

Informations pour vivre pleinement ce jour exceptionnel

Objectif du jour :

- **Convivial** des équipes de 5 personnes valides ou de 6 personnes (5 valides et 1 handicapée physique pour aller à joëlette). ces équipes peuvent être thématiques par Ecole, service, composante ou UFR d'appartenance ou par affinités : à vous de trouver un nom d'équipe avec éventuellement un déguisement / - **Inscription individuelle ou en couple acceptée mais les organisateurs se chargeront de former et compléter les équipes pour parvenir au nombre prévu**

- **Sportif** les règles de **compétition fédérale** du Rando-Challenge® "Découverte" (10km), "Expert" (17km) en essayant de trouver les bornes placées tout au long du parcours, de les situer précisément sur une carte et de répondre aux questions posées **tout en s'approchant le plus possible du temps de référence calculé à l'avance**. Soit :

RANDO CHALLENGE® « Découverte » : Parcours balisé de 10 km (Temps de référence : 3,2 km/h).

RANDO CHALLENGE® « Expert » : Parcours de 17 km, non balisé, mais tracé sur carte (Temps de référence 3,7 km/h).

- **Aventureux**, 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 voire même de simuler la non-voyance avec un coéquipier ayant les yeux bandés**. En fait, la journée souhaite valoriser la nouvelle activité du SIUAP "**la randonnée accessible à tous**" qui cherche à favoriser intégration d'étudiant ou membre du **personne handicapé** dans une activité classique de son programme annuel. Cette action innovante est unique en France.

- **Ludique, découvrir les** expositions du site de Sion et celles touchant la thématique "prévention-santé" dans un milieu naturel, jeux d'adresses, pétanques et ballons après les rando, suivi d'un buffet-**barbecue à partir de 17h30 avant la remise des récompenses vers 19h30**

- **vivre sans souci** ce jour en nous confiant la prise en charge de vos enfants **de 9-12ans et ce de 9h30 à 15h**
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 : soit à 8h30 pour bénéficier pour offrir du covoiturage ou car (via le GIHP-Lorraine) devant le SIUAP Brabois-Vandoeuvre ou soit à 9h30 sur le site de Sion à l'abri du Pèlerin

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 9h45

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 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.

_ 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

FRAIS D'INSCRIPTION : 5 €/personne et **Tarif Enfants de 9-12 ans = 2€/enfants**

Bulletin d'inscription téléchargeable à envoyer avant le 13 avril

à **CAP'Rando Atous54**, 21 rue Victor Hugo à Nancy accompagné du règlement libellé à son nom ou bulletin à déposer si règlement en espèce à l'accueil SIUAP, 1bis bvd Albert 1er à Nancy

Mieux connaître les engagements des partenaires pour la manifestation



Service Inter-Universitaire des Activités Physiques

Thierry HELLE - Directeur
1 bis Bd Albert 1er, 54000 Nancy
tél. 03 83 96 53 23

site : www.siuap.u-nancy.fr

Le S.I.U.A.P. propose chaque année aux étudiants des Universités de Nancy un programme complet d'activités physiques et sportives ; Il participe ainsi à leur formation, leur intégration et à la préservation de leur capital santé.

Parmi les actions innovantes de ce service public, il faut noter l'opération « Sport et handicap ». Sur une base expérimentale tout d'abord, et de manière pérenne depuis l'an dernier, le S.I.U.A.P. a rendu accessible aux étudiants handicapés deux secteurs d'activités : le plein air et la natation.

Des randonnées tout terrain, des parcours en montagne ont ainsi été organisés en collaboration avec l'association CAP Rando Atous 54. Ces sorties, par la mixité entre porteurs de handicaps et valides qu'elles occasionnent, par les émotions communes qu'elles suscitent, par la solidarité qu'elles éveillent, attirent un public fidèle de plus en plus large.

Les séquences en piscine qui engendrent sensation de bien être, liberté de mouvement et confiance en soi, dixit les pratiquants, sont également suivies assidûment.

Le S.I.U.A.P. est aussi un créateur d'événements. Parmi les plus marquants, courses de la Saint Nicolas, fête du nautisme, etc.. Pour chacun d'eux, les étudiants tout comme les membres du personnel de Nancy-Université sont, bien entendu, conviés à y participer.

Le 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



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 : le 29 mai 2008 = Formasport à Tomblaine ; le 6 juillet 2008 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 et là dans le cadre de ce challenge, nous confions la responsabilité aux jeunes de procéder à la reconnaissance des parcours, de gérer les départs et les arrivées des équipes avec la remise des prix. Par ailleurs 3 équipes de 5 élèves participeront à l'un des rando-challenge.



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 seulement depuis fin 2004, a reçu le trophée et la distinction Handinnov 2005, Le club, affilié à la Fédération Française de Randonnée et agréé Jeunesse et Sport, propose des sorties pédestres et cyclotouristiques ouvertes à tous pour des randonneurs aguerris qui n'ont pas peur de la difficultés. En effet, ordinaire qui organise des sorties tout terrain et participe aux manifestations locales (Nancy-Epinal, Festival de la rando, Nancy-Lunéville, Sentiers du Grand Nancy, etc .).

ses membres profitent de toutes les variétés du climat pour envisager des sorties animées. Pendant la période de neige, les raquettes et le fauteuil-ski sont de mise, sinon ils ont recours à l'usage d'engin peu habituel (joëlette). L'originalité vient du fait qu'ils ouvrent leurs activités à tout randonneur même si ce dernier rencontre des difficultés physiques ou sensorielles, passagères ou définitives avec 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 Blénod, les Randonneurs du Saintois, ASVP, etc. 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.

En fait, tous construisent dans un esprit solidaire.

Partenaire du SIUAP de Nancy, il participe pleinement aux activités pleine nature et assure la logistique d'accompagnement des étudiants handicapés et l'organisation de manifestations avec l'appui de formations estudiantines comme celles des ingénieurs forestiers qui ont préparé ces parcours du challenge.



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

- les achats pour le repas-buffet et les éventuels besoins en auxiliaire de vie pour les étudiants handicapés présents (toilette, repas),
- 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 comme 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. Blénod 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 .Elle regroupe environ 500 participants, avec autant de marcheurs que de cyclos. Elle a lieu le premier dimanche de février. En 2004, Nous avons organisé le rando challenge départemental, qui fût un succès avec quelque 120 participants, sur un parcours de 15 km autour de Blénod, en forêt de Puvenelle et de Cuite.

Depuis 2006, nous organisons, une manifestation réservée aux seuls marcheurs. Nous la voulions conviviale et dans l'esprit de notre section. C'est dans cet optique que nous avons tout naturellement créé, la première manifestation « rando pour tous ». Elle 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 deux premières 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. Pour terminer le club a décidé de participer au rando challenge universitaire organisé à Sion par le club CAP'Rando Atous 54, en aidant à la logistique de la manifestation.



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.