



# L'ASTRAGALE



Association de la randonnée pédestre de Mirecourt et environs

Bulletin destiné aux adhérents de l'association

Juillet/Août 2022

N° 157



## EDITORIAL

*La belle saison est là et ça change tout ! Les longues et chaudes journées nous invitent à vivre dehors.*

*Alors prenez le temps, relâchez-vous et profitez-en pour vous reconnecter à la nature.*

*Emmagasinez des souvenirs, enivrez-vous de senteurs et de lumière et partez à la découverte des lieux insolites que vous propose notre programme estival !*

*Bel été, belles randonnées et belles rencontres à tous !*

*On se retrouve en pleine forme en septembre pour démarrer une nouvelle saison.*



A noter dans votre agenda :

- **Week-end** : 10 et 11 septembre 2022 avec le Club Vosgien de François Parmentier (sentier minier de Giromagny et de Auxelles-Haut à la Planche des Belles Filles) *infos par mail à suivre*
- **Transhumance** aux 3 Fours : 8 octobre 2022 organisée par le Comité Régional de la FFRandonnée Grand-Est (transport en car depuis Charmes) *infos sur le site de l'Astragale*



Rando Santé®

Pour éviter les grosses chaleurs de l'été,  
la rando-santé® partira à 9h00 de la Place Thierry  
pendant les mois de juillet et août

### Promenons-nous dans les bois !

**Dimanche 3 juillet**

avec l'Association « Le Cercle des Chênes »  
de Rouvres-en-Xaintois.  
(voir pièce jointe)

**Jeudi 14 juillet**

Invitation Club de Charmes  
Rando à Bouxières aux bois/Virine - 16 km  
RDV Mirecourt 8h30  
2<sup>ème</sup> RDV Eglise de Bouxières 9h00  
Contact : Mme Thomas 06 19 77 47 80



Rando Nocturne de 7 à 8 km **le vendredi 22 juillet**

organisée par le Foyer Rural de Villers,  
celui-ci sollicite Joëlle Choffel pour la mener  
Départ vers 20h30 devant la mairie de Villers

**Samedi 23 juillet 2022**

Le foyer de Rouvres-la-Chétive et le Club Vosgien  
organisent leur 4<sup>ème</sup> Marche Roburienne. (voir pièce jointe)



### Les petites maisons du lundi/ La vie et le passé du luthier

RDV à l'office du tourisme de Mirecourt **lundi 1<sup>er</sup> août à 14h00** pour vous laisser guider  
par l'Astragale à la découverte des maisons du lundi.

Réservation à l'office de tourisme

Durée 2h30 - Gratuit



Le **Pass Découverte** permet à des pratiquants occasionnels (par exemple des touristes, des membres de la famille de l'adhérent...), de bénéficier des manifestations, des baptêmes d'activité, des stages, des séjours ou tout simplement de participer aux activités du club.

Ces pratiquants n'auront pas besoin de certificat médical sauf sur demande de l'organisateur.

Ce **titre de participation temporaire est proposé sur 3 durées : 1 jour, 8 jours et 30 jours.**

En pratique, c'est simple, les comités et les clubs FFRandonnée proposent des activités et manifestations au grand public. Les participants s'y inscrivent et recevront un Pass Découverte de la durée adéquate.

*Tarif : 1 jour = 5.00 €  
8 jours = 8.00 €  
1 mois = 16 .00 €*



### Covoiturage

Il a été décidé en CA de demander une participation financière lors de toutes les sorties non inscrites au calendrier de l'Astragale (lundi, jeudi, dimanche ½ journée sans descriptif), ainsi que pour la marche nordique et la rando-santé®

Tarif par personne transportée aller/retour et par tranche :

- **1 à 9 km 0.50 €**
- **10 à 19 km 1.00 €**
- **20 à 29 km 1.50 €**
- **30 à 39 km 2.00 €**
- **etc .....**