente route de Vendœuvres

Dany THOMAS - 02 54 38 18 61 - 06 13 45 32 90 - annick.melin@neuf.fr





Qu'est-ce que le Pass'Sport :

C'est une allocation de rentrée sportive. D'un montant de **50 euros**, cette aide de l'État est destinée aux enfants de **6 à 18 ans** bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire 2021.

Elle leur permettra de prendre une adhésion ou une licence dans une association sportive dès septembre 2021 durant toute l'année scolaire 2021-2022.



A qui s'adresse le Pass'Sport :

Aux allocataires de l'Allocation de Rentrée Scolaire 2021 (ARS) et aux jeunes de 6 à 18 ans bénéficiaires de l'Allocation d'éducation de l'enfant handicapé.



Comme cela fonctionne :

Les familles éligibles seront notifiées de cette aide par **un courrier dans la 2ème moitié du mois d'août**. Elles devront **présenter ce courrier aux clubs sportifs de leur choix** et volontaires du réseau Pass'Sport lors de l'adhésion de leur enfant et se verront retrancher 50 euros à l'inscription. Ce montant couvre tout ou partie du coût d'inscription dans un club, c'est-à-dire à la fois la partie «licence» reversée à la fédération, ainsi que la partie «cotisation» qui revient au club.

Elle sera donc versée non pas aux familles mais directement aux clubs. Cette aide sera cumulable avec les dispositifs similaires mis en place par de nombreuses collectivités et les aides de la Caisse d'Allocations Familiales

2021

Lieux de R



Garage Jean-Pierre PICAUD



Réparation
Vente motoculture



Entretien voiture

64, avenue Gambetta - 36400 LA CHÂTRE
Téléphone : **02 54 31 36 63**



- 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 Prasles - 36400 LACS
Fax 02.54.45.19.25 - E-mail : contact@atrs-36.fr

02.54.31.18.58
www.atrs-36.fr



Thierry BERNARDET sarl

Tous travaux de menuiserie

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

LA BOUTIQUE DU
MENUISIER

PVC • BOIS • ALU • MIXTE

Av. du Lion d'Argent
36400 La Châtre

Tél/Fax : 02 54 31 11 61

sarl.thierry.bernardet@orange.fr

Vendredi 22 Avril 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking Riau de la Motte



Dimanche 24 Avril 22

SLC VEUIL - JOURNÉE DE LA NATURE - 9-12-18 km - 7H30-9H
Maison du Temps Libre - RAYMOND LAMARQUE 02 54 40 34 22
lamarque.er@orange.fr

CF COINGS - 10-12-14-18 km - 7h30-9H - Salle des fêtes de Coings
HUBERT MOUCHET - 06 72 09 33 65

Vendredi 29 Avril 22 - Marche Nordique

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



Dimanche 1er Mai 22

ÉTOILE CHATEAUROUX - 10-14-19 km - 7H30-9H
3, rue d'Auvergne - Stade de l'Etoile CHATEAUROUX
EMMANUEL PEZAIRE - 06 76 85 57 50 - pezaire.emmanuel3@orange.fr

Vendredi 6 Mai 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking Etang Berthommiers



Dimanche 8 Mai 22

US LE POINCONNET CYCLO MARCHÉ - 9-12-15-18-21-24 km
8 km - Accessible aux personnes à mobilité réduite
7H15 (21-24 km) 7H30- 9H (autres) Salle multifonctions du gymnase
Roland DELACOUX - Jean-Paul GAILLARD
06 86 60 17 04 - 06 62 82 14 09 - roland.delacoux@orange.fr



Vendredi 13 Mai 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking parcours de santé (La Colas)



Dimanche 15 Mai 22

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

Dimanche 15 Mai 22

US ST DENIS DE JOUHET - 8,7-10-14-18 km - 7H30-9H
4 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 20 Mai 22

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 20 Mai 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking du complexe omnisport du Poinçonnet



Dimanche 22 Mai 22

CF VILLEGOUIN - 11-15-19 km - 7H30-9H - Salle des Fêtes

Michel BRUNET - 06 25 24 60 64 - 02.54.39.06.15 - brunetmichel36@orange.fr

Jeudi 26 Mai 22

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

Dimanche 29 Mai 22

CF HEUGNES - 11,5-14-16-18 km - 7H30-9H

Maison des Associations - FRANCIS LAY - 06 08 02 08 46

Vendredi 3 juin 22 - Marche Nordique

14h30 - Parking Riau de la Motte



Dimanche 5 Juin 22

CF JEU MALOCHES - 9,5-15-18 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

10-15-18 km - 7H30-9H - Salle polyvalente

JOSIANE DUPUIS - 06 18 21 66 74 - josiane.dupuis0652@orange.fr

Vendredi 10 Juin 22

US LE POINÇONNET - 9-12 KM - 18H30-19H

RANDONNÉE SEMI-NOCTURNE AU PROFIT DES MAL-VOYANTS

Salle multi fonctions du gymnase - ROLAND DELACOUX - JEAN-PAUL

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

Vendredi 10 Juin 22 - Marche Nordique

9h30 - Journée Pique-Nique à Lys Saint-Georges

(RDV UFOLEP pour covoiturage)



Samedi 11 Juin 22

RÉUNION GÉNÉRALE DES CLUBS - 16H00 (lieu non défini)

UFOLEP - 02 54 61 34 55 - ufolep36000@gmail.com

Dimanche 12 Juin 22

PND MICRO POULIGNY NOTRE DAME

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

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

Samedi 18 Juin 22

RANDO HORS DEPARTEMENT - 15-22 km (sur la journée)
5H La Châtre - 5H30 Châteauroux - ROCAMADOUR
ANDRÉ FAURE 06 33 11 88 56 - MICHEL PLISSON - 06 82 10 38 71

Dimanche 19 Juin 21

CF LYS ST GEORGES - 8-12-15-20 km - 7H-9H - Salle des fêtes
ALINE DEMOLLES - 06 08 05 24 48 - alinedemolles@yahoo.fr

Dimanche 3 Juillet 22

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

Samedi 9 Juillet 22

US SAINT DENIS DE JOUHET - Balade contée sur le thème de l'eau
3 km - 17 H place de l'église - 06 33 11 88 56

Samedi 16 Juillet 22

TRANZAULT - RANDONNÉE SEMI-NOCTURNE
Départ 19 H - Salle des Fêtes - 6 ou 13 km - Jules VIAUD - 06 43 40 87 75

Dimanche 7 Août 22

MOUHERS - 8-14 ou 20 km - 7H30-9H - Ancienne école de Mouhers
JEAN LOUIS DEBEURET - 06 74 81 20 18 - 02 54 30 88 22
jean-louis.debeuret@orange.fr

Dimanche 28 Août 22

CRR VILLENTOIS FAVEROLLES EN BERRY - 10-13-16-20 km - 7H30-9H
Plan d'eau communal - LIONEL TROUSSELET - 06 08 03 49 71

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 heures sur le lieu de rendez - vous Michel Plisson
06.82.10.38.71.

Le Fontchoir Châteauroux le jeudi de 9 heures à 11 heures Michel Duris
06.60.73.88.73

Le Poinçonnet le jeudi de 9 heures à 11 heures Claude Gebusson
06.59.73.60.72.

St Denis de Jouhet le 1er jeudi du mois à 9 heures de la place Max Ploquin
André Faure 06.33.11.88.56.

► Cyclotourisme

2021 • 2022

*La saison 2020/2021
c'était : - 43 associations
- 234 licenciés*



**ATTENTION ! Le port du casque à vélo,
ce n'est pas obligatoire,
c'est juste indispensable !**

TARIFS

Licenciés UFOLEP : 4 €

(Sur présentation de la licence 2020/2021)

Non licenciés UFOLEP : 6,50 €

- 16 ans licenciés : gratuit

- 16 ans non licenciés 2 €

Dimanche 3 Avril 22

KSB SPORTS CHATEAUROUX

KSB - ALLÉE DE SAGAN

CHÂTEAUROUX - 36-63-90 km - 8h15

CÉDRIC GONNET - cedric.gonnet@laposte.net

www.ksbcyclo.c.la

Dimanche 24 Avril 22

BELLE ETOILE SPORTS ET LOISIRS CHATEAUROUX

MAISON DE QUARTIER EST - RUE JULES MASSENET

10-60-90 km - 8H30 (90km) - 8H45 (60km) - 9H (10km)

CLAUDINE GALLIOT - 02 54 22 52 69

Dimanche 1er Mai 22

US LE POINÇONNET CYCLO MARCHE

SALLE MULTIFONCTIONS DU GYMNASÉ - LE POINÇONNET

40-65-90 km - 9H-8H30-7H45

ROLAND DELACOUX - 06 86 60 17 04

Dimanche 15 Mai 22

ASQM CHATEAUROUX

CENTRE DE LOISIRS MOULIN DE LA VALLA CHÂTEAUROUX

40-64-90 km - 9H-8H30-7H45

PHILIPPE MERCIER - 06 67 23 39 87

Dimanche 12 Juin 22

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 19 Juin 22

ACM DÉOLS

RUE PAUL LANGEVIN, SALLE RÉGINA DEOLS

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



TOUS LES SPORTS AUTREMENT

COMITE DE L'INDRE

Remise Exceptionnelle sur l'affiliation 2021/2022

L'Ufolep de l'Indre suite à la crise sanitaire a pris la décision de pratiquer une Remise Exceptionnelle de 25 € sur l'Affiliation 2021/2022 à destination de chaque club.

ACTIVITÉS PHYSIQUES D'ENTRETIEN

AIKIDO - AUTO POURSUITE
BADMINTON - CYCLOSPORT
CYCLOTOURISME
GYMNASTIQUE
MARCHE NORDIQUE
MOTO/MOB-CROSS
PÉTANQUE - QUAD
RANDONNÉE PÉDESTRE
SARBACANE
SKI - SOLEX - TIR À L'ARC
TWIRLING BATON
VOLLEY-BALL - VTT
"MULTIACTIVITÉ ADAPTÉE"
"PLURISPORT"

Avec 1 seule
et même licence UFOLEP

Bénéficiez d'une réduction de 50€* sur votre affiliation en parrainant un nouveau club

Votre club se réaffilie à l'Ufolep de l'Indre en 2021/2022 ? Parrainez une association qui désire aussi s'affilier à l'Ufolep pour la 1ère fois et bénéficiez d'une réduction de 50€ pour vous et votre filleule.

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 - E-mail : ufolep36000@gmail.com
23, boulevard de la Valla - BP 77 - 36002 CHATEAUROUX CEDEX

Dimanche 26 Juin 22

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 3 Juillet 22

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



La saison 2020/2021, c'était

- 40 associations
- 253 licenciés randonnée
- 103 licenciés compétition

TARIFS

Licenciés UFOLEP : 4 €

(Sur présentation de la licence 2020/2021)

Non licenciés UFLOPEP : 6,50 €

- 16 ans non licenciés : 2 €
- 16 ans licenciés : gratuit

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

Etienne Bellesoeur - 07 89 82 38 56

mbellesoeur@hotmail.com

ou vttargentonnais@gmail.com

TENDU

Les Petits Mollet

Pascal Przybylowski - 02 54 24 25 58

vttlespetitsmollet@gmail.com

Dimanche 29 Août 21

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 12 Sept. 21

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

www.ksbcyclo.la - famille.dagaud@orange.fr

Dimanche 26 Sept. 21

ARTHON RANDONNÉES

GYMNASSE - CHEMIN DU STADE

30-40-50-60 km - 8H - 9H

LOUIS COLIN - 06 84 69 04 43

Dimanche 3 Oct. 21

VTT ARGENTONNAIS - LE VAL DE CREUSE

ARGENTON SUR CREUSE - HALLE MUNICIPALE

21-37-44-55-65 km - 7H30 - ETIENNE BELLESOEUR

07 89 82 38 56 - vttargentonnais@gmail.com

Dimanche 31 Oct. 21

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 28 Nov. 21

ACM DEOLS - GYMNASSE DE BRASSIOUX DÉOLS

23-30-40-50 km - 8H (50 km) - 8H30 (23km)

CHRISTIAN MANCOIS - 06 30 79 74 57 - deolscyclo@gmail.com



Dimanche 12 Déc. 21

FR SAINT MICHEL EN BRENNÉ

SALLE DES FETES - 1, rue des Alouettes - 35-45 km - 9H

CHRISTIAN MARCHAIS - 07 86 24 91 07



Lundi 18 Avril 22

AS SAINTE GEMME

SALLE POLYVALENTE - Route de Vendœuvres
25-35 km - 7H30
DANY THOMAS - 02 54 38 18 61



Dimanche 15 Mai 22

US SAINT DENIS DE JOUHET

SALLE DES FÊTES - 25-32-40 km - 8H30
LE POINÇONNET - ANDRÉ FAURE
06 33 11 88 56 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr



Dimanche 12 juin 22

ETOILE SPORTIVE DE PERASSAY

LA PERASSAYENNE - SALLE POLYVALENTE
16-22-38-57 km - Départ groupé à partir de 7h45
BRUNO GOBERT - 06 61 25 19 25
esp.perassay@gmail.com - **Ouvert à tous**

Dimanche 19 Juin 22

FR VELLES - LA VELLOISE

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

Dimanche 3 Juillet 22

VC BLANCOIS - LE BLANC - "LA BLANCOISE"

20-32-44-56 km - 8H30 - ANCIENNE GARE
G. Martino - 06 95 07 50 71- veloclubblancois@wanadoo.fr



imprimerie matarese



CHAGNON
IMPRIMEUR

de la création à la finition

PROFESSIONNEL

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

COMMUNICATION

BROCHURES
ABRIS BUS
BÂCHE PVC
ROLLUP

ÉVÉNEMENTIEL

AFFICHES - FLYERS
DÉPLIANTS - SETS DE TABLE
MARQUE-PAGES

PACKAGING

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



Sublimez vos impressions

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



TOUS LES SPORTS AUTREMENT
COMITE DE L'INDRE

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

LES CHIFFRES 2020 / 2021

- **115** associations affiliées
 - **2184** licenciés
- Une vingtaine d'activités sportives pratiquées dans les associations
- **3** salariés dont 1 éducateur sportif 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
C O N C E P T
E L A G A G E



- ◆ 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



Replayce

**Remplacez vos composants,
pas vos équipements !**

Atelier de réparation

Smartphones, tablettes, ordinateurs

Vente de smartphones

Neufs, d'occasion ou reconditionnés

Boutique accessoires

Protection, audio, high-tech...



Du lundi au vendredi
9h - 12h30 / 14h - 18h

28 rue du Maréchal Joffre - 36000 CHÂTEAURoux
(à côté du Lycée Pierre et Marie Curie)
09 82 50 26 10