

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

2017



RANDONNÉES PÉDESTRES

MARCHE NORDIQUE

ACTIVITÉS NEIGE

TOURISME

SORTIES DE LA JOURNEE OU DE LA DEMI-JOURNEE

Des informations détaillées sont diffusées dans la presse locale la semaine précédant la sortie ainsi que par affichage au local du club et sur le répondeur du club ☎ 03 29 35 45 44.

Des renseignements plus détaillés, en particulier sur la difficulté, la dénivelée ou la distance, peuvent être obtenus en appelant le responsable de chaque sortie, n'hésitez pas à consulter le « blog » à l'adresse suivante : <http://levosgpat.over-blog.com>

SORTIES DE PLUSIEURS JOURS OU AVEC REPAS

Ces sorties nécessitant une réservation sont limitées en nombre de participants Il est donc nécessaire de s'inscrire le plus tôt possible après s'être renseigné auprès du responsable de la sortie. Des arrhes peuvent être exigées pour confirmer l'inscription. Elles peuvent être perdues en cas de désistement.
Agrément tourisme : n° IM 067140005

MARCHE NORDIQUE :

Jours	Horaires	Animateurs	Lieux
lundi	14h00	Catherine Cuny	Pour connaître le lieu de rendez-vous des séances, vous voudrez bien consulter le « blog » : http://levosgpat.over-blog.com Ou l'animateur de la séance voir annuaire plus loin.
mardi	18h30	Jean-Pierre Marotel	
mercredi	10h00	Jean-Marie Gehin	
vendredi	9h30	Geneviève Grandemange	
samedi	9h30	Catherine Bournel	
samedi	10h00	Jean-Michel Weisse	
dimanche	10h00	Jean-Marie Gehin	

RANDO DU MARDI :

Randonnée *** ou **** .
Pour plus de détails, contacter Yves Balay ☎ 06 32 50 29 69

RANDO DU MERCREDI :

Randonnée **** ou *****
Pour plus de détails, contacter Christiane Pillavoine ☎ 03 29 31 69 32

RANDO D'APRES-MIDI DU MERCREDI :

Randonnée * ou ** Pour plus de détails, contacter Jacques Bonnin ☎ 03 29 82 24 83

RANDO DU JEUDI :

Randonnée ** ou *** .

Pour plus de détails, contacter Daniel Quié ☎ 03 29 64 18 12

RAQUETTES, SKI DE FOND

Ces activités pourront avoir lieu suivant la disponibilité des bénévoles.

Renseignements : affichage dans la vitrine du Club ou ☎ 03 29 35 45 44 ou sur <http://levosgpat.over-blog.com>

PROMENADES :

Les promenades sont des sorties pédestres à rythme lent de moins de 9 km et de moins de 3 heures. Des promenades sont prévues dans ce calendrier (P) et d'autres sont ajoutées chaque trimestre, informations et affichage au local ou sur <http://levosgpat.over-blog.com>

Pour plus de détails, contacter Hubert Joly ☎ 03.29.35.17.40

RENDEZ-VOUS

Consulter ☎ 03 29 35 45 44 ou l'affichage dans la vitrine du Club à partir du mardi 18h00 précédant la sortie pour les heures et lieu de regroupement.

LOCAL - PERMANENCES – REPONDEUR

Notre association dispose d'un local conçu comme un lieu de rencontre entre les adhérents. Venez y consulter de la documentation, demander des renseignements. Vous pouvez aussi y organiser des projections de vos diapositives, vidéos ou y organiser des réunions conviviales. N'hésitez pas à vous y arrêter.

Des permanences y sont organisées. Si vous pouvez consacrer un peu de temps pour animer ces permanences, n'hésitez pas à nous le faire savoir. C'est simple, facile et une petite formation peut vous être dispensée. Personne à contacter : Michèle Cuny ☎ 03 29 35 49 24

Horaires des permanences

Mardi	15h30 à 17h30
Mercredi	10h00 à 12h00
Samedi	10h00 à 12h00

ENTRETIEN DES SENTIERS

Une des missions essentielles du Club Vosgien est la création et l'entretien de sentiers balisés autour d'EPINAL. Si vous êtes intéressé pour participer à l'entretien des quelques 400 km de sentiers existants, contacter :

J-Pierre Pentecote ☎ 03 29 64 05 20 ou J-Marie Gehin ☎ 03 29 31 20 11

VENTE DE CARTES

Le Club Vosgien d'EPINAL vend toutes les cartes coéditées par la Fédération du CLUB VOSGIEN et l'IGN, en particulier, la TOP 25 D'EPINAL et celle au 1/50 000 centrée sur EPINAL.

Adressez-vous au local pendant les permanences.

ADHESIONS

L'adhésion au Club Vosgien d'EPINAL comprend la participation aux sorties, l'assurance responsabilité civile, l'abonnement à la revue "LES VOSGES" éditée par la Fédération du CLUB VOSGIEN (4 numéros par an).

La cotisation couvre l'année civile et peut être réglée à partir de la foire aux associations spinaliennes de l'année précédente (début septembre).

Son montant est de 25 euros pour une personne seule (cotisation réduite à 16 euros pour les étudiants), de 43 euros pour un couple vivant sous le même toit et gratuit pour les moins de 18 ans.

Pour adhérer, se reporter au bulletin d'adhésion en fin de calendrier.

Pour tout renseignement complémentaire, adressez-vous à :

Local : 5 rue François Blaudez Epinal (à côté du théâtre)

Tél. / Répondeur : ☎ 03 29 35 45 44

Siège : CV Epinal 9 chemin de Razimont 88000 EPINAL
☎ 06 82 85 57 14 / ✉ cv.epinal@orange.fr

Blog : <http://levosgpat.over-blog.com>

Site Internet : <http://www.clubvosgienepinal.com>

IMPORTANT : Pour faciliter votre choix, les sorties sont classées selon leur niveau de difficulté :

- * Pour une 1/2 journée ou une journée : moins de 10 km
- ** Pour une 1/2 journée ou une journée : moins de 15 km
- *** Pour une journée : moins de 20 km
- **** Pour une journée : plus de 20 km
- ***** Pour une journée >> plus de 20 km >> rythme soutenu

TRANSPORT

Participation aux frais de transport sous forme de covoiturage.

Dimanche 8 janvier	Les Rois, Yves Balay	2 * AM
Dimanche 15 janvier	Autour d'Aydoilles, Odile Colin	2 * AM
Jeudi 19 janvier	Lucienne Pentecote	P
Dimanche 22 janvier	Rouge Gazon, raquettes Sylvie Joudrain	3 * J
Dimanche 29 janvier	Haut du Tô't, J. Marchal (raquettes ou rando)	1 * AM
Jeudi 2 février	Lucienne Pentecote	P
Dimanche 5 février	La Vôge 11 ^{ème} partie (repas sur résa) Francine et Hubert Joly	2 * J
Dimanche 12 février	Dommartin aux Bois, Roger Lequy	P
Samedi 18 février	AG de notre Club + Repas dansant (sur résa.)	
Lundi 20 février	Andouille au Val d'Ajol, Jean-Marie Gehin	3 * J
Samedi 25 février	Carnaval de notre Club, Denis Bareth	S
Dimanche 26 février	L'Eranthe du Landsberg, Odile Thiéry	2 * J
5 et 6 mars	Carnaval de Bâle, Michèle Cuny	
Dimanche 5 mars	La Truche, Sylvie Joudrain	3 * J
Jeudi 9 mars	Lucienne Pentecote	P
Dimanche 12 mars	Hadol, regard sur la Vôge, J-Noël Delahaye	2 * AM
Dimanche 19 mars	Le Cul du Cerf, Christiane Benoit	3 * J
Dimanche 19 mars	Mars Bleu à Bouzey, Jean-Marie Gehin	

Dimanche 26 mars	Sortie du district 4 à St Dié, Jean-Marie Gehin	
Dimanche 26 mars	Trail des Terroirs, François Mangin	
Dimanche 2 avril	AG D IV à Epinal, Jean-Marie Gehin	
Dimanche 2 avril	La Chnérante, Jacques Bonnin	4 * J
Dimanche 9 avril	Tignécourt, (marche et festival) Monique Drouin	2 * J
Dimanche 16 avril	La cabane du Pain d'Epices, Sylvie Joudrain	4 * J
Vendredi 21 avril	Les Grenouilles (sur résa) Francine et Hubert Joly	2 * S
Dimanche 23 avril	L'Etang du Lindre, Odile Thiéry	3 * J
Du 22 au 29 avril	Les Issambres, Ghislaine Fery	
Dimanche 30 avril	Le Haut du Roc, Jacques Bonnin	4 * J
Dimanche 30 avril	Bains les Bains, Roger Lequy	P
Lundi 1er mai	Fête du Schaentzel, J-Pierre Pentecote	3 * J
Les 7 et 8 mai	Le Vent des Forêts, J-M Gehin (sur résa)	2 * AM
Dimanche 7 mai	Les Balcons du Mettai, Ch. Benoit	3 * J
Lundi 8 mai	Bains les Bains, Jean-Noël Delahaye	2 * AM
Dimanche 14 mai	Fête de la Rando, Club Vosgien Epinal	
Du 17 au 19 mai	Ligne des Hirondelles, Alain Parent et Michèle Cuny	
Dimanche 21 mai	Vaxoncourt, Francis Parisot	3 * J
Jeudi 25 mai	Le Haut Jacques, Jacques Bonnin	5 * J
Dimanche 28 mai	Les Hautes Chaumes, Nicole François	3 * J
Dimanche 4 juin	Maron, Denis Bareth	3 * J
Dimanche 11 juin	Le Felsach, Jean-Marie Gehin	4 * J
Du 17 juin au 1 juillet	Les Baléares, Francine et Hubert Joly	
Dimanche 18 juin	La Transhumance à Belmont, Odile Thiéry	3 * J
24 et 25 juin	AG fédérale Strasbourg	
Dimanche 25 juin	Vieille Montagne, Jacques Bonnin	4 * J
Dimanche 2 juillet	Biffontaine, Roger Lequy	P
Dimanche 9 juillet	Les cascades du Nideck, Jean-Noël Delahaye	3 * J
Vendredi 14 juillet	Les chamois (sur résa), Yves Balay	2 * AM

Dimanche 16 juillet	FFSP Marche Populaire à définir	
Dimanche 23 juillet	Les chaumes du Thannerhubel, François Mangin	3 * J
Dimanche 30 juillet	Le Rocher de Mutzig, Jacques Bonnin	4 * J
Dimanche 6 août	Le Petit Ballon, Christiane Benoit	3 * J
Mercredi 9 août	Reconnaissance MP, François Mangin	
Dimanche 13 août	Les hautes chaumes de Ventron avec le CV Bruyères	
Dimanche 20 août	23 ^{ème} Marche Populaire du Club Vosgien d'Epinal	
Dimanche 27 août	Le Hohwald, Jean-Noël Delahaye	3 * J
Dimanche 3 sept.	Tunnel de Bussang au Drumont, Sylvie Joudrain	3 * J
Du 2 au 4 septembre	Fête du Biou à Arbois, Nicole François	
Dimanche 10 sept.	Les Chalots, Jean-Noël Delahaye	3 * J
Dimanche 17 sept.	Les Deux Donon, Jacques Bonnin	3 * J
Les 23 et 24 sept.	Luxembourg, Trèves, Vianden, Nicole François	
Dimanche 24 sept.	Sortie du Département – Rupt s/Moselle, JM Gehin	
Dimanche 1 octobre	Sortie automnale du District 4, JM Gehin	
Dimanche 8 octobre	FFSP Marche Populaire à définir	
Dimanche 15 octobre	Planois Piquante Pierre, Sylvie Joudrain	4 * J
Dimanche 22 octobre	Les Vignes en automne, Odile Thiéry	3 * J
Dimanche 29 octobre	Patrimoine d'Epinal, Jean-Noël Delahaye	2 * AM
Dimanche 5 nov.	Les Founelles, Jacques Bonnin	2 * AM
Dimanche 12 nov.	Marche Nordique, Jean-Marie Gehin	J
Jeudi 16 novembre	Reconnaissance de la MP, François Mangin	2 * S
Dimanche 19 nov.	Calendrier du Club, suivi d'un repas (sur résa.)	
Dimanche 26 nov.	François Mangin	P
Dimanche 3 déc.	Marché de Noël à Plombières, Nicole François	3 * J
Dimanche 10 déc.	Agémont, Roger Lequy	P
Samedi 16 déc.	12 ^{ème} Marche Populaire de Nuit du Club Vosgien d'Epinal	
30 déc. au 7 janv.	Réveillon et séjour à La Vanoise, Ghislaine Féry	

AM = après-midi - J = journée - S = soirée - P = promenade

1* - 2** - 3*** - 4**** - 5*****

POUR LES CHEFS DE COURSE ET GRP

Après chaque randonnée envoyer le nombre de participants et les km parcourus à Anne-Marie Tissot :

☎ 03 29 34 30 02 / am.tissot@orange.fr

Les gestes qui sauvent Les 4 étapes pour porter secours :

1. Sécuriser le lieu de l'accident et les personnes impliquées.

- **Évaluer les conditions de sécurité** et vérifier qu'il n'existe aucun danger supplémentaire, (circulation, incendie, électricité ...)

- N'approcher le lieu de l'accident que si cela **ne présente aucun risque**. Dans la mesure du possible, assurer la sécurité des victimes et des autres personnes présentes.

- Si la situation est dangereuse et s'il n'est pas possible d'agir sans prendre de risque, alerter les services d'urgence. **Établir un périmètre de sécurité** autour du lieu de l'accident en attendant l'arrivée des secours.

2. Apprécier l'état de la victime.

Se Présenter et expliquer à la victime ce que vous allez faire afin de la rassurer. **Vérifier qu'elle est consciente et respire normalement**. Le pronostic vital est souvent en jeu en cas d'altération de la conscience ou de la respiration.

3. Demander de l'aide.

Si une aide s'avère nécessaire, alerter les services d'urgence :

- 18 : les sapeurs-pompiers
- 15 : le SAMU
- 17 : la police ou la gendarmerie
- 112 : numéro d'appel unique des urgences sur le territoire européen

4. Effectuer les gestes de premiers secours.

Dispenser les gestes de premiers secours **de façon calme et non précipitée**.

Les gestes qui sauvent Technique : mise en Position Latérale de Sécurité (PLS) :

1. S'assurer que les jambes de la victime sont allongées côte à côte, dans l'axe du corps et disposer le bras de la victime le plus proche de vous à angle droit de son corps. Plier ensuite son coude tout en gardant la paume de sa main tournée vers le haut.
- 
2. Se placer à genoux ou en trépied à côté de la victime. Saisir l'autre bras de la victime d'une main, placer le dos de sa main contre son oreille, de votre côté.
 3. Maintenir la main de la victime pressée contre son oreille, paume contre paume et attraper la jambe la plus éloignée de vous avec l'autre main, juste derrière le genou. La relever tout en gardant le pied au sol.
 4. Se placer assez loin de la victime, au niveau de son thorax, pour pouvoir la tourner sur le côté vers vous, sans avoir à reculer. Faire rouler la victime en tirant sur la jambe jusqu'à ce que le genou touche le sol.
 5. Dégager doucement votre main de sous la tête de la victime en maintenant son coude de votre autre main afin de ne pas entraîner sa main et d'éviter ainsi toute mobilisation de sa tête.
 6. Ajuster la jambe située au-dessus de sorte que la hanche et le genou soient à angle droit.
 7. Ouvrir la bouche de la victime d'une main, avec le pouce et l'index, sans mobiliser la tête, afin de permettre l'écoulement des liquides vers l'extérieur et vérifier régulièrement que la respiration est normale.

NB : Si la victime porte des lunettes les lui ôter.

Annuaire :

NOM	Prénom	Téléphone	Notes
Local CV Epinal		03 29 35 45 44	
Balay	Yves	06 32 50 29 69	Membre du CA
Baquet	Françoise	06 89 57 37 92	Membre du CA
Bareth	Denis	06 85 65 28 06	Membre du CA
Benoît	Christiane	03 29 31 37 43	
Bonnin	Jacques	06 74 16 09 55	
Bournel	Catherine	06 87 95 88 46	
Chappe	Patrick	06 76 71 93 86	
Charles	Noëlle	06 73 50 40 65	
Colin	Odile	03 29 65 73 36	
Cuny	Michèle	03 29 35 49 24	Membre du CA
Delahaye	Jean-Noël	06 81 13 07 61	
Eumont	Alain	03 29 39 37 24	Membre du CA
Fery	Ghislaine	06 78 07 42 51	Membre du CA
François	Nicole	06 30 40 80 26	Membre du CA
Gallien	Jean-Marie	03 29 34 57 80	
Gehin	Jean-Marie	06 82 85 57 14	Membre du CA
Gehin	Pascal	06 78 90 29 95	
Grandemange	Geneviève	06 84 65 47 69	
Humeau	Annette et Bernard	03 29 31 24 61	Membre du CA
Jacquemin	Bernadette	06 67 00 84 72	Membre du CA
Joly	Françine et Hubert	03 29 35 17 40	Membres du CA
Joudrain	Sylvie	06 16 33 68 34	
Lequy	Roger	03 29 31 08 32	
Mangin	François	06 20 92 46 16	Membre du CA
Marchal	Jacques	03 29 34 11 38	
Marotel	Jean-Pierre	06 08 03 24 21	
Parent	Alain	03 55 22 05 17	
Parisot	Francis	09 61 52 54 56	
Pentecote	Lucienne et Jean-Pierre	03 29 64 05 20	Membre du CA
Pillavoine	Christiane	03 29 31 69 32	Membre du CA
Quié	Daniel	03 29 64 18 12	
Salzard	Daniel	06 31 03 77 03	Membre du CA
Soudade	Anne-Marie	06 87 15 20 45	Membre du CA
Thiery	Odile	03 29 37 64 25	
Tissot	Anne-Marie	03 29 34 30 02	Membre du CA
Thomassin	André	06 27 47 63 70	Membre du CA
Weisse	Jean-Michel	06 82 54 76 58	Membre du CA

GRUPE VICTOR HUGO

www.groupevictorhugo.com



PROCHE DE VOUS
une protection sociale de qualité
aux particuliers comme aux Entreprises



MUTUELLE
Victor Hugo

Mutuelle immatriculée au
répertoire sirène sous le
n° 315 191 015

Mutuelle soumise aux
dispositions du Livre II du
Code de la Mutualité

**9, Avenue V. HUGO B.P.221
88006 EPINAL CEDEX
Tél. 03.29.69.21.21
Fax. 03.29.35.17.92**



BULLETIN D'ADHESION

Année 2017

NOM

Prénom.....

Date de naissance.....

Adresse.....

Ville..... CP

Adresse mail.....@.....

Téléphone.....

CONJOINT

NOM.....Prénom.....

Date de naissance

Enfants -18 ans.....

COTISATIONS : simple 25 €, couple 43 €, étudiant 1€, moins de 18 ans gratuit.

La cotisation couvre l'année civile et peut être réglée à partir de la foire aux associations spinales de l'année précédente (début septembre).

Compléter et envoyer le bulletin accompagné d'un chèque libellé à l'ordre du Club Vosgien Epinal à :

CLUB VOSGIEN EPINAL 9 chemin de Razimont 88000 EPINAL

Ou à déposer au local du club 5 rue François Blaudez à Epinal

Tous les adhérents au CV Epinal doivent fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée pédestre, de la marche nordique, de la raquette à neige et du cyclotourisme, valable 3 ans.

Date

Signature :

CLUB VOSGIEN D'ÉPINAL



Avec la participation de :

MUTUELLE
Victor Hugo

**L'association du Club vosgien d'Épinal
vous souhaite de bonnes randonnées sur ses sentiers.
« Une journée de sentier, huit jours de santé »**