



# ALVA

## Randonnée Pédestre



**La Rando, c'est facile, c'est ressourçant et ça fait du bien !**

Les Randos Douces de l'ALVA sont conçues pour accueillir toute personne désirant pratiquer une activité physique accessible, bienfaisante, en pleine nature. L'allure, en 1 ou 2 boucles, est adaptée aux personnes participantes avec pauses, visites de sites intéressants, visites guidées, rencontres... Les pauses pique-nique permettent de souffler, de se reposer.

*L'ALVA Rando pédestre c'est aussi :  
Des Randos de la journée dans des sites touristiques.  
Des séjours-découverte de plusieurs jours en France et à l'étranger.  
Des petites Randos à la demi journée dans des sites touristiques.*

### ORGANISATION DES DEPLACEMENTS.

Le covoiturage est vivement conseillé (modalités cf. Règlement).  
Tous les RDV ont lieu Place Jean-Baptiste Chaumeil ou au point de départ de la Rando aux horaires indiqués. Durée du déplacement environ 30 à 45 minutes.

### CONDITIONS DE PARTICIPATION.

Être adhérent de l'ALVA Rando pédestre, obligatoire.  
(Sauf Rando découverte).  
Pas de contre-indication à la Rando pédestre. Consulter son médecin.  
Chaussures. Vêtements adaptés. Boisson. En-cas.

### ANNULATION DE LA RANDO.

Si, pour quelque cause que ce soit, mauvais temps par ex la Rando viendrait à être annulée ou reportée, les personnes intéressées doivent contacter, soit un responsable de l'ALVA Rando, soit téléphoner la veille avant 16 heures 45 au secrétariat de l'ALVA, au 05.63.29.13.60.

*Je m'informe, je contacte le secrétariat de l'ALVA.*

**Attention ! Les horaires de départ sont variables !**  
Programme sujet à modification éventuelle  
(météo, suggestion lumineuse d'un adhérent ...)  
Pensez à ouvrir votre boîte mail la veille !!



**Renseignements : Frédéric NIOLET 06.42.35.08.28.**



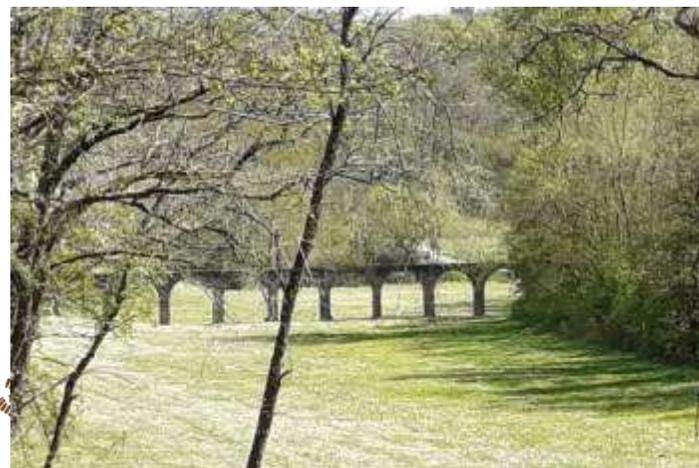
# ALVA

## Randonnée Pédestre



# LES RANDOS DOUCES

## Juillet à Septembre 2021



*(GASQUE avril 2021)*



**Départ :**  
**Place Jean-Baptiste Chaumeil**  
**à VALENCE D'AGEN**

**Vendredi à 8h30**

**Amicale Laique Valence d'Agen**

29 Av de Bordeaux 82400 Valence d' Agen  
☎ 05.63.29.13.60 Mail : a.l.v.a-82@wanadoo.fr  
Association Loi 1901 « Sports – Loisirs – Culture » Créée en 1913

Mois	Jour	Lieu	Km	Temps	Pilote de Rando	Dépt.	Distance ALVA	
JUILLET	Vendredi 02/07/2021	CAMPAGNAS Coteaux de Beauville	5,7	2h00	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	47	21km	22mn
	Vendredi 09/07/2021	ST NICOLAS DE LA GRAVE PR2 Circuit de l'observatoire aux oiseaux	9	2h15	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	82	13km	14mn
	Vendredi 16/07/2021	LAUZERTE Le Chartron Les deux versants autour du Chartron	5,8	2h00	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	82	31km	30mn
	Vendredi 23/07/2021	CASTELSAGRAT Circuit des enclos (variante)	10	3h00	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	82	13km	20mn
	Vendredi 30/07/2021	AGEN Coteau de l'Ermitage la boucle de Gaillard	8	2h30	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	47	25,5km	29mn
AOÛT	Vendredi 06/08/2021	SAINT MAURIN Moulin de Ferrussac (variante)	8	2h30	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	47	15km	16mn
	Vendredi 13/08/2021	DONZAC Circuit des vergers	8	2h30	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	82	9,3km	11mn
	Vendredi 20/08/2021	GRAMONT Balade des hameaux avec visite miellerie	4,7	1h15	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	82	27km	26mn
	Vendredi 27/08/2021	CAUZAC Plateau du pays de Serre (variante)	8,5	2h30	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	47	28km	31mn
SEPTEMBRE	Vendredi 03/09/2021	LAYRAC le Gers comme fil d'Ariane et visite ville	8,1	2h10	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	47	25km	27mn
	Vendredi 10/09/2021	BAJAMONT Dans les collines de la vallée de la masse	5,8	1h50	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	47	36km	42mn
	Vendredi 17/09/2021	LUSIGNAN boucle entre Lusignan grand et petit	8	2h15	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	47	43,9km	46
	Vendredi 24/09/2021	MALAUSE Sur les traces des Gallo-Romains	9	2h30	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	82	8km	9mn