



ASSOCIATION DE LA RANDONNÉE PEDESTRE
DE MIRECOURT ET ENVIRONS

Septembre-Octobre 2026

N° 182



ÉDITORIAL

Qui a dit que la fin de l'été sonnait la fin des aventures sur les sentiers ?

Voici le moment de renouveler votre adhésion !

Après ces grosses chaleurs, espérons que la météo automnale nous permettra de reprendre un rythme plus soutenu. A l'automne, les randonnées se découvrent autrement : plus de calme, des températures agréables, des journées encore longues, une végétation qui se pare de nouvelles couleurs.

Tout pour nous inviter à préparer notre sac et nos chaussures pour explorer les sentiers.



OPEN FAST HIKING au VENTRON
organisé par le Club Vosgien de Ventron et la FFRP

Samedi 10 octobre 2026

Le détail de la journée sera communiqué ultérieurement

Qu'est-ce que le Fast Hiking ?

Le fast hiking (ou randonnée rapide) est une activité sportive qui se situe entre la randonnée classique et le trail. Il consiste à avancer sur les sentiers à un rythme très soutenu, généralement entre 5 et 8 km/h, en privilégiant l'efficacité, la légèreté et l'autonomie sans pour autant courir en continu.

Définition et Philosophie

Entre marche et course : on marche vite, on fait de grandes enjambées, et on peut trotter sur les portions faciles ou en descente.

Léger et minimaliste : le sac à dos est petit et léger (souvent 10 à 20 litres) avec seulement le strict nécessaire.

Exploration active : l'objectif est d'aller plus loin et de relier plus d'espaces qu'en randonnée classique, tout en profitant intensément de la nature.

Dans le cadre de la semaine bleue, le centre social l'Arboré-Sens organise une marche d'environ 5 km en partenariat avec L'Astragale

Dimanche 11 octobre 2026

Pour tout renseignement complémentaire,
prendre contact au 03.29.37.41.42



**La
Semaine
Bleue**
À tout âge, ensemble !

Semaine nationale
des retraités et personnes âgées

Le club fête ses 30 ANS

Dimanche 8 novembre 2026 à 12h00
Salle des fêtes de HYMONT

L'apéritif et le dessert seront offerts par le club.

Bulletin d'inscription à venir prochainement.



LE COIN DES BONNES AFFAIRES

Cette rubrique est ouverte à tous les adhérents qui souhaitent vendre ou acheter du matériel de randonnée uniquement.

Les vendeurs et/ou acheteurs doivent se faire connaître auprès de Dominique SARTORI.

A VENDRE

Chaussures de randonnée montante – Homme
Pointure 39 – Coloris Gris/Rouge – Neuve

Prix : 15 €

Manteau à capuche, doublé polaire – Homme
Taille S – Coloris Bleu Marine – Bon état

Prix : 15 €

RAPPEL – TOUJOURS EN VENTE

Un pantalon de randonnée zippé (transformable en short) Homme
Taille 40 (92 cm) – Etat neuf jamais porté

Prix : 25 €

Photos en pièces jointes.

Les personnes intéressées doivent contacter Dominique Sartori par mail.

Beaucoup de monde
sur les sentiers !
Voici quelques conseils
pour que tout se passe bien.

