

Informations pour vivre pleinement ce jour exceptionnel

OBJECTIF du jour : favoriser le lien social via une démarche d'intégration par le sport, la culture et la mixité (valide/handicapé)

Ludique : découvrir un milieu naturel exceptionnel, les expositions du site de colline & Sion, participer à des jeux d'adresses, savourer un repos avec un buffet-barbecue à votre retour de rando et avant la remise des récompenses vers 18h30.

Convivial : rassembler et favoriser un esprit solidaire avec des équipes de 5 ou 6 personnes par formation UFR, Ecole, service, entreprises, structure et ce, avec des collègues, des amis, des parents, des randonneurs. **Trouver un nom d'équipe avec éventuellement un déguisement. Inscription individuelle ou en couple acceptée sachant que les organisateurs se chargeront ensuite de compléter les équipes pour parvenir au nombre prévu (raisons de sécurité).**

Aventureux, valoriser "la randonnée accessible à tous". Cette action innovante reste unique en France. Ainsi dans le cadre du challenge, l'enjeu est de découvrir, partager, envisager les difficultés du quotidien durant une journée avec soit 1 équipier handicapé dans une joëlette, soit 1 équipier non-voyant ou un équipier simulant le handicap avec un cache-vue. **Ainsi, un des objectifs durant cette aventure est de développer, renforcer le lien social de la mixité valide/handicap en utilisant la randonnée comme outils d'intégration. Aventure qui est permanente dans le calendrier CAP'Rando Atous®54**

Sportif : appliquer les règles de compétition de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre avec le Rando-Challenge® "Découverte" (10km), "Expert" (environ 18km), des bornes avec questions (culturelles, faune-flore, histoire locale, thème prévention-santé, etc.), lecture de carte sur itinéraire balisé ou non tout en s'approchant le plus possible du temps de référence calculé à l'avance.

Le RANDO CHALLENGE® « Découverte » : Parcours balisé d'environ 10 km (Temps de référence : 3km/h qui vous sera communiqué par les organisateur car on doit considérer le dénivelé).

Le RANDO CHALLENGE® « Expert » : Parcours de 17 km, non balisé, mais tracé sur carte (Temps de référence 3,6 km/h).

vivre sans souci : **Dégager les parents et permettre ce jour en nous confiant la prise en charge de vos juniors, les 7-12 ans et ce entre votre départ et retour de rando** : *Un espace jeux + 1 mini-rallye sur le site "CAP'RA exploreur" prévoir par enfant son propre pique-nique+ vêtement de pluie*

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Rendez-vous : dès 9h sur le site de Sion à l'abri du Pèlerin - ACCUEIL à l'abri du Pèlerin sur le site de Sion (boisson-gâteaux) -

Si vous avez un souci de covoiturage, le signaler. On trouvera bien une solution

pour se rendre à Sion :

Distance : 36.20 km / Durée environ 0H38
- Sortir par Nancy - parc exposition autoroute direction N57 Epinal
- puis sortie vers la D913 Direction panneau Vézelize / colline de Sion
- traverser Ceintrey - Tantonville
- Prendre à droite la D50d (Rue du Haut de Corbeil)
- Entrer dans Praye
- Continuer sur la Rue du Haut de Corbeil (D50d) [150m]

- Continuer sur la Rue du Docteur Breton (D50) [250m]
- Prendre à droite la Route de Chaouilley (D50) [370m]
- Prendre à gauche la Route de Sion (D50) [260m]
- Sortir de Praye et continuer sur la D50 [1.23km]
- Continuer sur la D50e [1.10km]
- Entrer dans Saxon-Sion la Rue de la Paix (D50e) [120m]

Départs des randos à partir de 9h15

N'oubliez pas :

de bonnes chaussures de marche
des vêtements de pluie en cas de mauvais temps
un stylo

une boussole (obligatoire pour les parcours « Expert », on pourra vous en prêter une si vous

Pour plus de renseignements :

- par téléphone au 06 07 60 54 03 / par Email : capra.54.free.fr
- Par le site internet de CAP'Rando Atous : <http://capra.54.free.fr> rubrique **EVENEMENT**

n'en avez pas)

un téléphone portable par équipe (sécurité)
repas tiré du sac durant la rando

A savoir :

- _ Un extrait de carte IGN 1/25000ème + un livret consigne-route sera fourni sur place.
- _ après la rando, jeux détente pétanque, ballon, expositions, etc.

FRAIS D'INSCRIPTION : 7 €personne et Tarif Enfants de 7-12 ans = 3€/enfants

Bulletin d'inscription téléchargeable à envoyer avant le 25 avril

à CAP'Rando Atous54, 21 rue Victor Hugo à Nancy accompagné du règlement libellé à son nom

Mieux connaître les engagements des partenaires pour la manifestation



Le CLES (ancien CLEFTMS)
Centre Lorrain d'Entraînement et de Formation au Tennis et Métiers du Sport
9 Paul Langevin, ZAC Saint Jacques, 54320 Maxéville
Tél . 03 83 54 31 98
Enseignant sur le projet Julien DROUOT

SITE à ne pas manquer : <http://www.cleftms.fr/>

Le CLEFTMS est une association qui, depuis 2003, forme des jeunes, demandeurs d'emploi, ou sortis du système scolaire, à des diplômes sportifs orientés vers le développement du lien social par le sport. En effet, elle propose des diplômes qualifiants comme le BPJEPS APT, le BPJEPS TIC ou encore une pré qualification aux métiers du sport. Le CLEFTMS est également centre de ressource et intervient sur des actions courtes ou longues sur l'ensemble du territoire : Bien Vieillir, Programme PIED (seniors), Programme Dynamique d'Insertion par le Sport (D.I.S), Ecole de la 2ème Chance (E2C), PJJ, etc). A ce jour, le CLEFTMS c'est par an, 4 formations, 50 stagiaires, 10 actions éducatives et 2 événements important qui mettent avant les compétences acquises durant la formation en confiant la logistique de ces projets : Formasport à Tomblaine ; Raid été à Pont Saint-Vincent.

Fidèle partenaire de CAP'Rando Atous54, des actions de sensibilisation et de formation sont menés conjointement pour appréhender le handicap auprès des élèves : sorties avec le club, gestion d'une rando, ... Dans le cadre de ce challenge, nous confions la responsabilité aux jeunes de procéder à la reconnaissance des parcours, de gérer les départs, l'animation du point ravitaillement et les arrivées des équipes avec la remise des prix.



AgroParisTech-ENGREF
14 rue Girardet, CS 14216, F-54042 NANCY cedex
Tél. : 33 (0) 3 83 39 68 00

<http://www.agroparistech.fr/-Ingenieur-forestier-.html>

La formation des ingénieurs forestiers (FIF), dispensée par le centre de Nancy, a pour mission de former en trois ans des ingénieurs spécialisés dans le domaine de la forêt, du bois et des milieux naturels. Dotés d'une solide formation scientifique, les ingénieurs forestiers développent au contact de la forêt une aptitude particulière à maîtriser la complexité du vivant et à raisonner à très long terme. Ils apprennent à prendre en compte simultanément les composantes écologiques, économiques et socio-culturelles des problèmes qui leur sont soumis. Ils sont préparés à s'adapter à un environnement en évolution rapide.

Fidèle depuis l'origine de CAP'Rando Atous, dans ce challenge,, les anciens balisent les parcours et assurent la sécurité. Les étudiants en formation participent avec leurs équipes initiés à l'usage de la joëlette



CAP'Rando Atous® 54
Yves BURON - Président
21 rue Victor Hugo, 54000 Nancy
email : capra.54@free.fr
site : <http://capra.54.free.fr>

CAP'Rando Atous® 54, créé depuis fin 2004, a reçu quelques nominations et prix : Distinction Handinnov 2005, Prix Randonnée au Challenge Handicap & Technologie en 2009 et dernièrement le prix Antonin DAUM. Le club, affilié à la Fédération Française de Randonnée et agréé Jeunesse et Sport, propose des sorties pédestres et cyclotouristiques tout public à des randonneurs dans l'âme voire aguerris qui n'ont pas peur de la difficultés : des sorties tout terrain et participation aux manifestations locales (Nancy-Epinal, Festival de la rando, Rando pour Tous (Blénot les PAM) , Scarponoise, Rando-challenge départemental, régional, national, etc .).

ses membres profitent de toutes les variétés du climat pour envisager des sorties animées. Pendant la période de neige, les raquettes, ski de fond ou rando avec fauteuil-ski, lude nordik. Bonne expérience de l'usage de la joëlette pour la formation de l'ensemble de l'équipe (tireur-passager). Leurs activités, tout public sont également proposés dans la mesure de leur moyens humains à tout randonneur même si ce dernier rencontre des difficultés physiques ou sensorielles, passagères ou définitives. Leur réseau de partenaires et la collaboration des associations de la région comme notamment le Refuge du Sotré avec ses accompagnateurs spécialisés, la section rando-pédestre du Club Omnisports de Blénot, les Randonneurs du Saintois, ASVP, etc. s'inscrivent dans leur quotidien. Aucune distinction dans la participation financière entre valide et personne en situation de handicap, et ce quelle que soit la durée ou le lieu même si le coût du transport adapté est plus onéreux que pour un déplacement classique. (Grande recherche de sponsor pour compenser ses frais onéreux)

En fait, tous construisent dans un esprit solidaire.



L'action de CAP'Rando Atous 54 consiste durant la manifestation à assurer

- la coordination, la logistique, les besoins en auxiliaire de vie pour les étudiants handicapés présents
- la promotion de la manifestation et la recherche de financement de celle-ci : conception des affiches, des flyers, les communiquer aux BVE étudiants, la PQR et les radios, construction du budget et recherches des sponsors (participation repas, cars, frais de fonctionnement, dossiers de presse)



- l'apprentissage de l'usage de la joëlette dans le cadre de sorties précédentes au étudiants déjà fidélisés cette année (week-end, marche de nuit, rando-challenge départemental et régional afin d'avoir des équipages aptes à assumer l'encadrement d'étudiants handicapés durant le challenge,
- la mise ne place et la gestion des expositions : prévention santé, ENS, ...
- l'organisation du "**CAP'RA Explorateur**" , animation pour les enfants : mini-rallye du randonneur sur le site + jeux variés

Le soutien de clubs affiliés à la Fédération Française de Randonnée avec le :



Président : Patrice SIBENALER 18 rue du Ruisseau 54700 Jezainville 03 83 84 06 17
sibenaler.patrice@wanadoo.fr

La section est basée principalement sur la solidarité et la convivialité. D'ailleurs notre sigle « C.O. Blénot Randonnée Pédestre » est complétée par la mention : "un club.....une convivialité"

Notre club pratique principalement la marche de proximité, bien que ce terme soit impropre. Nous sortons tous les samedis, hors période de vacances, sur des parcours variant de 8 à 15 km dans les environs de Pont-à-Mousson, Toul, Arnville, et ce suivant la saison et les conditions atmosphériques. Nous nous attachons à ce que tout le monde parte ensemble et se retrouve ensemble au retour à la maison des clubs, de façon ce que les moins aguerris puissent profiter pleinement de la marche. Nous essayons de répondre ainsi à la demande du plus grand nombre et non pas à quelques marcheurs confirmés. C'est notre philosophie !, tant il est vrai qu'il existe bien des façons de marcher. Le dimanche, nous profitons des rencontres organisées par les clubs de le F.F.R.P. , ainsi que d'autres fédérations si l'occasion se présente. En parallèle à notre section pédestre, la section cyclo du COB organise depuis sa création, une manifestation intitulée « ça marche, ça roule ». Durant cette journée, la randonné pédestre s'inscrit pleinement dans celle-ci (environ 500 participants, avec autant de marcheurs que de cyclos).

Depuis 2006, manifestation « rando pour tous » qui a lieu le deuxième ou troisième dimanche d'octobre. Nous voulions rassembler le plus possible de personnes venant de tous les milieux, tant aisés que modestes, des personnes qui étaient écartées de ces manifestations, soit par leur handicap moteur, soit par leur handicap mental soit par leur environnement social.

Ces manifestations ont connu un bon succès. Pour cela nous avons bien été aidé et conseillé par le club de Nancy « CAP'Rando Atous 54 ». Nous espérons perpétuer cette manifestation, la faire monter en puissance, mais surtout garder son originalité de départ. Le club participe à ce rando challenge en apportant son soutien à la logistique culinaires (Buffet-barbecue et sécurité) .



Les Randonneurs du Saintois

LES RANDONNEURS DU SAINTOIS *Président :*
Jean-Marie TROUP, 67, rue de Chirmont 54740 Crantenoy -
03 83 52 43 32

Ce club propose des randonnées sur 25 circuits pédestres balisés du mont Thélod à Goviller en passant par la colline de Sion, Vézelize, la vallée de la Moselle, Haroué, Viterne et Xirocourt, et les brochures sur les sites commentés comme la promenade guidée de l'ancienne cité fortifiée de Vézelize. Les Randonneurs du Saintois programment habituellement 2 dimanches par mois (le 1er dimanche : marche longue de 20 – 25 kms à la journée en Saintois ou plus éloignée et le 3ème dimanche : marche familiale l'après-midi de 12 kms environ) et 2 mercredis par mois (le 1er et le 3ème mercredi du mois : marche familiale de 10 – 12 kms environ). Sauf en Juillet et Août. Le programme précise si le circuit est guidé et accompagné par Les Randonneurs du Saintois ou par Les Randonneurs du Pays de Charmes et le lieu de départ. Pensez à vous organiser pour les véhicules, pour vous rendre sur les lieux de départ des randonnées.

Bonnes randonnées sur les Chemins de Lorraine et d'ailleurs !



Le site "Sion & Colline"

LE SITE « Sion & Colline », **partenaire de cette manifestation appartient au Conseil Général de Meurthe et Moselle et a la vocation de favoriser la rencontre dans toute sa diversité.**

Quelques mots d'introduction sur la Colline de Sion-Vaudémont par de Philippe BONNEVAL, responsable du site :

- Un haut lieu de Lorraine
- Un panorama extraordinaire
- Un espace privilégié d'échanges et de brassage multiculturel

La Colline de Sion-Vaudémont offre une vue panoramique exceptionnelle, des côtes de Meuse et de Moselle jusqu'à la crête des Vosges. A vos pieds, les paysages du Saintois, pays des moissons et loin à l'horizon, à perte de vue, par temps clair, les Alpes suisses et le Mont-Blanc.

La colline est le résultat d'un phénomène géologique de l'ère secondaire. Elle s'est dressée, tel un éperon calcaire, lorsque les fonds marins se sont soulevés puis, elle s'est détachée progressivement de la côte de Moselle sous l'effet de l'érosion. La colline culmine à 545 m au signal de Vaudémont.

Sion est un des rares sites en Europe qui ont accumulé une mémoire archéologique de plus de six millénaires. Les vestiges, du néolithique, de l'âge du bronze, du fer, des époques celtes, gauloises et romaines en témoignent.

A partir du Monument de la Paix et le long du parcours archéologiques, la découverte historique du site, permet de mettre en valeur différentes facettes de la colline qui constitue une butte témoin géologique, protohistorique et historique.

Lieu de fraternité et d'échange, la colline de Sion demeure aujourd'hui une butte témoin de l'ouverture au monde.

le **site Sion & Colline** qui nous accueille, nous met à disposition son infrastructure contribue fortement à la réussite de cette manifestation.