



Les séjours 2026

Week-End Surgy du 24 au 26 Avril

Baie de Somme en semi- itinérance du 16 au 23 Mai

Ile Oléron en étoile du 27 Juin au 04 Juillet

La Maurienne en semi-itinérance du 18 Juillet au 25 Juillet

Alpes Mancelles en étoile du 29 Aout au 05 Septembre



**Comptes rendus
2025
Inscriptions
séjours 2026**

Section Randonnée Pédestre.
06.79.69.37.26 - 06.85.61.74.90
<https://www.aon-omnisports.fr>

*En semi-itinérance
du 10 au 17 mai 2025*



Nous y voilà, 23 randonneurs, départ 9h06.

En tant que petits nouveaux, Catherine, Annick et Jean-Michel, nous écoutons attentivement les consignes : « pas de péage et direction Saint-Flour (oui mais L'ÉQUEL ?) ».

Nous nous retrouvons donc sur la première aire d'autoroute après péage !!! pour partager une collation grandiose. Puis, ... nous voilà seuls sur la route (oups) avec pour consigne SORTIE 28 !

Premier bizutage : « trouver un coin pique-nique sympa ». Facile, nous avons eu 2 heures avant que le groupe soit au complet !

Première visite Saint-Flour : petit tour non programmé mais bien sympa sous le soleil et ses 330 marches, 7 kms. Comme dit Guy : « Quand ce sera prévu, qu'est-ce que ça va être ?... »

La semaine s'est enchaînée avec :

Ruynes-en-Margeride, son église sans clocher, ce dernier étant au cimetière – Gîte de Volpilières le 10 mai

Lavialle-Le Claux, Gîte du Puy Mary du 11 au 13 mai et son animatrice la petite Mahée, sans oublier la cuisinière !

Col de Prat de Bouc-Albepierre Bredons, Gîte de Prat de Bouc du 14 au 17 mai.

Deux demi-journées avec un maître mot :

« Fait chier cette pluie ! Fait chier ce brouillard ! » au Puy Marie et pour notre dernière journée, le Plomb du Cantal : « fait chier ce vent ! »...

Sinon, que de beaux paysages et de belles randonnées : viaduc de Garabit, La Truyère, Puy de la Tourte, Col de Peyrol, Col de Serre, plateau de Limon et sa moquette verte, Col de Cabre avec sa vue splendide, le village de Murat... sans oublier les champs de jonquilles, les narcisses, jacinthes, genêts, lilas...



La Maurienne

En semi -Itinérance

18 au 24 Juillet 2026



Je vous propose de découvrir une vallée qui se déploie le long de l'Arc entre Lans le Bourg tout en bas et Bonneval sur Arc .
D'un coté les portes de la Vanoise ,de l'autre le Massif du Mont Cenis.

Il s'agit de la vallée de la Haute –Maurienne en Savoie. Un endroit riche de son patrimoine ,de ses nombreux villages et hameaux,
Une semaine dans le secteur du Col de l'Iseran , Bonneval sur Arc, le Mont Cenis , avec un petit portage sur deux jours .
Ça vous tente ? Allez venez.!



Pour plus d'infos, vous pouvez prendre contact avec
Pierre au 06.85.61.74.90

La partie gastronomique n'était pas en reste avec les spécialités du pays comme le pounti, le daquet, les lentilles du puy, tarte à la tomme du cantal, Chou, Chili Corn, saucisses d'auvergne... Bref, quelques kilos en plus à la fin du séjour.

Les soirées étaient bien animées entre les discussions autour d'un verre ou tisanes, les jeux de société, la belote et rebelote... et l'anniversaire de Béa et son délicieux gâteau. Un grand merci Béa.

Pour nous, petits nouveaux, quel plaisir de partager ces moments avec ce groupe si accueillant et bienveillant, en soulignant les attentions particulières de Pierre pour nous tous.



On doit malgré tout repartir, départ 9h00 ! ouf ! une grasse mat ! avec un petit et rapide détour (à 23) par la fromagerie et visite de Charroux,
Chacun repart avec son GPS perso et les 5 voitures reprennent 5 directions : on ne sait pas si certains ont retrouvé la SORTIE 28 ?

BRAVO à Pierre pour cette belle semaine et merci à tous !

JM-A

Séjour Loire Atlantique 28 Juin au 5 Juillet 2025

Pour la 1ère fois je participe à un séjour en étoile les marais de la grande Brière un peu d'appréhension vais je trouver ma place avec ce groupe d'habitues ? Car ce n'est pas rien mais je me rend vite compte que tout est bien rodé avec une gestionnaire hors pair « Michèle » tant pour la préparation que pour l'intendance durant le séjour.

Au départ de Challuy 22 personnes arrivée début après midi à St Nazaire où il fait déjà très chaud (ce qui sera notre météo durant toute la semaine)

Après une ballade dans la ville le jardin botanique des agapanthes magnifique nous apercevons le pont de St Nazaire la base navale souterraine (mur de l'Atlantique) traversons les chantiers impressionnant,

nous rejoignons notre gîte du Menhir un très bel endroit très spacieux où l'on s'installe et chacun essaie de trouver sa place après quelques négociations ,, c'est ça la vie en groupe,

le lendemain matin courses ou rando avec Pierre un peu de hors piste pour pimenter le trajet visite du lieu dit Le Calvaire important lieu de dévotion dominé par la butte et les croix

après midi Le Croisic sentier côtier il fait tellement chaud que Nadine doit s'arrêter et doit nous attendre à l'ombre

Le lendemain départ de Mesquer très joli bois et bord de mer bar à huitres quelques bateaux à marée basse dans une échancre de la côte. Pause pic nique où nous retrouvons Bernadette et Alain qui le feront de temps en temps.

Jours suivant surprise au petit déjeuner pour Paulette c'est son anniversaire par conséquent nous dégusterons des croissants. Nous partons pour Saint Lyphard

hameau de Kerhinet village des chaumières traditionnelles et sans oublier Jean Paul qui a égaré ses clefs au départ du gîte.



Semaines en étoiles 2026

Sur le principe habituel des semaines en étoiles : un gîte en gestion libre (courses, repas, tâches quotidiennes assurés par les participants) est le point de départ des randonnées à la découverte d'une région (Trajet quotidien en voiture n'excédant pas 30 à 40 minutes), je vous propose deux séjours en 2026 :

Du samedi 27 Juin au samedi 4 Juillet : Tour de l'île d'Oléron.

C'est un chemin créé en 2023, boucle pédestre au plus près du littoral entre dunes, forêts de pins, criques oubliées et villages ostréicoles. Chaque étape à sa spécificité : marais salants, plages sauvages, réserve ornithologique, forêt domaniale.....

Du samedi 29 Août au samedi 5 Septembre : les Alpes Mancelles.

Région naturelle du parc national Normandie- Maine située sur les départements de la Sarthe, de la Mayenne et de l'Orne appartenant au massif Armoricaïn. Elle se caractérise par des vallées encaissées ayant parfois l'aspect de gorges étroites où coulent la Sarthe et ses affluents et des petites « montagnes » aux versants parfois abrupts (altitude 140 à 230 mètres).

Villages emblématiques : Saint Léonard des Bois ou Saint Ceneri le Gerei

Budget : *Compter environ 150€ pour l'hébergement, 60€ pour l'alimentation, auxquels il faut ajouter les frais de transport (covoiturage) et éventuellement un surcoût en cas de visites de sites payantes*

Renseignements : *Michèle au 06 79 69 37 26*

Inscriptions :

Bulletin(s) en page centrale à renvoyer au plus tard le 31 Janvier 2026 à Michèle Benoit, 27 rue Marcel Grenet 58640 Varennes- Vauzelles, accompagné d'un chèque de 50€ par séjour et par personne à l'ordre de l'A.O.N. (Si inscription aux 2 séjours merci de faire 2 chèques.)

Les sommes versées seront remboursées sur présentation d'un certificat médical en cas d'annulation pour raisons de santé ou en cas de motif familial impérieux



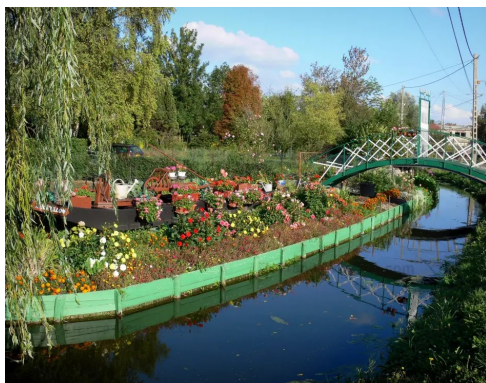
La Baie de Somme

*En semi-Itinérance
du 16 mai au 23 mai 2026*

Je vous propose une semaine de randonnée en semi-itinérance dans le secteur de la Baie de Somme, avec éventuellement une petite traversée de celle-ci.

Vous découvrirez des paysages d'une beauté particulière, et une grande variété d'oiseaux.

Nous pourrions visiter la petite Venise du Nord aux portes de la vallée de la Somme, et pousser notre visite vers la Cote Albâtre si des hébergements sont disponibles.



Pour plus d'infos, vous pouvez prendre contact avec Pierre au 06.85.61.74.90

Nous sommes gâtés Paulette nous offre l'apéritif pour son anniversaire. Nous poursuivons le lendemain vers l'île de Pendille traversée d'une succession d'îles grand espace recouvert de la « jussie jaune » et Pierre nous précise le nom « ludwigie jaune ».

C'est déjà le dernier jour rando dans les marais Sandun à l'est de Guérande de long canaux rectilignes. Puis après midi visite de Guérande très belle place marchande Collégiale st aubin et ses vitraux et boutiques de souvenirs sel. puis nous terminons la journée par un pot sur la place.



Déjà la fin de bons souvenirs je n'oublierai pas les succulents plats préparés par de talentueux cuisiniers (les friands de Suzanne Omelette Courgettes pâtes carbonara rouelle de porc et lentilles les délicieuses moules du bouchot et tous les bons desserts salade italienne..

Ah une pensée pour les chatons qui ont alimentés les conversations durant toute la semaine.

Ce fut un belle semaine expérience réussie où nous avons profité de la terrasse pour nos petits déjeuners apéritifs et repas et du parc pour se détendre.

Marie

Séjour Vercors 2025

Ça y est le groupe de 20 randonneurs :

Agnès, Béatrice, Catherine, Chantal, Christine, Claude, Didier, Fabrice, Françoise, Guy, Marie, Marie, Christine, Martine1, Martine2, Odile, Pierre, Robert, Thierry, Viviane, Yvette sont arrivées chez les Vertacomoriens par la route vertigineuse des Gorges de la Bourne, taillée dans la falaise et ouverte à la circulation après 11 ans de travaux en 1872.

Première étape à l'auberge de Roybon à St Martin en Vercors et pour cette première soirée nous avons dîné autour d'un brasero.

De belles randos à venir : Boucle de la plaine d'Herbouilly, les crêtes des rochers de la Balme (vue spectaculaire).

Deuxième étape à la Grange de l'Echauda à Vassieux, site très nature avec ses petites cabanes en bois toutes éloignées les unes des autres. (Certains prendront leur voiture pour s'y rendre. Nous deviendrons végétariens pour ces trois soirées que nous apprécions.

Toujours de belles randos en vue : Col de Lachau, les crêtes de Font d'Urle et des Gagères et retour par la forêt de Quint très agréable.

Le mercredi journée de repos pour cinq d'entre nous. Visite du Mémorial de la résistance du Vercors, pendant que le reste du groupe arpente le Col du Rousset.

Nous les rejoignons dans l'après-midi pour se rendre à la Ferme de Lente à Bouvante pour notre troisième étape



Week-End Surgy

24 au 26 Avril

Nous vous proposons de venir découvrir au cœur d'une nature préservée et dans un cadre remarquable les Vaux d'Yonne longés par le Canal du Nivernais, et l'Yonne avec une vue imprenable sur les rochers du Saussois.

A découvrir en chemin Coulanges sur Yonne, Mailly le Château, Chatel Censoir, etc .etc.

Nous serons hébergés au gîte d'étape de Surgy, aménagé dans une ancienne propriété bourgeoise datant du XVIIIème siècle.

Pour plus d'infos ,vous pouvez prendre contact avec Christine et Thierry

06 48 19 66 17



Séjours 2026



Très grand gîte qui date d'avant 1789. Il a été un ancien domaine des Chartreux, une ferme, centre équestre, colonie... Gîte Rando du lendemain : Font d'Urle et montée de la crête. Des espaces grandioses. Nous n'oublierons pas le Patou qui après nous avoir fait une belle frayeur, nous a poussé dans le sentier du GR. En effet nous étions trop près du troupeau de moutons.



Pour notre dernière rando : Boucle sur le plateau d'Ambel et la Tête de la Dame. Superbe et toujours des crêtes et des vues époustouflantes. Voilà la fin de notre séjour. Sur la route du retour, nous visitons le village de Pont en Royans avec ses maisons suspendues. Un grand Merci pour tout à Pierre

Catherine



La Creuse

"Fraîchement retraitée, je pouvais enfin participer à un séjour de randonnées et ce fut donc avec joie que j'ai rejoint le groupe à Challuy, pour covoiturage et en route pour la Creuse ce samedi 30/08 /2025.

Nous sommes arrivés vers 11h30 à VILLELOTT (commune de JOUILLAT) où se situait notre superbe gîte – composé de 4 hébergements aux noms amusants de "La vache et le prisonnier" le plus grand et qui servira de lieu central à nos repas, "les 2 coqs", "les 3 petits cochons" (en fait elles étaient 4 =) et enfin la canardière

Nous avons pique niqué face à l'étang et sur l'immense terrain entourant les gîtes L'après midi, tandis que certaines d'entre nous s'occupaient du ravitaillement de la semaine -pas facile pour 19 personnes : prévoir les "ptits dejs", les pique-nique quotidiens- les goûters et dîners mais l'organisation est très bien "huilée": bravo- Pierre nous entraînait dans une première randonnée autour du gîte. Nous découvrons les paysages typiques de la creuse : beaucoup de fermes d'élevage (charolais et limousines), des vergers superbes (mirabelles pommes poires pêches de vigne à foison ...)oui, nous l'avouons dont on a un peu (beaucoup) goûté les saveurs, des maisons (de vacanciers) très bien retapés et des petites routes pas bien larges..

Ensuite ce sera un standard de la semaine :- goûter, apéro: nous avons invité les propriétaires pour ce 1er soir- afin de profiter de leurs conseils et permettre à Michèle d'affiner notre programme de la semaine. puis dîner et veillée (belotes- chromino...)

2ème jour – 31/08- Nous sommes partis du gîte en direction de la vallée de la Creuse- Nous avons glané des fruits tout au long des chemins.. mais pas seulement. Saviez vous que les glands avaient des vertus "massantes" lorsqu'ils sont disposés au fond d'un lit "en portefeuille" ?

Nous avons déjeuner auprès d'un bras de la creuse et sommes rentrés juste avant des pluies diluviennes..ouf !

3ème jour – 01/09- départ de la randonnée au village "La Bussière dunoise". Les sentiers (pas toujours bien balisés) souvent dans les bois – Nous ont fait découvrir de superbes panoramas, des rochers gigantesques, la statue d'un moine célèbre (st valéry ou Valérie). Notre retour se fera aux pas de course sous un orage bruyant.

4ème jour . 02/09 – Randonnée de la vallée des peintres. au départ de Crozant en direction de Fresseline . Qui dit inspiration des peintres impressionnistes (principalement Monet) dit paysages à couper le souffle. Nous avons longé les méandres de la Creuse . Un petit parcours à Fresseline nous fait découvrir quelques tableaux de Monet (merci à Marie Claude pour sa lecture des commentaires que nous avons écouté "presque religieusement"=)

Le retour se fera malheureusement sous une pluie battante, mais ce fut une très belle randonnée (ma préférée)

Le lendemain, 03/09, notre rando partait de Savennes et sillonnait dans les bois principalement. Le moment fort de notre journée a été la découverte d'un immense parc aux loups (blancs et noirs) que nous avons pu admirer. "les loups de chabrières"

Le 04/09- au départ d'Anzeme – les gorges de la creuse. oui, ça monte et ça descend mais retour en chantant (pour de vrai)...

Malheureusement, pour raison personnelle, je devais rentrer le 05/09, j'ai donc loupé le final de cette belle semaine -en particulier le restau avec spécialité locale -

mais je suis rentrée avec plein de beaux souvenirs et un creuzois (miam). Je renouvellerai cette expérience avec plaisir : merci à toutes et à tous de m'avoir si bien accueillie.

A bientôt.

Véronique



Nature et Randonnée



Bulletins d'inscriptions 2026



"Ne te presse pas en marchant,
car où tu vas importe peu,
comment tu y arrives est
tout ce qui compte" Proverbe tibétain

Lorsque j'enfile mes chaussures de randonnée, je retrouve cette drôle de sensation de départ en voyage... Peu importe l'endroit. Je ressens un mélange d'excitation et d'impatience. J'ai le sentiment d'avoir mon esprit un peu plus ouvert, en route vers une destination inconnue...

Je suis plus alerte, mes cinq sens sont à fleur de peau. Sur les sentiers, je m'émerveille devant un simple tronc d'arbre. Je respire à pleins poumons l'odeur de la mousse en forêt... J'écoute le chant des oiseaux ou le vent dans les arbres... Je recherche des traces d'animaux... Mon côté sauvage reprend le dessus. J'observe la nature à son état brute.

Et puis il y a aussi des moments plus difficiles... Comme dans la vie, certains passages d'un sentier sont une épreuve. Les distances, le mauvais temps, l'altitude... Autant d'éléments qui te ralentissent en chemin. La randonnée te donne alors l'occasion de tester tes limites. Il faut savoir rester humble. Dans ces moments délicats, la nature te rappelle souvent que l'homme est bien peu de choses !

Cette nature sauvage m'invite aussi à la réflexion et aux rencontres. J'aime randonner pour me déconnecter et revenir à l'essentiel. Aussi, pendant les sorties en groupe, les échanges sont plus simples, sans artifices. Les sorties finissent souvent autour d'un repas convivial avec de belles rencontres.

Voilà, la randonnée c'est pour moi une véritable école de la vie... C'est l'occasion de se retrouver face à la nature, de se remettre en question et de rencontrer l'autre... C'est un voyage à l'état pur

Bulletin d'inscription

Week-End Surgy du 24 au 26 Avril 2026

A retourner à :

PThierry COUSIN-16 RUE DU Vieux Charly 58400 Chaulgnes

Avant le 05 janvier 2026

Nom – Prénom

Adresse.....

Date de naissance..... Tél.....

Date délivrance licence

FSGT.....

Courriel.....

Nombre de nuits : 1 nuit 2 nuits

Si 1 nuit, précisez laquelle du 24 au 25 ou du 25 au 26 Avril 2026

Signature

Joindre un chèque de 50€ pour acompte à l'ordre Comité Départemental FSGT.

Bulletin d'inscription

La Baie de Somme du 16 au 23 Mai 2026

A retourner à

Pierre RODRIGUEZ - 23 Rue des Grands Champs 58160 IMPHY

Avant le 05 janvier 2026

Nom – Prénom

Adresse.....

Date de naissance..... Tél.....

Date délivrance licence FSGT.....

Courriel.....

Signature

Joindre un chèque de 50€ pour acompte à l'ordre Comité Départemental FSGT

Bulletin d'inscription

Tour de l'île d'Oléron. du 27 Juin au 04 Juillet 2026

A retourner à

Michèle BENOIT – 27 rue Marcel Grenet 58640 VARENNES VAUZELLES

Avant le 31 janvier 2026

Nom – Prénom

Adresse.....

Date de naissance..... Tél.....

Date délivrance licence FSGT.....

Courriel.....

Signature

Joindre un chèque de 50€ pour acompte à l'ordre de l'AON-FSGT

Joindre un chèque de 50€ pour acompte à l'ordre de l'AON-FSGT

Bulletin d'inscription

La Maurienne du 18 au 25 Juillet 2026

A retourner à

Pierre RODRIGUEZ - 23 Rue des Grands Champs 58160 IMPHY

Avant le 05 janvier 2026

Nom – Prénom

Adresse.....

Date de naissance.....

Tél.....

Date délivrance licence FSGT.....

Courriel.....

Signature

Joindre un chèque de 50€ pour acompte à l'ordre Comité Départemental FSGT.

Bulletin d'inscription

les Alpes Mancelles. du 29 Août au 05 Septembre 2026

A retourner à

Michèle BENOIT – 27 rue Marcel Grenet 58640 VARENNES VAUZELLES

Avant le 31 janvier 2026

Nom – Prénom

Adresse.....

Date de naissance..... Tél.....

Date délivrance licence FSGT.....

Courriel.....

Signature

Joindre un chèque de 50€ pour acompte à l'ordre de l'AON-FSGT