



ASSOCIATION DE LA RANDONNÉE PEDESTRE
DE MIRECOURT ET ENVIRONS

Mai-Juin 2026

N° 180



ÉDITORIAL

Le printemps est bien là et pourtant on se croirait presque en été avec les températures estivales et la végétation. De quoi profiter de ces belles journées pour s'adonner à la randonnée !

Outre ses activités habituelles, l'Astragale propose 3 animations spécifiques auxquelles, nous l'espérons, vous répondrez nombreux !

- *Mercredi 3 juin : journée conviviale avec visite de la verrerie de La Rochère, déjeuner au restaurant au bord du lac et deux randonnées adaptées.*
- *Samedi 27 juin : journée multi-activités ouverte à tous, adhérents ou non, avec présentations et initiation à diverses pratiques.*
- *Dimanche 28 juin : l'Astragale fête ses 30 ans.*

Comme notre club, nous aimerions avoir 30 ans. En effet, nous nous retrouverons pour fêter cet anniversaire. C'est grâce à de nombreux bénévoles que le club a vu le jour en 1996 et que, depuis lors, de nouvelles activités sont proposées aux adhérents.

Dimanche 10 mai 2026

Randonnée familiale et populaire
organisée par le Club Vosgien
de Monthureux sur Saône
au départ de CLAUDON
(voir flyer)

Journée découverte
des activités de l'Astragale.

Gratuit
Ouvert à tous, adhérents ou non

Samedi 27 juin 2026
de 9h00 à 17h00

Villa Mougenot à Mirecourt
(voir flyer)



RAPPEL BOITE A IDEES

Il est encore temps de soumettre vos idées et réflexions
par rapport aux activités proposées ; alors n'hésitez pas !

2 voies de réponse sont possibles :

- par écrit sur papier libre, à transmettre directement à un animateur
- par mail, à l'adresse boiteaidees.astragale@gmail.com

Qu'est-ce que la Rando Santé

La rando santé est un concept développé par la fédération française de randonnée, pensé pour permettre à chacun de pratiquer une activité physique en fonction de ses capacités.

Elle s'adresse à des personnes capables de marcher mais qui souhaitent le faire moins longtemps, moins vite et sur des parcours plus facile, en raison de l'âge, d'une reprise d'activité ou de certaines conditions de santé.

Le sport santé se manifeste sous différente discipline de sport (marche nordique, longe côte, gym, tennis, marche...).

La rando santé s'inscrit pleinement dans une démarche sport santé où l'activité physique devient un outil pour entretenir son corps et son moral et avoir un lien social.

Les sorties se font dans un esprit convivial avec des groupes adaptés et un rythme accessible à tous.