

24 associations affiliées à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre en Charente




Pour les découvrir, demandez à participer à une sortie afin de comparer par vous-même L'ambiance, le rythme, ... et adhérer ensuite à celle qui répond le mieux à votre attente !

Association 100% marche nordique ou avec une section marche nordique






Label RandoSanté® : accueil, encadrement et pratique d'activités physiques adaptées à des personnes sédentaires, aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladie chronique (certificat médical obligatoire dès le 1^{er} essai)



Associations	Adresses/Contacts	Sorties/Activités
00807 AMRP Pranzac	Le Bourg 16110 PRANZAC Président : GILBERT Patrick ☎ 05 45 70 36 26 / 06 12 99 24 20 Courriel : amrpranzac@gmail.com	Dimanche ½ journée tous les 15 jours — Mardi en alternance ½ journée tous les 15 jours autour de Pranzac — 3 séjours par an en France le WE — 1 sortie tous les 2 ans à l'étranger — Organisation de la foire aux vins, aux fromages et aux produits artisanaux le week-end de pâques
00809 La Randonne de La Couronne 	Mairie 16400 LA COURONNE Président : MERARD Michel ☎ 05 45 67 14 03 06 74 85 62 65 Courriel : larandonnedelacouronne@gmail.com larandonne.e-monsite.com	Mercredi après-midi : rando courte (7 km) tous les quinze jours Dimanche : Une sortie tous les quinze jours, l'après midi ou le matin à partir de Mai de 12km environ. Sorties sur la journée pouvant être aussi organisées. 3 à 4 séjours par an hors département. (Weekend prolongé en étoile, une semaine en ligne ou en étoile.)
00810 Les Randonneurs de la Charente	21, rue d'Iéna 16000 ANGOULEME Président : JACQUES Francis ☎ 05 45 60 66 50 Courriel : nifr.jacques@wanadoo.fr https://www.randonneursdelacharente.fr/	Dimanche toute l'année ½ journée ou journée avec possibilité de randonner seulement le matin ou l'après-midi : 12 à 25 km — Mercredi toute l'année ½ journée : 10 à 12 km — Vendredi ½ journée à proximité d'Angoulême : 6 à 8 km — 3 séjours dans l'année de 2 jours à une semaine en France et à l'étranger.
00811 Les Randonneurs du Cognçais	Les Récollets 53 rue d'Angoulême 16100 COGNAC Présidente : SALLÉ Marie-France ☎ 05 45 35 12 84 Courriel : mariefrance.salle@orange.fr	Toute l'année sauf juillet et août. En alternance tous les lundis et samedi après-midi, 8 à 10 km, puis le dimanche suivant, 18 à 20 km sur la journée - Rando douce le jeudi 1 semaine sur 2 1 semaine en montagne en juin, quelques sorties sur les WE prolongés
01609 Les Randonneurs de la Vallée de L'Echelle  	Le Bourg 16410 BOUËX Président : DEFONTAINE Guy ☎ 05 45 67 83 37 Courriel : rando.vallee.echelle@free.fr Site internet https://www.randonneurs-vallee-echelle.fr/ Responsable RandoSanté® : Michel SAGE ☎ 06 88 15 66 25	Toute l'année. Dimanche : 12 km (après-midi) ou 20 km (journée) — Mardi après-midi : 2 niveaux : 4 à 6 km et 8 à 12 km — Jedi : 12 à 15 km (après-midi) ou 20 à 25 km (journée). Mercredi matin et samedi matin : marche nordique (2 niveaux). Mercredi après-midi secteur Grand-Angoulême : RandoSanté® (co-voiturage possible). Balade des Oies Sauvages : manifestation de randonnées pédestres et VTT le 4 ^{ème} week-end de septembre avec Rando-Challenge — 3 à 5 séjours par an (France ou étranger) - Juillet / août : randos patrimoine ouvertes à tous le mardi matin (6 à 7 km).
02632 Club Randonnées Pédestres de Roumazières	Lieu-dit La Maison Neuve 16270 NIEUIL Co-Présidente : DUPATY Nicole ☎ 06 24 68 08 63 nicole.dupaty52@gmail.com	Mardi ½ journée (matin en juillet-août), 3 circuits proposés à une allure différente : 8, 10 ou 13 km — 2 sorties en autocar avril et juin — Sortie à la journée avec pique-nique les derniers mardi de juin et juillet — Séjour d'une semaine début septembre pour découvrir une région de France.
02691 Sentiers de Boême	Mairie : 8 Place du Champ de foire 16440 MOUTHIER SUR BOËME Présidente : PONTINI Sandra ☎ 05 45 67 84 30 Courriel : sentiersdeboeme.16@gmail.com	Randonnées toute l'année sauf juillet et août avec découverte du patrimoine et des activités locales — Dimanche 2 à 3 fois par mois, demi-journée ou journée : 10 à 22 km — Mercredi après-midi : 6 à 8 km — 1 à 3 week-ends par an en France — Organisation d'une manifestation annuelle le 1er week-end de mars : "Boucle de la Boême" — Participation aux manifestations des autres associations — Entretien du balisage des 7 sentiers de Mouthiers-sur-Boême .

Associations	Adresses/Contacts	Sorties/Activités
02711 Les Randonneurs de Bandiat-Tardoire 	Office de Tourisme 16110 LA ROCHEFOUCAULD <u>Président</u> : DUCHARLET Christian ☎ 06 78 76 79 93 Courriel : christian.ducharlet@orange.fr envoyer également toutes les infos à francis.defoulounoux@wanadoo.fr (secrétaire)	Dimanche : 15 à 25 km Journée — 10 à 14 km demi-journée 5 séjours par an dont 2 en montagne. Marche nordique tous les mardis (matin en été ; après-midi en hiver). Tous les jeudis APM : 8 à 10 km - départ de La Rochefoucauld à 13h30 ou sur place à 14h00.
03044 Le Groupe des Randonneurs de Linars	Cidex 678 - Moulède 16730 LINARS <u>Président</u> : BROSSIER Bernard ☎ 05 45 96 42 81 Courriel : bernard.brossier16@orange.fr micheleprioux@aol.com	Toute l'année sauf juillet et août — Mardi après-midi : 2 groupes de niveau différent (8 à 9 km et 9 à 11 km) — Jeudi matin : 10 à 12 km — Vendredi après-midi : 5 à 6 km — Quelques sorties le dimanche matin ou journée — 2 sorties séjour ou WE (mai et septembre) dans des départements extérieurs à la Charente.
03073 Nature et Randonnée	16 route de la Pougé 87600 ROCHECHOUART <u>Président</u> : BESSE Jean-Claude ☎ 05 55 03 79 07 / 06 79 73 78 23 Courriel : natureetrandonnee.pressignac@gmail.com	Lundi 4 circuits de niveaux différents sauf juillet et août — Jeudi tous les 15 jours : 2 circuits de 5 et 8 km. Les Gazelles : 11 à 13 km et + pour les plus rapides Les Randonneurs : 8 à 9 km et + (1 circuit lent et 1 rapide) Les Marcheuses : 5 à 6 km pour les plus tranquilles Marche nordique tous les jeudis matins 9h.
03097 Foyer Arts et Loisirs Manslois	Mairie 16230 MANSLE <u>Président</u> : PERROTIN Bernard ☎ 05 45 22 74 39 06 35 93 11 22 Courriel : falm.rando@gmail.com	Lundi 4 circuits de niveaux différents sauf juillet et août — Jeudi tous les 15 jours : 2 circuits de 5 et 8 km. Les Gazelles : 10 à 13 km et + pour les plus rapides Les Randonneurs : 8 à 9 km et + (1 circuit lent et 1 rapide) Les Marcheuses : 5 à 6 km pour les plus tranquilles
03144 Les Randonneurs du Blanzacais	Mairie de Blanzac <u>Président</u> : Émile DUCONGÉ ☎ 05 45 24 84 84 Courriel : emileduconge@yahoo.fr	Deux randonnées par semaine : le lundi (env. 7 kms, allure modérée) le jeudi (10 à 12 kms, allure plus soutenue) l'après-midi sauf du 1er juin au 15 septembre, le matin une sortie à la journée : environ une fois / mois un séjour de 5 jours en juin en France
04081 Rando Club de Chasseneuil	Mairie 16260 CHASSENEUIL <u>Présidente</u> : PRÉVERAUD Christiane ☎ 05 45 89 15 46 christiane.preveraud@gmail.com	Samedi après-midi chaque semaine (2 circuits) et mercredi après-midi tous les 15 jours (3 circuits). — Semi nocturne la veille de l'Ascension — 3 ou 4 randonnées sur le samedi entier — 2 sorties rando et tourisme en bus (1,2 ou 3 jours) — Organisation d'un loto — Participation aux activités de la municipalité — Entretien du balisage des sentiers de Chasseneuil, Vitrac, Cherves et Lussac.
04110 Les Randonneurs de l'Angoumois	4 rue du Vieux Puits - 16430 VINDELLE <u>Président</u> : BRUNAUD Claude ☎ 06 71 51 14 97 http://www.angoumois.org claud.brunaud@yahoo.com	De septembre à juin : dimanche 22 à 26 kms en boucle ou en huit (possibilité en relation avec l'organisateur de ne faire qu'une demi-journée) — Jeudi après-midi sur l'Angoumois 10 à 12 kms — Quelques weekends tout au long de l'année. Juillet/août : dimanche matin 15 km Mardi : 1 à 2 fois par mois, rando à vitesse modérée d'une 10 ^{aine} de km — 7 ou 8 sorties à l'année en France ou à l'étranger.
04221 S.E.N.T.I.E.R.	Mairie 16150 ETAGNAC <u>Président</u> : PASCAUD Jean-Paul ☎ 09 60 14 60 98 Courriel : jean-paul.pascaud@orange.fr	1 randonnée guidée par semaine dans un rayon de 50 km, soit le dimanche, soit le vendredi (programme annuel) — 1 ou 2 sorties à la journée en bus jusqu'à 250 km — 1 séjour randonnée annuelle de 7 jours (mai-juin) pour découvrir une autre région — 1 journée festive sur la commune début septembre (randonnée + repas + animations)
05273 Les Godillots de Soyaux 	Mairie 235 av du Général De Gaulle 16800 SOYAUX <u>Président</u> : ETOURNEAU Michel ☎ 06 87 68 19 73 Courriel : mietourneau@wanadoo.fr Blog : https://godillotsdesoyaux.blog4ever.com/	1 randonnée pédestre guidée le mercredi après midi (10 à 12km) dans un rayon de 15km — 1 randonnée pédestre guidée le dimanche à la journée ou à la 1/2 journée (10 à 25 km) dans un rayon de 50 km — De 1 à 4 séjours de 3 à 7 jours pour découvrir une autre région — 2 sorties guidées hebdomadaires en marche nordique, le mardi après midi et le samedi matin (10 à 12km)
05333 Les Croq'Sentiers de Charmé 	Le Beauquet 16260 CHASSENEUIL / B. <u>Président</u> : BOUTANT Raymond ☎ 05 45 39 52 90 Courriel : mailtorb.boutant@wanadoo.fr Responsable RandoSanté® : FABIEN Fernand : 05 45 21 22 44	Les samedis , environ 12 km le matin et 8 l'après-midi Marche toute la journée (pique-nique en salle l'hiver), Sortie à la demi-journée possible En juillet et août, le samedi : marche que le matin - Randonnée le mercredi après-midi tous les 15 jours pour environ 8 km Rando-santé : sortie tous les mardis pour 5 à 6 km la Rando-santé, c'est une autre façon de randonner : "moins loin, moins vite et moins longtemps"
05730 Rando Évasion du Pont du Gât	2 rue de la Croix Quentin les Buges 16200 SAINTE SEVERE <u>Présidente</u> : GOMBEAUD Dominique ☎ 05 45 80 95 72 Courriel : domi.minou@hotmail.fr http://randopontdugat16.forumactif.com/ http://www.facebook.com/randoevasion16	Toute l'année. Dimanche 3 matinées par mois : 8 à 12 km

Associations	Adresses/Contacts	Sorties/Activités
05755 Rando Sans Soucis	26 rue des Meuniers 16100 CHATEAUBERNARD <u>Présidente</u> : CAILLETAUD Michèle ☎ 05 45 32 27 13 my.caillet@free.fr	
05977 Les Randonneurs du Jarnacais	73, route de Foussignac, La Touche 16200 JARNAC <u>Présidente</u> : PRÉVOTEAU Claudine ☎ 05 45 35 15 75 Courriel : randojarnac16@gmail.com	Jeudi randonnée à la ½ journée : 5, 8 et 12 km. En été : 1 randonnée en juillet et août — 2 séjours dans l'année sur la découverte de la région par la randonnée.
09550 Marcher Autrement 	Mairie - 16300 SALLE-DE-BARBEZIEUX <u>Présidente</u> : GRAND-MOURSEL Marie-Claude ☎ 06 44 12 58 97 Courriel : marcherautrement16@gmail.com	Mardi matin : RandoSanté® Jeudi matin : rando courte et douce (8 km maxi) Samedi ou dimanche matin tous les 15 jours : rando de 9 à 15 km Samedi ou dimanche matin tous les 15 jours : sorties d'initiation et séances de randonnée pour les initiés. Tous les ans : sortie raquette dans les Pyrénées, sorties montagne (coucher refuge), 1 (ou 2) sortie journée avec pique-nique, 1 soirée dansante et repas garbure — Au cours de l'année : randonnée au lever de soleil et en nocturne
09575 Un Pas de Plus... 	21, rue d'Iéna 16000 ANGOULEME <u>Contact</u> : CHAILLIER Marie-José ☎ 06 75 30 38 73 Courriel : unpasdeplus16@gmail.com	Toute l'année sauf jours fériés — Possibilité de covoiturage. RandoSanté® : 4 à 6 km à allure douce le mercredi et le samedi (matin de mai à septembre, après-midi d'octobre à avril) avec découverte du patrimoine naturel et culturel. Rando classique : dimanche matin ou journée : 10 à 20 km à allure normale, pique-nique tiré du sac ou du coffre.
06286 Nordic Évasion 	8 place Gustave Courbet 16000 ANGOULÊME <u>Président</u> : GASTE Jack ☎ 06 34 73 32 88 Courriel : gastejack@range.fr	Uniquement marche nordique Mardi, samedi, dimanche : soit à la ½ journée (secteur Angoulême), soit à la journée – Séjours sur plusieurs jours – possibilité d'itinérance. .
10187 A.L.P.A. Charras	A.L.P.A. CHARRAS Terres de Vignérias – 16380 CHARRAS <u>Présidente</u> : BOUHIER Marie-Laure <u>Contact</u> : NICOLAS Michel ☎ 06 22 62 17 12 Courriel : alpacharras@free.fr	Toute l'année. Mardi, jeudi, samedi matin (printemps-été) ou après-midi (automne-hiver), dimanche : randonnées variables de 8 à 16 km selon le programme. Pour plus d'infos, contacter M. NICOLAS.