



A.S.P.R.A.

Association Sportive Pontoise des Retraités Actifs

Association Sportive, située à Pont de Beauvoisin

(Isère et Savoie)

Ouverte à tous les retraités de la région

RANDONNEES – RAQUETTES – MARCHE NORDIQUE

CULTURE - SEJOURS

* * * * *

L'activité principale de notre association est la **randonnée pédestre**.

4 groupes de niveau sont proposés :

- Groupe 3 : sans difficultés particulières
- Groupe 2 Bis: faibles difficultés et faible dénivelé
- Groupe 2 : moyennes difficultés en dénivelé et distance
- Groupe 1 : sorties comportant des difficultés en dénivelé, distance et parfois passages difficiles
- Les Spéciales : sorties et mini-séjours proposés en plus des séjours et sorties prévues au calendrier.

Les randonnées ont lieu le Mardi pour le groupe 2 , le Jeudi pour le groupe 2 Bis et le Vendredi pour le groupe 1 et le groupe 3.

Elles se font en **demi-journée l'après-midi de novembre à avril et en journée de mai à octobre**.

En fonction notamment de la météo, des aménagements peuvent être proposés, ils sont signalés sur le site jusqu'à 1 heure avant le départ annoncé.

Les sorties se font en **covoiturage** à partir du parking 'Foot-Tennis' (Pont de Beauvoisin Savoie). Le chauffeur, propriétaire du véhicule, est indemnisé (voir tarifs).

Plusieurs fois dans l'année des **sorties en raquettes à neige** sont proposées, en général le mercredi dans le massif de La Chartreuse ou dans Les Bauges, en fonction de l'enneigement.

Durant l'été, des **sorties en car** pour des randonnées à la journée peuvent être proposées dans des sites de la région.

Une séance de marche nordique est proposée une fois par semaine le Jeudi. Le site est à consulter pour connaître le lieu et conditions pour participer.

Pour cultiver la **convivialité** entre les membres, chaque année l'Association propose un **repas de fin d'année** (en Novembre), **la galette des Rois** (en Janvier) et parfois des regroupements de tous les groupes pour des randos suivis d'un 'casse-croûte'. Les conjoints sont invités moyennant une participation. D'autres manifestations peuvent être ajoutées en fonction des circonstances.

L'Assemblée Générale de l'association se tient chaque année au mois **d'octobre**.

La **cotisation annuelle** est à payer lors de l'AG ou à l'inscription. Elle est fixée à **25€** pour l'année 2023-2024

CONTACTS :

- par messagerie : aspra.rando@gmail.com
- Président : Alain AUBERT au 06 15 02 23 18
- Vice Président : Denis GRANGE au 06 86 87 50 02