Randonnées

Pédestres - Marches Nordiques
Cyclotourisme - VTT

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

COMITÉ DE L'INDRE

2025 • 2026

Tél : 02 54 61 34 55

ufolep36000@gmail.com

www.cd.ufolep.org/indre

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

COMITE DE L'INDRE

Avec 1 seule et même licence UFOLEP

- Activités physiques d'entretien
- Auto poursuite
- Badminton - Cyclosport
- Cyclotourisme
- Gymnastique
- Marche nordique
- Moto/Mob-cross
- Pétanque - Quad
- Randonnée pédestre
- Sarbacane
- Ski - Solex - Tir à l'arc
- Twirling baton
- Volley-ball - VTT
- Multiactivité adaptée
- Plurisport
- Sport Handicap
- Sport Santé
- Sport Inclusion

Des formations Premiers Secours (PSC)

Tél. 02 54 61 34 55 - Email : ufolep36000@gmail.com
23, boulevard de la Valla - 36000 CHATEAUROUX

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

COMITE DE L'INDRE

Union Française des Oeuvres Laïques d'Education Physique
est le service sportif de
la Fédération de l'Indre de la Ligue de l'Enseignement

Les chiffres 2024 / 2025

- **114** associations affiliées
- **2941** licenciés
- Une vingtaine d'activités sportives pratiquées dans les associations
- **4** salariés dont 2 éducateurs sportifs permettant de favoriser l'accès des pratiques sportives à tous
- **12** membres élus au Comité directeur

S'ENGAGE DANS LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Site internet :
www.cd.ufolep.org/indre

Tél. 02 54 61 34 55 - Email : ufolep36000@gmail.com
23, boulevard de la Valla - 36000 CHATEAUROUX

Randonnées

LE MOT DU PRÉSIDENT

Comme chaque année nous sommes heureux de vous présenter le calendrier UFOLEP 2025-2026 des diverses randonnées organisées par nos associations, pédestres, marches nordiques, VTT et cyclotouristes.
Merci à tous ces bénévoles qui œuvrent sans relâche pour l'organisation de celles-ci au sein de leurs associations.
Merci aux municipalités qui mettent à leur disposition les structures et les voies communales, montrant leur attachement aux manifestations organisées sous l'égide de l'UFOLEP, qui demeurent à leurs yeux une référence.
Merci à la météo qui ne manquera pas d'être clémente avec nous, elle qui compte tellement dans la réussite de beaucoup de nos activités.

Le président Patrick Douelle

Vous trouverez dans ce calendrier les sigles suivants :

randonnée

marche nordique

cyclotourisme

VTT

accessible fauteuil roulant

Ils vous indiqueront les autres activités proposées par l'association le jour de la randonnée.

QUELQUES CONSIGNES À RESPECTER POUR ÊTRE UN BON RANDONNEUR

- respecter la nature
- respecter les consignes des organisateurs
- respecter la signalisation
- être prudent et porter son casque

mais surtout..toujours garder sa bonne humeur

Avec votre licence UFOLEP, vous bénéficiez d'une réduction pour visiter le Château de Valençay et le Musée de l'Automobile de Valençay

Syndicat Mixte du Château de Valençay

musée de l'automobile

Randonnées Pédestres

france bleu berry

2025 • 2026

La randonnée à l'UFOLEP en 2024/2025 c'était :

- ***60 randonnées proposées***
- ***66 associations***
- ***833 licenciés***

Guide de la bonne conduite des piétons de la SÉCURITÉ ROUTIÈRE

A la campagne ou en l'absence de trottoir, les piétons doivent circuler près du bord de la chaussée en sens contraire de celui suivi par les autres usagers de la route et les uns derrière les autres en file indienne (art R412-42-II du code de la route).

Afin d'être visible, il est également conseillé de porter des vêtements comportant des éléments rétroréfléchissant.

TARIFS

Licenciés UFOLEP : 2,80 € *(Sur présentation de la licence 2025/2026)*

Non licenciés UFOLEP : 4,30 €
Jeunes *(Moins de 12 ans)* **: gratuit**

Marches Nordiques

La Marche Nordique à l'UFOLEP en 2024/2025 c'était :

- ***34 marches***
- ***426 marcheurs sur la saison***

Pour tous renseignements : Claudine Telleria et Bernard Grosellier
Téléphone : 06 71 12 61 71 - Email : claudine.telleria@hotmail.fr

TARIFS à la séance

Licenciés UFOLEP : Gratuit *(Sur présentation de la licence 2025/2026)*
Non licenciés UFOL EP : 3,00 € *(1ère séance gratuite)*

1,00 € *supplémentaire pour la location des bâtons*
à partir de la 3ème séance (licenciés et non-licenciés)

Samedi **13 Sept 2025**

CC LUÇAY LE MÂLE - RANDONNÉE SEMI NOCTURNE
9 km - 18H30 (semi nocturne) Gymnase - Ensemble
DANIEL LECOMTE - 06 33 87 02 07 - daniel.lecomte0981@orange.fr

Dimanche **14 Sept 2025**

CDF SAINT CIVRAN - 8-14-18 km - 7H30-9H
Salle des fêtes - Raymond MATHE - 06 83 61 57 33
rayguymathe@orange.fr

Dimanche **21 Sept 2025**

CM ÉCUEILLÉ - 09-13-15-19 km - 7H30-9H
Salle des Fêtes Ecueillé - GARAPIN Jocelyne - 06 74 96 05 70
jocelyne.garapin@orange.fr

Vendredi **26 Sept 2025**

Parking de l'IUT, Châteauroux GRATUIT POUR TOUS - 14h30

Samedi **27 Sept 2025**

RANDONNÉE DÉCOUVERTE SAINTE-SÉVÈRE
8 km - 8h30 précise. Halle en bois
Commission UFOLEP - Tél : 06 33 11 88 56
faure.andre.marie-line@wanadoo.fr - au profit d'octobre rose
en partenariat avec l'Agence Crédit Agricole de Sainte-Sévère

Dimanche **28 Sept 2025**

MONTGIVRAY Montgi'activ - 5-10-14-16-18 km - 7H30-9H
Salle des Fêtes - Montgivray
ERIC LAMBERT - 06 85 55 91 39 - qm.montgivray@outlook.fr

Vendredi **03 Oct 2025**

Parking piscine de Niherne - 14h30

Dimanche **5 Oct 2025**

RANDONNÉE DÉCOUVERTE DIORS
12 km - 8h00 précise ensemble. Salle des associations - Fourches - Diors
Commission UFOLEP - Tél : 06 33 11 88 56
faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Vendredi **10 Oct 2025**

Parking du gymnase de Brassioux - 14h30

LA TARTINE BERRICHONNE

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Présent en magasins bio et sur les marchés de : La Châtre, Argenton, Châteauroux et Guéret

Pains, brioches, viennoiseries, galettes

36230 SARZAY - Tél./Fax : 02 54 48 54 61

VOUS ETES CHEZ VOUS

PARTICULIER • INDUSTRIEL

A·P·C

Automatismes Portails Clôtures

Portes de garage · Volets · Stores

< PORTAILS / CLOTURES

< VOLETS / PORTE DE GARAGE

< STORES / PERGOLAS

< GARDE CORPS / ABRIS DE TERRASSE

< MACONNERIE

< AUTOMATISMES

< BORNES IRVE

302, rue Nationale - Z.I. Belleplace - 36400 LA CHATRE

Tél. 02 54 62 09 93 - Fax : 02 54 62 09 95 - www.apc-pro.fr

Dimanche 12 Oct 2025

LES PIEDS EN VADROUILLE - LA CHATRE
6-10-13-16-19-24 km - 7H30-9H - Halle des Rouettes
Rue des Rouettes - La Châtre - NADINE REULIER - 06 68 83 17 50
reuliernadine@gmail.com

Vendredi 17 Oct 2025

Parking de la Margotière, Châteauroux - 14h30

Dimanche 19 Oct 2025

ETOILE SPORTIVE PERASSAY
8-14-19 km - 7H30-9H - Salle des Fêtes
Daguenant Frédérique - 06 87 23 39 68 - La Pérassayenne
fredo106@orange.fr

ARTHON RANDONNÉES - 9-13-16-18 km - 7H30-9H
Salle multi activités chemin du stade Arthon
Claudine MERCIER - 06 74 43 40 09 - arthon.randonnees1@orange.fr

US ST DENIS DE JOUHET - "RANDO FAMILIALE"
8 km - 14H30 - Place de l'église - Rando familiale au profit d'Octobre Rose
ANDRÉ FAURE 06 33 11 88 56 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Vendredi 24 Oct 2025

Parking salle des fêtes de Coings - 14h30

Dimanche 26 Oct 2025

AMICALE D'ARGENTIERES EGUZON
9-13-18 km - 7H30-9H - Place des Ormeaux Argentières EGUZON
JOSETTE GAUTRON - 02 54 47 48 14 - 02 54 47 44 35

CRL NOHANT VIC - 7-10-14-18-20 km - 7H30-9H
Salle des fêtes - Vic - BRUNO DUTEIL
06 76 70 68 12 - bruno.duteil@laposte.net

Vendredi 31 Oct 2025

Parking Rue des Ponts à Saint-Maur - 14h30

Samedi & Dimanche 01 & 02 Nov 2025

Salon de la Rando - STAND UFOLEP - EGUZON

Vendredi 07 Nov 2025

Parking Aérodrome de Villers les Ormes - 14h30

Optique Surdité Collé

LA CHATRE
151 rue Nationale
Tél.02.54.48.12.38

AIGURANDE
33 Place de la Promenade
Tél.02.54.06.34.69

GUERET
5 Place Bonnyaud
Tél.05.55.52.02.81

L'Instant Goû'Thé

Salon de thé · Café · Epicerie fine

Théières et accessoires
Pâtisseries maison
Chocolats
Tisanes

21 rue Alfasson de Grandsagne 36400 La Châtre.
Tél. 02.54.30.96.46.
www.linstantgouthe.fr

maçonnerie
béton - armé
funéraires - carrelage
ravalement - assainissement

S.A.S **NOUVELLE BERNARDEAU**

Z.I. Les Murailles - 36400 MONTGIVRAY
Tél : 02 54 48 36 32

Dimanche 09 Nov 2025

US BRENNE MARCHE VENDOEUVRES
9-12-14-18 km - 7h30-9H - Salle des Fêtes
GUIGNARD AIMÉE - 06 77 28 95 25
aimeeguignard@gmail.com

CM MONTCHEVRIER - 6-10-13-19 km - 7H30-9H
Salle des fêtes - JEAN MARC COLAS - 06 81 15 91 46 - jmarccolas@gmail.com
clubmarchemontchevrier.36@gmail.com

Mardi 11 Nov 2025

CFL VILLERS LES ORMES
5-10-12-14-16-18 km - 7H30-9H - Salle Polyvalente Villers les Ormes
PHILIPPE MÉRIOT - 07 85 91 45 20 - philippe.meriot@orange.fr

Vendredi 14 Nov 2025

Parking cimetière de Niherne - 14h30

Dimanche 16 Nov 2025

LES BERLUZIOTS MOULINS SUR CÉPHONS
8-14-16-20 km - 7H30-9H - Salle des Fêtes
GERARD PEAUREAUX - 06 07 12 69 20 - peaureaux@orange.fr

Vendredi 21 Nov 2025

Parking Eglise Bommiers (RDV UFOLEP pour covoiturage) - 08h30

Dimanche 23 Nov 2025

ACM DEOLS - 10-12-15-18-20 km - 7H30 - 9H
Gymnase de Brassioux - DEOLS - CHRISTIAN MANCOIS
06 30 79 74 57 - deolscyclo@gmail.com

Vendredi 28 Nov 2025

Parking du gymnase de Brassioux - 14h30

Dimanche 30 Nov 2025

RANDONNÉE DÉCOUVERTE BOUESSE
12 km - 8 h précise. Salle des fêtes
Commission UFOLEP - Tél : 06 33 11 88 56
faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Vendredi 05 Déc 2025

Parking salle des fêtes de Fourches (Diors) - 14h30

Dimanche 07 Déc 2025

CLC ARGENTON SUR CREUSE
10-15-20-25 km - 7H30-9H
Salle des Fêtes place de la Grenouille
JEAN FRANÇOIS TISSIER - 06 82 32 95 78 - 06 72 40 65 42

Vendredi 12 Déc 2025

Parking salle des fêtes de Coings - 14h30

Vendredi 19 Déc 2025

Parking Rue des Ponts à Saint-Maur - 14h30

Dimanche 21 Déc 2025

RANDONNÉE DE FIN D'ANNÉE - CHÂTEAUROUX
9-15-17 km - 7H30-9H - 23 BD de La Valla à Châteauroux
Commission UFOLEP - André FAURE - 06 33 11 88 56
faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Dimanche 04 Janvier 2026

RANDO DECOUVERTE - DAMPIERRE
10,5 km - 8h préscise - Place de Dampierre
Gorges de la Gargilesse - Commission UFOLEP
06 33 11 88 56 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Vendredi 09 Janvier 2026

Parking piscine à vagues de Châteauroux - 14h30

Dimanche 11 Janvier 2026

ACS BUZANÇAIS - 11-15-18 km - 7H30-9H
Salle des fêtes - PASCAL FERDOILE
06 78 40 24 03 - pascal.ferdoile@orange.fr

Vendredi 16 Janvier 2026

Parking Aérodrome de Villers les Ormes - 14h30

Dimanche 18 Janvier 2026

CM LE FONTCHOIR CHATEAUROUX
10-14-18-20 km - 7H30-9H
Maison de quartier - Est 1 rue J. Massenet Chtx
MICHEL DURIS - 06 60 73 88 73 - michelgiraud@sfr.fr

Vendredi 23 Janvier 2026

Parking de la Margotière, Châteauroux - 14h30

Dimanche 25 Janvier 2026

US PELLEVOISIN
9-12-15-20 - 7H30 - 9H - Foyer Rural
JACQUES ROUET - 02-54-39-04-17 - jacques.rouet36@orange.fr

Vendredi 30 Janvier 2026

Parking de l'IUT, Châteauroux - 14h30

30 Janvier au 1er Février 2026

SEJOUR ACTIVITES MONTAGNE
CANTAL - LIORAN - Sylvain DUGOGNE - 06 06 45 23 97
Sylvain.dugogne@barilla.com

Dimanche 01 Février 2026

US MONTIERCHAUME
6-12-14-17 km - 7H30-9H - pour 6 km départ 9H
Foyer Rural - VALÉRIE AUCHÉ 06 74 15 89 17

Vendredi 06 Février 2026

Parking du gymnase de Brassioux - 14h30

Samedi 07 Février 2026

RANDONNÉE RAQUETTES AUVERGNE
7 km le matin et 7 km l'après-midi - 5H (Châtx) - 5H30 (La Châtre)
AUVERGNE - CHASTREIX - Repas truffade en Auberge le midi
ANDRÉ FAURE - 06 33 11 88 56 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr
CLAUDINE TELLÉRIA - 06 71 12 61 71

Dimanche 08 Février 2026

FR VELLES
9,5-12,5-16,5-20 km - 7H30-9H - Salle des fêtes
Christophe FERRET - 06 69 64 14 39 - ferretchristophe@yahoo.fr

Vendredi 13 Février 2026

Parking du cimetière de Niherne - 14h30

Dimanche 15 Février 2026

RANDONNEURS DE LANGÉ - 9-12-14-18 km - 7H45-9H
Salle polyvalente - JEAN FRANCOIS MASSON
06 08 02 38 60 - jef.francine1618@orange.fr

Vendredi 20 Février 2026

Place de l'église à Etrechet - 14h30

Quatre fois vingt

Mais y 'a pas d'âge pour randonner,
Le tout c'est les pieds qui portent par terre.
Et aussi bien sûr l'envie d'avancer,
Ça, tout l' monde peut l'faire.

Il faut être surtout bien chaussé,
C'est important, sinon ça t'gêne
Si t'as pas d'bons souliers,
C'est sûr, tu restes à la traîne.

Tu regardes de tous les côtés,
Tu écoutes les chants des oiseaux
Profite de ces moments privilégiés
Et respire profondément du caberlot.

C'qu'on aime, c'est la compagnie
Ben oui, sinon c'est pas drôle.
Refaire le monde à l'infini…
Et rire de tout par-dessus l'épaule.

Yen a qui s'croient vieux,
Mais c'est pas gênant çà.
Le tout est d'aller pour le mieux
Et de prendre bien soin de soi.

Comme dirait l'ami Michel :
«Et on n'est pas bien là ?»
C'est sûr la vie est belle,
La marche nous, on aime ça !

A.F

LE MAGNY
02 54 48 35 40
www.intermarche.com
Intermarché SUPER
PRODUCTEURS & COMMERÇANTS
Ne cherchez plus votre Intermarché
INDRE
Intermarché ISSOUDUN
Intermarché CHÂTEAUROUX
Intermarché ARGENTON/CREUSE
Intermarché LA CHÂTRE
Intermarché AIGURANDE
AIGURANDE
La Combette
02 54 06 39 40
CHÂTEAUROUX
371 Av. de Verdun
02 54 35 57 60
ISSOUDUN
Rocade Rte de Bourges
02 54 21 20 07
ARGENTON SUR CREUSE
Rte de St Marin - St Marcel
02 54 24 24 24

Dimanche 22 Février 2026

AMICALE DES RANDONNEURS DE VINEUIL
9-11-14-18-20 km - 7H30-9H - Foyer rural - Repas sur réservation et paiement à l'inscription PATRICK ALAPETITE - 06 79 03 76 40 - alapetite.patrick@gmail.com

Vendredi 27 Février 2026

Parking salle des fêtes de Coings - 14h30

Dimanche 01 Mars 2026

RANDONNÉE VALLEE DU NAHON - 43ème édition - HEUGNES
11-16-19-27-32 km - 6H (27 ou 32 km) 7H30 à 9 H (11-16-19 km)
Maison des Associations - Repas sur réservation
FRANCIS LAY - 06 08 02 08 46 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Vendredi 6 Mars 2026

Parking parcours de santé (La Colas) - 14h30

Du 6 Mars au 08 Mars 2026

SEJOUR ACTIVITES MONTAGNE
CANTAL - LIORAN - Sylvain DUGOGNE - 06 06 45 23 97
Sylvain.dugogne@barilla.com

Samedi 07 Mars 2026

RANDONNÉE RAQUETTES - 7 km - 5H (Châtx)
5H30 (La Châtre) - AUVERGNE - CHASTREIX
Truffade en Auberge le midi - Commission UFOLEP
ANDRÉ FAURE - 06 33 11 88 56 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr
CLAUDINE TELLÉRIA - 06 71 12 61 71

Dimanche 08 Mars 2026

ALDGC GRANDS CHAMPS CHATEAUROUX
10-15-19 km - 7H30-9H - Maison des Sports - 89 Allée des platanes - Châteauroux
Maurice Bruneau - 02 18 02 62 05 - 06 60 79 96 43 - bruneau.maurice@sfr.fr

Vendredi 13 Mars 2026

Parking Etang Berthommiers - 14h30

Dimanche 15 Mars 2026

RANDO DECOUVERTE - AIGURANDE-LA CHATRE
15 km le matin et 14 km l'après-midi - Départ 8H15 gare Aigurande
Départ 13 H place de l'église Saint-Denis-de-Jouhet
Commission UFOLEP - André FAURE - 06 33 11 88 56
faure.andre.marie-line@wanadoo.fr -
120 ans du tracé ferroviaire d'Aigurande-La Châtre

Le Café de Paris

BAR ◆ BRASSERIE

18, place de la République - Tél : 02 54 34 04 28

lecafedeparis.fr

Restaurant - Pizzeria

CASA ROMANA

Terrasse au bord de l'Indre

PIZZAS À EMPORTER

Pizzas cuites au feu de bois

3ème Rond-Point à gauche
1, Av. du Lion d'Argent - LA CHATRE

Tél. : 02 54 06 04 14

2025

Lieux de

Randonnées

2026

Vendredi 20 Mars 2026

Carrefour Guétré - 14h30

Dimanche 22 Mars 2026

ASL SOUGÉ

10-12-14-16-18 km - 7H30-9H - Salle des fêtes
Jean-François CLO - 06 31 73 85 43 - clo.jean-françois@orange.fr

Vendredi 27 Mars 2026

Parking parcours de santé (La Colas) - 14h30

Dimanche 29 Mars 2026

LES BORDES SAINT PLANTAIRE - RANDO SAC À DOS

12 km matin et 12 km l'après midi - 8H15 précise ensemble
Les Bordes - Saint Plantaire 13 h 15 pour 12 km
Michel Duris 06 60 73 88 73 - michelgiraud@sfr.fr

Vendredi 03 Avril 2026

Parking salle des fêtes de Fourches (Diors) - 14h30

Lundi 6 Avril 2026

AS SAINTE GEMME

11-14-17-20 km - 7H30-9H - Salle polyvalente route de Vendœuvres
Dany THOMAS - 02 54 38 15 21 - 06 13 45 32 90 - annick.melin@neuf.fr

Vendredi 10 Avril 2026

Parking du complexe omnisports du Poinçonnet - 14h30

Dimanche 12 Avril 2026

CM BARILLA/HARRY'S - VILLEDIEU-SUR-INDRE

7-11-15-18 km - 7H30-9H - Stade de Villedieu
Thierry DESRIER - 07 77 04 35 82 - thierry.desrier@orange.fr

Vendredi 17 Avril 2026

Parking Riau de la Motte - 14h30

Dimanche 19 Avril 2026

CC LUCAY LE MALE

7-10-14-18 km - 7H45-9H (9h pour 7 km) - Salle AJC
Place du Champ de Foire - Daniel LECOMTE - 06 33 87 02 07
daniel.lecomte0981@orange.fr

CJ TRANZAULT

8-13-18 km - 7H30-9H - Salle polyvalente - Jules VIAUD - 06 43 40 87 75
comitejeunes.tranzault@gmail.com - julesviaudsansu@gmail.com

HENRI SERRE
Agent Général Exclusif
13 place du Marché
36400 LA CHÂTRE
02 54 48 02 94
E-Mail: mmalachatre@mma.fr
http://agence.mma.fr/la-chatre

Laissez-vous séduire
il n'a jamais été aussi facile de se déplacer en ville et sur les chemins

CYCL'ONE
L'esprit vélo

02 54 60 06 16
sarl.cyclone@wanadoo.fr
www.cyclonecycles.fr

LE FORUM - 36330 LE POINÇONNET
Tél : 02 54 60 06 16

SPECIALIZED · LAPIERRE · Spiuk · ENDURA · KLICKfix · Sunrace · MAVIC · ROTOR · CORIMA

Bar – Restaurant du Château

02 54 31 02 64
1 route de Nohant
36230 Sarzay
Face au Château

OUVERT TOUS LES JOURS SAUF LE MERCREDI

Menu du jour - Repas de groupe - Soirées à thèmes - Petite restauration

DEVIN
Société Nouvelle

BARDAGE
COUVERTURE BAC ACIER
ISOLATION

BATIMENTS INDUSTRIELS
NEUF & RÉNOVATION
MARCHÉS PUBLICS & PRIVÉS

36100 ISSOUDUN

02.54.21.33.94

contact@sndevin.fr

Vendredi 24 Avril 2026

Place de l'église à Velles (RDV UFOLEP pour covoiturage) - 08h30

Dimanche 26 Avril 2026

UFOLEP - 24ème RANDONNÉE DÉPARTEMENTALE
BUZANÇAIS - 11-15-18-22-25-28 km - 6H30 (22-25-28km)
7H30-9H (11-15-18km) - Salle des fêtes de Buzançais
Repas le midi sur réservation - Commission UFOLEP - 06 33 11 88 56
02 54 61 34 55 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

RANDO DECOUVERTE BUZANÇAIS - 4 km
Départ 14H30 précise - ensemble - salle des fêtes - Commission UFOLEP
06 33 11 88 56 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Dimanche 03 Mai 2026

UC VOUILLON
8-12-15 ou 18 km - 7H 30 - 9 h - Stade municipal
Franck NAVET - 06 98 79 93 58 - franck.navet@yahoo.fr

Vendredi 08 Mai 2026

US LE POINCONNET CYCLO MARCHE
6-8-12-18-21 - 7H30 - 9H (9h - 6 km) - Salle réception complexe sportif gymnase
Roland DELACOUX - 06 86 60 17 04 - roland.delacoux@orange.fr
06 59 91 60 24 - nicole.doucet0183@orange.fr

Dimanche 10 Mai 2026

CF VILLEGOUIN
11-15-18 km - 7H30-9H - Salle des Fêtes
Steven BRUNET - 06 19 29 92 27 - comitedesfetes.villegouin@orange.fr

Dimanche 17 Mai 2026

US ST DENIS DE JOUHET - Journée Omnisports
8-12-15-18 km - 7H30-9H - Salle des fêtes
Accessible aux personnes à mobilité réduite.
Salle des fêtes - Marché à l'arrivée - Repas midi sur réservation
André FAURE 06 33 11 88 56 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Vendredi 22 Mai 2026

Carrefour Guétré - 14h30

Dimanche 24 Mai 2026

RANDO DECOUVERTE - LA POULINIÈRE - LA BERTHENOUX
10 km - 8 h précise ensemble
Ancienne école de la Poulinière (La Berthenoux)
Commission UFOLEP - 06 33 11 88 56 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Vendredi 29 Mai 2026

AMICALE DES RANDONNEURS DE VINEUIL
8-12 km -18H30 Semi-nocturne - Foyer rural rue de la Poste - Dîner
Patrick Alapetite - 06 79 03 76 40 - alapetite.patrick@gmail.com

Vendredi 29 Mai 2026

Parking étang Berthommiers - 14h30

Dimanche 31 Mai 2026

CF HEUGNES
11-14-16-19 km - 7H30-9H
Maison des Associations - Francis LAY - 06 08 02 08 46
comitedesfetesdeheugnes@gmail.com

Vendredi 5 Juin 2026

Parking du complexe omnisports du Poinçonnet - 14h30

Dimanche 07 Juin 2026

CF JEU MALOCHES
8 -12-15-18 km - 7H30-9H - Place de l'église - Repas sur réservation
Foire annuelle - Brocante - Expo - Marché (à l'arrivée)
Marie Line FAURE - 06 33 11 88 56 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

CF JEU MALOCHES - BALADE DECOUVERTE CHÂTEAUX
3 km (ensemble accompagné) 14H30 - Place de l'église
Visite commentée de châteaux - Marie Line FAURE - 06 33 11 88 56

AR SARZAY
10-15-18 km - 7H30-9H - Salle polyvalente
Josiane DUPUIS - 06 18 21 66 74 - josiane.dupuis0652@orange.fr

Vendredi 12 Juin 2026

Parking Riau de la Motte - 14h30

Samedi 13 Juin 2026

RÉUNION GÉNÉRALE DES CLUBS RANDO
16H00 - Déols - Centre Socio culturel - Commission UFOLEP
02 54 61 34 55 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr
Dîner le soir (sur réservation)

Dimanche 14 Juin 2026

PND MICRO POULIGNY NOTRE DAME
9-13-17-21 km - 7H30-9H00 - Centre socio culturel
Christine AUCLAIR - 07 86 86 95 88 - robert.auclair0@orange.fr

Vendredi 19 Juin 2026

Journée Pique-Nique au Pont-Chrétien
(RDV UFOLEP pour covoiturage) - 9h30

Samedi 20 Juin 2026

RANDO HORS DEPARTEMENT - 21 km (sur la journée)
4H50 La Châtre - 5H30 Châteauroux - BOURGOGNE/VEZELAY
André FAURE 06 33 11 88 56 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr
Jacques TAILLON - 06 50 47 12 00

Dimanche 21 Juin 2026

RANDO DECOUVERTE - LYS SAINT GEORGES
10 km - Départ 8 H précise - Ensemble accompagné - Salle des Fêtes
André FAURE - 06 33 11 88 56 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Dimanche 28 Juin 2026

LES RANDONNEURS DE LA FORÊT DE CHÂTEAUROUX
7,5 - 8,5 - 12 - 15 - 18 - 21 km - 7H30-9H - Forêt de Châteauroux
Claude GEBUSSON - 06 59 73 60 72 - claude.gebusson@orange.fr

Dimanche 9 Août 2026

MOUHERS
8-14-18 - 7h30-9h - Salle des fêtes
Françoise BEAUMONT 06 50 28 78 43 - Véronique CAILLET 06 85 21 48 25
cayet_arnaud@bbox.fr - claudine.lamy56@gmail.com

LES RANDONNÉES ORGANISÉES EN SEMAINE PAR LES CLUBS :

LA CHÂTRE : LE JEUDI
Programme des randonnées
sur le site "Les Pieds en Vadrouille"
Nadine Reulier : 06 68 83 17 50

LE FONTCHOIR CHÂTEAUROUX :
LE JEUDI de 9 h à 11 h
Michel Duris 06.60.73.88.73

ST DENIS DE JOUHET :
LE 1ER JEUDI DU MOIS à 9 h
de la place Max Ploquin
André Faure 06.33.11.88.56

HERVÉ LORY

- CHARPENTE
- COUVERTURE
- ZINGUERIE
- ISOLATION

25, RUE DES ÉCHOPPES - 36400 CHASSIGNOLLES
TÉL : 02 54 06 06 50

LA BOUTIQUE DU
MENUISIER
PVC • BOIS • ALU • MIXTE

Thierry BERNARDET sarl
Tous travaux de menuiserie

Portes - Fenêtres - Volets
Portails - Portes garage
Escaliers - Parquets - Pergolas

Av. du Lion d'Argent
36400 La Châtre
Tél/Fax : 02 54 31 11 61
sarl.thierry.bernardet@orange.fr

Jardins en Berry

Jardinier Paysagiste

Aménagement de jardins - Maçonnerie paysagère - Entretien - Elagage

Jérôme Brançon
13 chemin de la justice - 36400 Le Magny
Port : 06 64 46 31 88 — Tel : 02 54 62 00 82
Courriel : jardinsenberry@bbox.fr
Site internet : www.jardins-en-berry.fr

Marches Nordiques

26/09/2025	Parking de l'IUT, Châteauroux GRATUIT POUR TOUS - 14h30
03/10/2025	Parking piscine de Niherne - 14h30
10/10/2025	Parking du gymnase de Brassioux - 14 h 30
17/10/2025	Parking de la Margotière, Châteauroux - 14h30
24/10/2025	Parking salle des fêtes de Coings - 14h30
31/10/2025	Parking Rue des Ponts à Saint-Maur - 14h30
07/11/2025	Parking Aérodrome de Villers les Ormes - 14h30
14/11/2025	Parking cimetière de Niherne - 14h30
21/11/2025	Parking Eglise Bommiers (RDV UFOLEP pour covoiturage) - 08h30
28/11/2025	Parking du gymnase de Brassioux - 14h30
05/12/2025	Parking salle des fêtes de Fourches (Diors) - 14h30
12/12/2025	Parking salle des fêtes de Coings - 14h30
19/12/2025	Parking Rue des Ponts à Saint-Maur - 14h30
09/01/2026	Parking piscine à vagues de Châteauroux - 14h30
16/01/2026	Parking Aérodrome de Villers les Ormes - 14h30
23/01/2026	Parking de la Margotière, Châteauroux - 14h30
30/01/2026	Parking de l'IUT, Châteauroux - 14h30
06/02/2026	Parking du gymnase de Brassioux - 14h30
13/02/2026	Parking du cimetière de Niherne - 14h30
20/02/2026	Place de l'Eglise à Etrechet - 14h30
27/02/2026	Parking salle des fêtes de Coings - 14h30
06/03/2026	Parking parcours de santé (La Colas) - 14h30
13/03/2026	Parking Etang Berthommiers - 14h30
20/03/2026	Carrefour Guétré - 14h30
27/03/2026	Parking parcours de santé (La Colas) - 14h30
03/04/2026	Parking salle des fêtes de Fourches (Diors) - 14h30
10/04/2026	Parking du complexe omnisports du Poinçonnet - 14h30
17/04/2026	Parking Riau de la Motte - 14h30
24/04/2026	Carrefour Guétré -14h30
24/04/2026	Place de l'église à Velles (RDV UFOLEP pour covoiturage) - 08h30
22/05/2026	Carrefour Guétré - 14h30
29/05/2026	Parking étang Berthommiers - 14h30
05/06/2026	Parking du complexe omnisports du Poinçonnet - 14h30
12/06/2026	Parking Riau de la Motte - 14h30
19/06/2026	Journée Pique-Nique au Pont-Chrétien (RDV UFOLEP pour covoiturage) - 9h30

TARIFS à la séance

Licenciés UFOLEP : Gratuit *(Sur présentation de la licence 2025/2026)*

Non licenciés UFOL EP : 3,00 € *(1ère séance gratuite)*

1,00 € *supplémentaire pour la location des bâtons à partir de la 3ème séance (licenciés et non-licenciés)*

La Commission Randonnée Pédestre vous invite à apporter votre gobelet lors des randonnées UFOLEP et de l'utiliser aux ravitaillements et au verre de l'amitié.

Cyclotourisme

2025 • 2026

La saison 2024/2025 c'était :

- **36 associations**
- **212 licenciés**

TARIFS

Licenciés UFOLEP : 5 €

(Sur présentation de la licence 2025/2026)

Non licenciés UFOLEP : 6 €

- **16 ans licenciés : gratuit**
- **16 ans non licenciés : 2 €**

ATTENTION !

Le port du casque à vélo, ce n'est pas obligatoire, c'est juste indispensable !

Dimanche 19 Avril 2026

KSB SPORTS CHATEAUROUX
KSB - ALLÉE DE SAGAN - CHÂTEAUROUX
90-63-36 km - 8h15 - Cédric GONNE
cedricgonnet36@gmail.com - www.ksbcyclo.c.la

Vendredi 1er Mai 2026

US LE POINCONNET CYCLO MARCHE
SALLE MIS ET THIENNOT
AV.DE LA FORET - LE POINÇONNET
90-65-40-18 km (famille et tandem)
8h00 (90 km) - 8h30 (65 km) - 9h (40 et 18 km)
Roland DELACOUX - 06 86 60 17 04

Vendredi 8 Mai 2026

SAINT-MAUR MULTISPORTS
SALLE DES BALLASTIÈRES
Route de Niherne - SAINT-MAUR
115-71-25 km - 7H45 - Alain PICHARD - 06 80 33 46 33

Dimanche 14 Juin 2026

US MONTIERCHAUME CYCLO
SALLE ROGER CAUMETTE
ALLÉE DES CARRIÈRES - MONTIERCHAUME
93-63-42-33 km - 8h (90 km) 8h30 (63 km) 8h45 (42 km) 9h (33 km)
Gérard PIER - 06 74 16 08 12

Dimanche 21 Juin 2026

ACM DÉOLS
5, RUE JEAN JAURÈS - DÉOLS
90-75-60-40 km - 8h (90 et 75 km) - 8h30 (60 et 40 km)
Christian MANCOIS - 06 30 79 74 57 - deolscyclo@gmail.com

Dimanche 28 Juin 2026

CC HARRY'S CHATEAUROUX
MOULIN DE LA VALLA - CHÂTEAUROUX
90-65-45 km - 8h (90 km) - 8h15 (65 km) - 8h30 (45 km)
Roger PÉPIN - 06 81 03 14 59

VTT

2025 • 2026

La saison 2024/2025 c'était :
- **41 associations**
- **220 licenciés**

TARIFS

Licenciés UFOLEP : 5 €

(Sur présentation de la licence 2025/2026)

Non licenciés UFOLEP : 6 €
- **16 ans licenciés : gratuit**
- **16 ans non licenciés : 2 €**

ECOLE DE VTT UFOLEP

ARGENTON-SUR-CREUSE

VTT Argentonnais

Florent Hivernat

07 69 00 64 32

florent.hd@orange.fr

ou vttargentonnais@gmail.com

Pour les jeunes dans le département

TENDU

Les Petits Mollet

Pascal Przybylowski

02 54 24 25 58

vttlespetitsmollet@gmail.com

LES REGLES ELEMENTAIRES DE SECURITE A VELO

www.securite-routiere.gouv.fr

En ville

• Circulez sur le côté droit de la chaussée,
mais à environ 1 mètre du trottoir et des voitures en stationnement.

• Utilisez, lorsqu'ils existent, les bandes ou pistes cyclables
et les doubles sens cyclables.

• Gardez une distance de sécurité d'1 mètre au moins
par rapport aux autres véhicules.

• Ne zigzaguez pas entre les voitures.

• Aux intersections, placez-vous un peu en avant
des véhicules pour vous faire voir.

• Faites attention aux portières qui s'ouvrent brusquement et aux enfants qui peuvent
déboucher entre deux véhicules.

• Ne circulez pas sur les trottoirs.
Seuls les enfants à vélo de moins de 8 ans y sont autorisés.

• Dans les zones de rencontre, ne circulez pas à plus de 20 km/h
et respectez la priorité du piéton.

• Dans les aires piétonnes, circulez à l'allure du pas.

Sur la route

• Ne roulez pas trop près de l'accotement, pour éviter les ornières ou gravillons.

• Dans les virages, serrez au maximum à droite
car les voitures ne vous voient qu'au dernier moment.

• Soyez particulièrement prudent lors du passage d'un camion :
l'appel d'air risque de vous déséquilibrer.

• Si vous roulez en groupe, roulez à deux de front ou en file indienne.
La nuit, en cas de dépassement par un véhicule
ou lorsque les circonstances l'exigent (chaussée étroite, etc.),
placez-vous systématiquement en file indienne.
• Si votre groupe compte plus de dix personnes, scindez-le.

Dimanche 31 Août 2025

VTT TRANZAULT - "LA CYCLONE"
45-34-23 km (parcours familial) - Départ libre à partir de 8H15
Inscription magasin Cycl'One - "Le Forum Le Poinçonnet"
Guy Brulon - 02 54 30 80 76 - 06 84 17 31 71

Dimanche 07 Sept 2025

KSB SPORTS CHATEAUROUX
"L'AMI PIERROT" - ETANG DE SIMOY-CORBANÇON,
MÉZIÈRES EN BRENNE - 90 km (Gravel) 63-44-33-20 km - 8H-9H
Jean-Philippe DAGAUD - 02 54 22 41 12 - famille.dagaud@orange.fr

Samedi 13 Sept 2025

VTT ARGENTONNAIS - L'ARGENTO'NIGHT - HALLE MUNICIPALE
ARGENTON SUR CREUSE - RANDONNÉE SEMI-NOCTURNE AVEC ANIMATIONS
35-15 km - 19h30 (éclairage obligatoire) - Florent HIVERNAT
07 69 00 64 32- vttargentonnais@gmail.com

Dimanche 12 Oct 2025

ARTHON RANDONNÉES
GYMNASE - CHEMIN DU STADE - ARTHON - 65-50-40-20 km - 8H-8H30
Claudine MERCIER - 06 74 43 40 09 - arthon.randonnees1@orange.fr

Dimanche 23 Nov 2025

ACM DEOLS - GYMNASE DE BRASSIOUX DÉOLS
53-42-32-26 km - 8H (53 km) - 8H30 (26 km)
Christian MANCOIS - 06 30 79 74 57 - deolscyclo@gmail.com

Lundi 06 Avril 2026

AS SAINTE GEMME
SALLE POLYVALENTE - ROUTE DE VENDŒUVRES
35-25 km - 8H00 - - Dany THOMAS - 06 13 45 32 90

Dimanche 3 Mai 2026

UC VOUILLON - DÉPART STADE
50-25 km - 8H30 - Franck NAVET - 06 98 79 93 58
franck.navet@yahoo.fr

Dimanche 17 Mai 2026

US SAINT DENIS DE JOUHET
PLACE MAX PLOQUIN - SALLE DE FÊTES - 36-28 km - 8H30
André FAURE - 06 33 11 88 56 - faure.andre.marie-line@wanadoo.fr

Dimanche 14 Juin 2026

FR VELLES - LA VELLOISE
STADE - 65-56-33-23 km - 8H (65/56 km) 9H (33/23 km)
Christophe TURPIN - 06 82 68 70 89

Dimanche 21 Juin 2026

VTT ARGENTONNAIS - LE VAL DE CREUSE
ARGENTON SUR CREUSE - HALLE MUNICIPALE - 70-55-45-30 km - 7H30
FLORENT HIVERNAT - 07 69 00 64 32 - vttargentonnais@gmail.com

Dimanche 13 Sept 2026

KSB SPORTS CHATEAUROUX - "L'AMI PIERROT"
Etang de Simoy-Corbançon, Mézières en Brenne
90 km (Gravel) 64-44-33-20 km - 8H-9H - Jean-Philippe DAGAUD
02 54 22 41 12 - famille.dagaud@orange.fr - www.ksbcyclo.c.la

MATARESE
impression & packaging

ZAC Écoparc, rue Louis Malbète, 36130 Déols
02 54 34 03 67 — matarese@wanadoo.fr
www.matarese.fr

NOS PRODUITS

◆ Professionnel & événementielle
CDV - TDL - ENVELOPPES - CARNETS AUTOCOPIANTS
CHEMISES À RABATS - CALENDRIERS - SETS DE TABLE
BLOCS NOTES - MAILING - DONNÉES VARIABLES...

◆ Communication
BROCHURES - AFFICHES - FLYERS - DÉPLIANTS
PLAQUETTES SUR MESURE...

◆ Packaging produits
BOÎTES STANDARD - FOURREAUX
ETUIS - BOITES FOND AUTOMATIQUE
BERLINGOTS - BOITES BOUTEILLES
BAGUES - COQUILLES
CAVALIERS - CARTONNETTES...

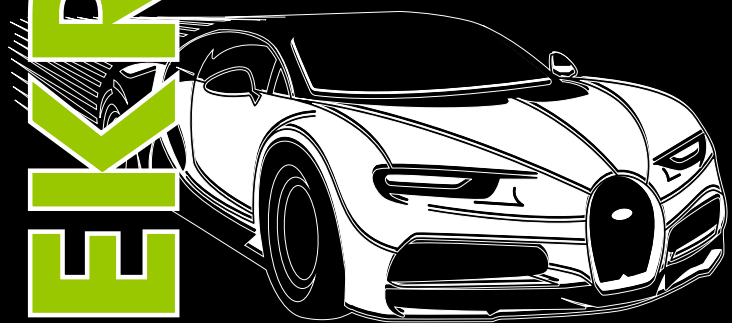
Les Cuisines de Christine
&
LITERIE Conseils

CUISINE
PLACARD
DRESSING
LITERIE
ACCESSOIRES LITERIE

Z.A. des Ajoncs - 36400 LA CHATRE
Tél : 02 54 48 37 63
cuisinesdechristine@orange.fr

DEKRA

CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE



www.dekra-ct.fr

Avec ou sans rendez-vous 6J/7

Inscription sur

www.le-code-dekra.fr

GRANDÉOLS LE CODE By DEKRA

DÉOLS 02 54 34 36 72 | **NEUVY ST-SÉP.** 02 54 06 97 73 | **LEVROUX** 02 54 35 61 65