



ZIG-ZAG RANDO 57

# Agenda 2023

➤ Randonnées  
➤ Week-ends  
➤ Séjours



**FFRandonnée**   
*les chemins, une richesse partagée*

Grand Est

[www.zigzagrando.com](http://www.zigzagrando.com)



**IMPORTANT**

***Les informations portées dans cet agenda ne sont qu'indicatives  
Les compléments et annonces des modifications de programme ne sont accessibles qu'en zone membre du site***

***Pour procéder à quelques essais suivre impérativement la procédure test gratuit – le programme de la quinzaine vous sera transmis***



# Votre Comité



**Paul POTTECK**  
Trésorier



**Bertrand GUERCHOUX**  
Président



**Dominique LEINEN**  
Secrétaire



**Françoise BAGNASCO**  
Trésorière Adjointe



**Patrick GAÏDA**  
Président Adjoint



**Danièle KEFF**  
Secrétaire Adjointe



**Jean-Marc SOULIÉ**  
Responsable  
Gestion licences



**Jean-Jacques MALCZUK**  
Animateur  
Marche Nordique



**Lucien SOWA**  
Responsable  
Agenda des Randonnées

## HISTORIQUE DU CLUB

Association fondée en 1998  
En 2022 nous étions 130 adhérents

## ACTIVITÉS

Randonnée pédestre, raquettes à neige  
Marche nordique  
Sorties à la ½ journée, à la journée  
Week-ends et séjours

## LE MOT DU PRÉSIDENT

Bienvenue à ZigZag Rando 57,

ZigZag Rando 57, votre association où il fait bon marcher dans le cadre d'activités diversifiées symbioses de la randonnée pédestre et du lien social.

C'est le message que je souhaite voir émerger dans l'esprit de tous ceux qui découvrent notre nouveau site Web.

En effet, notre site, remis au goût du jour, est rajeuni et plus lisible. Nous vous l'avions promis dans notre précédent programme, une année n'a pas été de trop pour le mettre au point et aujourd'hui c'est fait.

Pas une promesse, mais le souhait exprimé en 2021 de voir réapparaître la marche Rando Santé. Ce souhait est maintenant réalisé. Volonté de bénévoles, formation et mise en pratique nous amènent à proposer régulièrement en 2023 cette activité tant nécessaire au maintien de la pratique de la randonnée si bénéfique pour notre santé.

Notre programme 2023 maintient la fréquence des sorties, à l'image de 2022, en y ajoutant Rando Santé et marche douce. Les plus sportifs d'entre nous peuvent encore proposer des marches plus soutenues qui pourraient étoffer le programme en cours de saison. La variété de nos propositions est la marque du dynamisme qui nous anime.

Notre programme de séjours, proposé en milieu d'année dernière, est maintenant lancé et n'attend plus que vos inscriptions pour les séjours à venir.

Voilà pour le présent. Je l'ai dit dès mon arrivée à la présidence, l'avenir se construit maintenant et il passe inévitablement par le renouvellement des membres du Comité quel que soit le poste. La recette ne nécessite que deux ingrédients, bonne volonté et anticipation.

ZigZag Rando 57 fête en 2023 ses 25 ans d'existence. Faites en sorte de m'aider à réaliser mon vœu le plus cher : "Que ZigZag Rando 57 fête en 2028 ses 30 ans". C'est vous bénévoles qui plus que jamais en serez la clé en vous impliquant, dès aujourd'hui, dans les commandes de l'association pour la faire vivre encore et encore.

Alors merci à vous tous, bénévoles et adhérents, pour votre engagement et votre fidélité à notre belle association.

Bertrand GUERCHOUX  
Président



**BERTRAND  
GUERCHOUX**

Président de Zig-Zag Rando 57





## 2022 : UNE ANNÉE BIEN REMPLIE



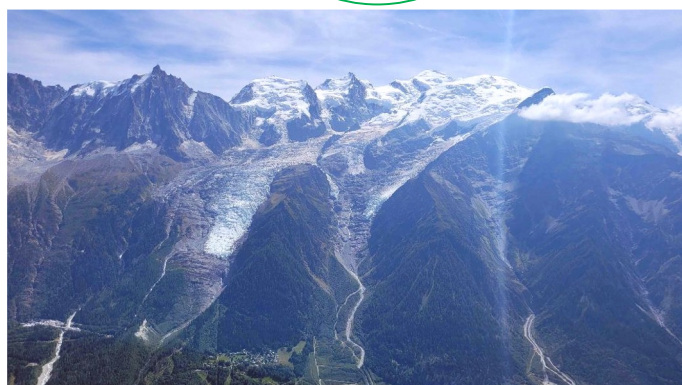
▲  
Juin : Séjour à Bédoin



▲  
Septembre : Séjour aux Calanques



▲  
Janvier : Séjour Raquettes  
Saint-Jean-de-Sixt



▲  
Août : Séjour à Chamonix





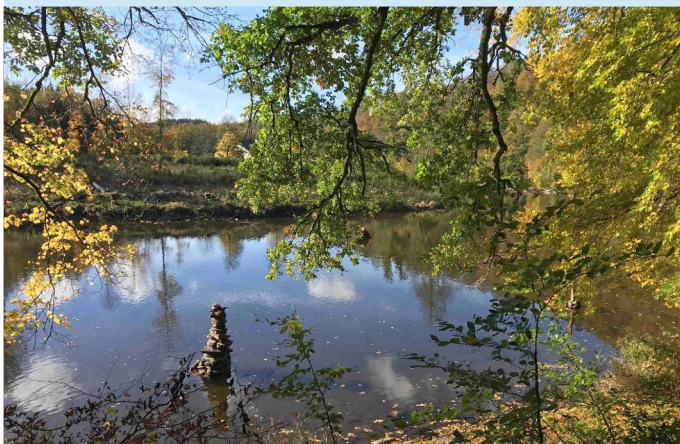
Pâques : Week-end à Annecy ▶



Week-ends



▶  
Octobre : Week-end Marche nordique  
Lacuisine - Belgique





2023

## Séjours

### Séjour Raquettes SAINT-JEAN-DE-SIXT

Du samedi 7 au samedi 14 janvier

Organisateur-Animateur :  
**Jean-Jacques MALCZUK**



### Séjour dans le LYONNAIS

Du dimanche 11 au dimanche 18 juin

Organisateur-Animateur :  
**Bertrand GUERCHOUX**



### Séjour dans le VAL d'AOSTE

Du dimanche 3 au dimanche  
10 septembre

Organisateur-Animateur :  
**Jean-Jacques MALCZUK**





2023

## Week-ends



### Week-end Raquettes au **VALTIN**

Du vendredi 20 au dimanche 22 janvier

Organisateur-Animateur :  
**Pierrick CHAUSSÉE**

### Week-end Raquettes à **HOHRODBERG**

Du vendredi 3 au dimanche 5 février

Organisateur-Animateur :  
**Pierrick CHAUSSÉE**



### Week-end **PARIS**

Du vendredi 24 au dimanche 26 mars

Organisateur-Animateur :  
**Claude GUÉNARD**



### Week-end **LA PETITE PIERRE**

Du vendredi 7 au lundi 10 avril

Organisateurs-Animateurs :  
**Jean-Pierre DUCASSE**  
**Dominique LEINEN**



### Week-end itinérant **VOSGES**

Du dimanche 13 au mardi 15 août

Organisateur-Animateur :  
**Guy DELLE VEDOVE**

2023

Janvier



Mardi 3 janvier

**Les forts du mont Saint-Quentin** - 9,5 km - Dénivelé : 156 m  
**Rendez-vous** : 13h30 - Route touristique - Scy-Chazelles - Belvédère du St-Quentin  
**Animateur** : Robert MAZET

Jeudi 5 janvier

**Rando douce au départ de Woippy** - 14 h  
**Animatrice** : Dominique LEINEN

Du samedi 7 au  
samedi 14 janvier

**Séjour Raquettes SAINT-JEAN-DE-SIXT**  
**Organisateur-Animateur** : Jean-Jacques MALCZUK



Mardi 10 janvier

**Tour du Fort Drian** - 11,4 km - Dénivelé : 250 m  
**Rendez-vous** : 13h30 - Parking du Collège Pilâtre de Rozier - Ars-sur-Moselle  
**Animateur** : Robert MAZET

Dimanche 15 janvier

**Autour de Saulny** - 12 km - 1 boucle  
**Rendez-vous** : 9h Salle polyvalente à l'entrée de Saulny  
**Animateur** : Christian MOUTON

Mardi 17 janvier

**Woippy Plage** - 10 km  
**Rendez-vous** : 14h - Parking Woippy Plage - Rue de Baillonville - Woippy  
À l'issue de la rando, possibilité de partage de la galette chez Feuillette  
**Animateur** : Dominique LEINEN

Jeudi 19 janvier

**Rando douce au départ Mairie de Woippy** - 14 h  
**Animatrice** : Dominique LEINEN

Du vendredi 20 au  
dimanche 22 janvier

**Week-end Raquettes au VALTIN**  
**Organisateur-Animateur** : Pierrick CHAUSSÉE



Dimanche 22 janvier

**Montigny-Lès-Metz Pas du Loup** - 10 km  
**Rendez-vous** : 9h - lycée du BTP – 154 Chemin de Blory Montigny-Lès-Metz  
**Animateur** : Bertrand GUERCHOUX

Mardi 24 janvier

**Forêt domaniale de Moyeuve-Grande** - 9,5 km  
**Rendez-vous** : 14h - Parking de la ferme de Tréhémont - Moyeuve-Grande  
**Animateur** : Pierrick CHAUSSÉE

Dimanche 29 janvier

**Assemblée Générale Zig-Zag Rando 57**  
**NOVOTEL Hauconcourt**



Mardi 31 janvier

**Fort de Queuleu - Parc du Pas du Loup - Bords de Seille** - 8 km  
**Rendez-vous** : Parking extérieur du Fort de Queuleu  
**Animateur** : Claude GUÉNARD

2023



Février

Rando douce au départ de **Woippy** - 14 h  
Animatrice : Dominique LEINEN

Jeudi 2 février

 Week-end Raquettes au **HOHRODBERG**  
Organisateur-Animateur : Pierrick CHAUSSÉE

Du vendredi 3 au  
dimanche 5 février

À venir – voir site web de l'association

Dimanche 5 février

**Notre Dame du Gros Chêne** - 10 km  
Rendez-vous : 14h Parking de la Vierge au Chêne  
Animateur : Gilles COSTA

Mardi 7 février

**Lessy** - 12 km - 1 boucle  
Rendez-vous : 9h Col de Lessy  
Animateur : Christian MOUTON

Dimanche 12 février

**Forêt de Rombas** - 10 km  
Rendez-vous : 14h Parking du Fond Saint-Martin  
Animateur : Pierrick CHAUSSÉE

Mardi 14 février

Rando douce au départ de **Woippy** - 14 h  
Animatrice : Dominique LEINEN

Jeudi 16 février

À venir – voir site web de l'association

Dimanche 19 février

**Les Queulots** - 10,4 km - Dénivelé : 140 m  
Rendez-vous : 14h Salle des fêtes de Servigny-lès-Sainte-Barbe  
Animateur : Lucien SOWA

Mardi 21 février

**Ars-sur-Moselle - Circuit des Forts** - 11 km - Dénivelé : 200 m  
Rendez-vous : 9h Parking en haut de la rue des Varaines  
Animateur : Lucien SOWA

Dimanche 26 février

**Corny-sur-Moselle** - 10 km  
Rendez-vous : 14h Parking rue Saint-Martin derrière l'église Saint-Martin  
Animateur : Pierrick CHAUSSÉE

Mardi 28 février





La **marche nordique** est un sport de plein air, d'endurance et aérobique, majoritairement pratiqué en activité de loisir, qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. Les bâtons de marche nordique sont munis d'une dragonne et d'un gantelet pour permettre leur lâchage puis rattrapage. Ils sont indispensables pour assurer la propulsion vers l'arrière et le retour de la poignée dans la paume lors du mouvement de bras vers l'avant.

Les séances de marche nordique durent généralement de **une à deux heures**, précédées d'**échauffements gymniques** et suivies d'**étirements**.

Les bienfaits qu'apportent cette discipline sportive sont reconnus scientifiquement. De plus, cette dernière constitue une base d'entraînement pour différents sports tels que la randonnée pédestre, la raquette à neige ou le ski de fond.

La marche nordique est identifiée comme un mode d'activité physique sain et bien accepté. Bien intégrée dans la vie quotidienne, **elle exerce des effets bénéfiques** sur plusieurs paramètres pertinents tels que la fréquence cardiaque au repos, la pression artérielle, la capacité d'exercice, la consommation maximale d'oxygène et la qualité de vie.

La marche nordique permet d'améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire et de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du corps : épaules, pectoraux, abdominaux, bras, dos, cuisses et jambes ; c'est un sport complet et équilibré pouvant être pratiqué à tout âge. Elle entraîne une élévation significative de la consommation d'oxygène ainsi que des dépenses caloriques par rapport à la marche normale, tout ceci sans augmenter significativement l'effort perçu.

Du point de vue de la dépense énergétique, la marche nordique est de 40 à 50 % plus efficace que la randonnée pédestre pour la perte de poids. En outre, du point de vue des contraintes anatomiques, elle est plus douce que le footing et le jogging du fait d'une réduction des charges sur les articulations du dos, des genoux, chevilles et des pieds, ce qui entraîne moins de douleurs au niveau articulaire.



**Rendez-vous** : les samedis matin à 9h

Voir le site [zigzagrando.com](http://zigzagrando.com)  
rubrique « Marche Nordique »

**Vos animateurs MN**  
Jean-Jacques MALCZUK  
Daniel VIZADE  
Claude ROTA

2023



**Rando douce au départ de Woippy** - 14 h  
**Animatrice : Dominique LEINEN**



**Ranguevaux - Circuit des deux chapelles** - 22,5 km - 1 boucle  
**Rendez-vous : 9h** Nouveau cimetière - Rue de Neufchef  
**Animateur : Guy DELLE VEDOVE**

**Autour de Saint-Agnan** - 10,5 km  
**Rendez-vous : 14h** Parking de l'église de Saint-Agnan  
**Animateur : Pierrick CHAUSSÉE**

**Notre Dame du Gros Chêne** - 12 km  
**Rendez-vous : 9h** Parking entre Lorry-lès-Metz et Amanvillers  
**Animateur : Christian MOUTON**

**Bois de l'Hôpital - Forêt de Peltre - Fleury** - 9 km  
**Rendez-vous : 14h** Parking déchetterie de Verny - Les Hauts Chênes  
**Animateur : Claude GUÉNARD**

**Rando douce au départ de Woippy** - 14 h  
**Animatrice : Dominique LEINEN**

**Thionville - Ballade en Forêt - Guenrange** - 18 km  
**Rendez-vous : 9h** Stade de Thionville-Guenrange - Route de la Sportive  
**Animateur : Guy DELLE VEDOVE**

**Gorze** - 11 km  
**Rendez-vous : 14h** Parking place du Général de Gaulle - Gorze  
**Animateur : Pierrick CHAUSSÉE**



**Week-end PARIS**  
**Organisateur-Animateur : Claude GUÉNARD**

**BURTONCOURT** - 9,7 km - Dénivelé : 250 m  
**Rendez-vous : 9h** Parking Saint-Michel - Route de Bouzonville  
**Animateur : Lucien SOWA**

**Plappeville** - 11 km  
**Rendez-vous : 14h** Salle Polyvalente - Rue du gén de Gaulle - Plappeville  
**Animateur : Guy PERSON**

## Mars

Jeudi 2 mars

Dimanche 5 mars

Mardi 7 mars

Dimanche 12 mars

Mardi 14 mars

Jeudi 16 mars

Dimanche 19 mars

Mardi 21 mars

Du vendredi 24 au  
dimanche 26 mars

Dimanche 26 mars

Mardi 28 mars

**Carrefour**  
*express*



Ouvert du Lundi au Samedi 7h - 21 h - Dimanche 9h - 14h

20 rue de Briey - 57140 WOIPPY

03 87 30 96 12

**Crédit**  **Mutuel**  
**LA** *banque à qui parler*

1 place André Debs - 57140 Woippy

03 87 56 36 65





**À venir – voir site web de l'association**

**Dimanche 2 avril**

**Clouange** - 10 km  
**Rendez-vous** : 14h Cimetière - Rue de la Grotte de Clouange  
**Animateur** : Pierrick CHAUSSÉE

Mardi 4 avril

**Rando douce au départ de Woippy** - 14 h  
**Animatrice** : Dominique LEINEN

Jeudi 6 avril

 **Week-end à LA PETITE PIERRE**  
**Organisateurs-Animateurs** : JP DUCASSE - 06 07 13 36 76  
 Dominique LEINEN

Du vendredi 7 au  
 lundi 10 mars

**Tour du Fort de Plapeville depuis Le Ban St-Martin** - 11 km - Dénivelé : 300 m  
**Rendez-vous** : 14h Parking avenue Henri II (à côté du RuBan et de la mairie)  
**Animateur** : Thierry ALIBERT

Mardi 11 avril

**Sierck-les-Bains** - Rando cool 10 km - Rando soutenue 14 km  
**Rendez-vous** : 9h Parking Norma - 1 place de la Gro - Sierck-les-Bains  
**Animateurs** : JP DUCASSE - Christian MOUTON

Dimanche 16 avril

**Abbaye de Justemont** - 10 km  
**Rendez-vous** : 14h Parking de l'abbaye  
**Animateur** : Pierrick CHAUSSÉE

Mardi 18 avril

**Rando douce au départ de Woippy** - 14 h  
**Animatrice** : Dominique LEINEN

Jeudi 20 avril

**Côte de Delme** - 12,3 km - Dénivelé : 327 m  
**Rendez-vous** : 9h Parking de la Poste - Rue Maurice Vautrin - Delme  
**Animateur** : Lucien SOWA

Dimanche 23 avril

**Ancy-sur-Moselle** - 12 km  
**Rendez-vous** : 14h La Croix Saint-Clément  
**Animateur** : Christian MOUTON

Mardi 25 avril

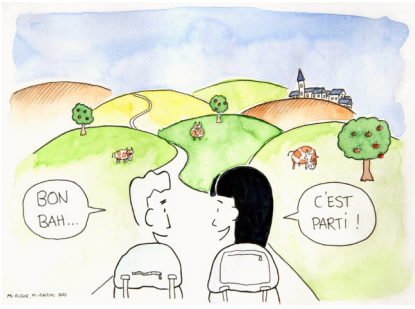
**Les Éparges** - 20 km - Dénivelé : 400 m  
**Rendez-vous** : 9h Parking Entrée des Éparges  
 covoiturage départ de Metz (voir site web)  
**Animateur** : Bertrand GUERCHOUX

Dimanche 30 avril



Mardi 2 mai	<p><b>Châtel-Saint-Germain</b> - 12 km  <b>Rendez-vous</b> : 14h Parking des Fourrières  <b>Animateur</b> : Christian MOUTON</p>
Jeudi 4 mai	<p><b>Rando douce au départ de Woippy</b> - 14 h  <b>Animatrice</b> : Dominique LEINEN</p>
Dimanche 7 mai	<p><b>Hayange - Vallée de la Fensch</b> - 22,5 km  <b>Rendez-vous</b> : 9h Cimetière de Hayange-Marspich - Rue Notre-Dame  <b>Animateur</b> : Guy DELLE VEDOVE</p> 
Lundi 8 mai	<p><b>Marche populaire Saulcy</b> - 6, 11 ou 16 km  <b>Rendez-vous</b> : 9h Salle Polyvalente - Rue de Metz - Saulny  <b>Animateur</b> : Sera précisé sur le site web <a href="http://zigzagrando.com">zigzagrando.com</a></p>
Dimanche 14 mai	<p><b>Autour de Retonfey</b> - 10 km - 1 boucle  <b>Rendez-vous</b> : 9h Parking de la salle des sports de Retonfey  <b>Animateur</b> : Patrick GAÏDA</p>
Mardi 16 mai	<p><b>Autour de Woippy</b> - 10 km  <b>Rendez-vous</b> : 14h Parking du stade du Patis - Woippy  <b>Animatrice</b> : Dominique LEINEN</p>
Jeudi 18 mai	<p><b>Rando douce au départ de Woippy</b> - 14 h  <b>Animatrice</b> : Dominique LEINEN</p>
Dimanche 21 mai	<p><b>Grouf et Stromberg</b> - 17 km - Dénivelé 250 m  <b>Rendez-vous</b> : 9h - Parking du musée européen - Schengen  <b>Animateur</b> : Bertrand GUERCHOUX</p> 
Mardi 23 mai	<p><b>Ferme de Mazagran depuis Novéant</b> - 12,3 km - Dénivelé 250 m  <b>Rendez-vous</b> : 14h Parking terrain de football - Rue de la forge - Novéant  <b>Animateur</b> : Lucien SOWA</p>
Mardi 30 mai	<p><b>Méclevés - Circuit du Chamois</b> - 13 km  <b>Rendez-vous</b> : 14h Parking de la mairie de Méclevés  <b>Animateur</b> : Jean-Jacques MALCZUK</p>

2023



**Rando douce au départ de Woippy - 14 h**  
**Animatrice : Dominique LEINEN**

Juin

Jeudi 1<sup>er</sup> juin

**Autour de Woippy - 10 km**  
**Rendez-vous : 9h Parking du stade du Patis - Woippy**  
**Animateur : Patrick LEINEN**

Dimanche 4 juin

**À venir – voir site web de l'association**

**Mardi 6 juin**



**Séjour dans le LYONNAIS**  
**Organisateur-Animateur : Bertrand GUERCHOUX**

Du dimanche 11 au  
dimanche 18 juin



**Dornot - 17 km - 1 boucle (repas dans le sac)**  
**Rendez-vous : 9h Parking à côté de l'abribus en bas de Dornot**  
**Animateur : Jean-Marc SOULIÉ**

Dimanche 11 juin

**À venir – voir site web de l'association**

**Mardi 13 juin**

**Rando douce au départ de Woippy - 14 h**  
**Animatrice : Dominique LEINEN**

Jeudi 15 juin



**Courcelles-Chaussy - 2 boucles**  
**(11 km + 11,6 km - Dénivelés 245 m + 183 m)**  
**Rendez-vous : 9h Parking stade de football sur la route de Landonvillers**  
**Animateur : Lucien SOWA**

Dimanche 18 juin

**Notre-Dame du Gros Chêne - 10 km**  
**Rendez-vous : 14h Chapelle du Gros Chêne - Entre Lorry-lès-Metz et Amanvillers**  
**Animateur : Gilles COSTA**

Mardi 20 juin



**Rozérieulles - 2 boucles (12 km + 8 km)**  
**Rendez-vous : 9h Parking du terrain de tennis de Rozérieulles**  
**Animateur : Christian MOUTON**

Dimanche 25 juin

**Autour de Plappeville - 11 km**  
**Rendez-vous : 14h Salle Polyvalente - Rue du général de Gaulle - Plappeville**  
**Animateur : Guy PERSON**

Mardi 27 juin



2023



## Juillet

Dimanche 2 juillet

**Autour de Saulny** - 1 boucle - 10 km  
**Rendez-vous** : 9h - Foyer des jeunes - Saulny  
**Animateur** : Patrick LEINEN

Mardi 4 juillet

**Schengen** - 1 boucle - 10 km  
**Rendez-vous** : 9h - Musée européen de Schengen  
Repas tiré du sac ou charcuterie au bistro "An Der Aler Schwemm"  
**Animateur** : Pierrick CHAUSSÉE



Jeudi 6 juillet

**Rando douce** au départ de **Woippy** - 9 h  
**Animatrice** : Dominique LEINEN

**Dimanche 9 juillet**

**À venir – voir site web de l'association**

Mardi 11 juillet

**Les Tranchées de Fèves** - 11 km - Dénivelé : 313 m  
**Rendez-vous** : 9h - Salle Polyvalente Albert Bourson - Norroy-le-Veneur  
**Animateur** : Thierry ALIBERT

Dimanche 16 juillet

**Autour d'Amanvillers** - 2 boucles - 12 km + 8 km  
**Rendez-vous** : 9h - Parking Carrefour Express - Amanvillers  
**Animateur** : Christian MOUTON



Mardi 18 juillet

**Autour de Vezon** - 11 km + Repas à l'auberge  
**Rendez-vous** : 9h - Parking de l'auberge de Vezon  
**Animateur** : Pierrick CHAUSSÉE



Jeudi 20 juillet

**Rando douce** au départ de **Woippy** - 9 h  
**Animatrice** : Dominique LEINEN

**Dimanche 23 juillet**

**À venir – voir site web de l'association**

Mardi 25 juillet

**Autour de Pierrevillers** - 11 km  
**Rendez-vous** : 9h - Place des Fêtes - Parking près de la Salle Polyvalente  
**Animateur** : Pierrick CHAUSSÉE

Dimanche 30 juillet

**Autour d'Arnaville et Pagny-sur Moselle** - 11 km + 10 km  
**Rendez-vous** : 9h - Place des Fêtes - Arnaville  
**Animateur** : Lucien SOWA

2023



**Plesnoy par le bois de Woippy** - 11,5 km - Dénivelé : 336 m

**Rendez-vous** : 9h - Parking stade de foot du Patis - Route de Norroy - Woippy

**Animateur** : Thierry ALIBERT

**Rando douce au départ de Woippy** - 9 h

**Animatrice** : Dominique LEINEN

**À venir – voir site web de l'association**

**À venir – voir site web de l'association**

**Séjour itinérant VOSGES**

**Organisateur-Animateur** : Bertrand GUERCHOUX

**Autour de Jussy** - 2 boucles - 12 km + 8 km

**Rendez-vous** : 9h - Parking Place centrale - Rue Saint-Hilaire - Jussy

**Animateur** : Christian MOUTON

**Rando douce au départ de Woippy** - 9 h

**Animatrice** : Dominique LEINEN

**Autour de Gorze** - 2 boucles - 10 km + 10 km

**Rendez-vous** : 9h - Parking étang de la Folie - Gorze

**Animateur** : Lucien SOWA

**À venir – voir site web de l'association**

**Autour de Woippy** - 1 boucle - 10 km

**Rendez-vous** : 9h - Parking de la mairie - Woippy

Possibilité de restauration - Fête du Lavoir

**Animatrice** : Dominique LEINEN

**À venir – voir site web de l'association**

**Août**

Mardi 1<sup>er</sup> août

Jeudi 3 août

**Dimanche 6 août**

**Mardi 8 août**

Du samedi 12 au  
mardi 15 août

Dimanche 13 août

Jeudi 17 août

Dimanche 20 août

**Mardi 22 août**

Dimanche 27 août

**Mardi 29 août**

# Boulangerie Pâtisserie du Ruisseau



*Artisan Boulanger - Artisan Pâtissier*

*72, route de Thionville*

*57140 Woippy*

*Tél. : 03 87 80 31 79*



M. Et Mme Sandra & Fabrice SCHILLI  
8, rue du Général de Gaulle  
57140 WOIPPY

Tél. 03 87 30 03 50

f Le Boeuf Charolais boucherie  
charcuterie traiteur

#### **HORAIRES D'OUVERTURE**

Lundi, mardi, jeudi et vendredi :

8h-12h30 et 15h-19h

Mercredi : 8h-12h30

Samedi : 8h-12h30 et 14h30-18h



# Pratique SANTÉ

## LE PUBLIC CIBLÉ

La séance **Santé** est une activité physique **douce**. Elle s'adresse à tous et en priorité aux individus aux capacités physiques diminuées, temporairement ou durablement, que ce soit pour des raisons :

- ◆ **Physiologiques** : sédentarité, surpoids, vieillissement, grossesse...
- ◆ **Pathologiques** : affections chroniques stabilisées, notamment cardio-respiratoires, affections de l'appareil locomoteur entraînant des limitations de mouvements (arthrose, suite de lésions ostéo-articulaires ou de chirurgie orthopédique), diabète, cancer...
- ◆ **Psychologiques** : isolement, manque de confiance en soi...

Zig-Zag Rando 57 propose des randonnées **douces et faciles** conduites par des animatrices ayant suivi une **formation spécifique** Rando Santé® pour encadrer des personnes fragiles. Cette spécificité assure une reconnaissance légitime auprès de tous.

## L'ITINÉRAIRE

### 1. - Le terrain

Le parcours adapté se déroule :

- ◆ de préférence sur des terrains stables, uniformes et plutôt larges,
- ◆ en évitant les sentiers étroits, irréguliers et les pentes à fort pourcentage,
- ◆ en veillant à ce que l'indice maximal d'effort ne dépasse pas 50, que la technicité et le risque soient chacun limités à 2, selon la cotation de la FFRandonnée,
- ◆ en boucle ou linéaire aller/retour.

### 2. - La distance

- ◆ Déterminée par le niveau, l'état de forme et la progression des participants,
- ◆ Elle ne doit pas excéder **9 km**.

### 3. - La durée

La sortie ne doit pas dépasser **4 heures** (haltes et pauses indispensables comprises)

## L'ENCADREMENT

- ◆ L'animateur encadrant, ayant suivi la formation Santé, gère le groupe et définit le rôle du ou des assistants,
- ◆ Il doit, tout au long de la séance, adapter sa position au sein du groupe de manière à animer, observer, parler à chacun des participants et assurer la cohésion grégaire,
- ◆ Il doit veiller à ce qu'aucun participant ne se surpasse en surveillant les signes d'intolérance à l'effort.

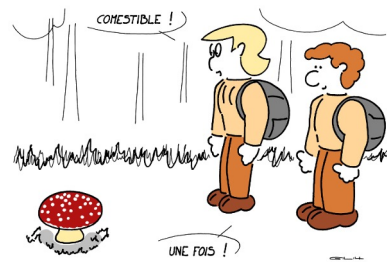


## Marche & rando douce

### Bien-être, santé

Laissez-vous tenter auprès de vos animatrices Rando Santé® :  
Dominique LEINEN - Danièle RÉMY

## Septembre



Dimanche 3 septembre

**Autour de Budling** - 2 boucles - 10 km + 10 km  
**Rendez-vous** : 9h Parking du cimetière - Budling  
**Animateur** : Jean-Pierre DUCASSE



Mardi 5 septembre

**Longeville-lès-Metz** - 11 km  
**Rendez-vous** : 14 h Parking de la mairie de Longeville-lès-Metz  
**Animateur** : Jean-Marc SOULIÉ

Jeudi 7 septembre

**Rando douce** au départ de **Woippy** - 14 h  
**Animatrice** : Dominique LEINEN

Dimanche 10 septembre

**De Valmunster à Freistroff** - 20 km  
**Rendez-vous** : 9h Parking de l'église de Valmunster  
 Pique-nique et visite du château Saint-Sixte (7 €)  
**Animateur** : Jean-Jacques MALCZUK

**Mardi 12 septembre****À venir – voir site web de l'association**

Dimanche 17 septembre

**Autour de Marly** - 10 km  
**Rendez-vous** : 9h Parking du stade A. Delaître - Avenue de Magny - Marly  
**Animateur** : Patrick GAÏDA

Mardi 19 septembre

**Autour de Bayonville** - 11 km  
**Rendez-vous** : 14h Parking Place des Fêtes - Arnaville  
**Animateur** : Lucien SOWA

Jeudi 21 septembre

**Rando douce** au départ de **Woippy** - 14 h  
**Animatrice** : Dominique LEINEN

Dimanche 24 septembre

**Autour de Perl (Allemagne)** - 9 km  
**Rendez-vous** : 9h Parking supermarché Norma - 1, place de la Gro - Sierck  
**Animateur** : Jean-Pierre DUCASSE

**Mardi 26 septembre****À venir – voir site web de l'association**



2023



Octobre

**Autour de Norroy-le-Veneur** - 12 km

**Rendez-vous** : 9h Salle Albert Bourson - Norroy-le-Veneur

**Animateur** : Christian MOUTON

Dimanche 1<sup>er</sup> octobre

**Autour de Plappeville** - 11 km

**Rendez-vous** : 14h Salle Polyvalente - Rue du général de Gaulle - Plappeville

**Animateur** : Guy PERSON

Mardi 3 octobre

**Rando douce au départ de Woippy** - 14 h

**Animatrice** : Dominique LEINEN

Jeudi 5 octobre

**Autour de Faulquemont** - 12 km

**Rendez-vous** : 9h Parking du golf de Faulquemont-Pontpierre

**Animateur** : Jean-Jacques MALCZUK

Dimanche 8 octobre

**Autour de Marieulles** - 10 km

**Rendez-vous** : 14h Parking Place de l'église de Marieulles

**Animateur** : Daniel RAVAINÉ

Mardi 10 octobre



**Kastel-Stadt - Allemagne** - 1 boucle - 18 km

**Rendez-vous** : 8h Parking Norma Sierck-les-Bains pour covoiturage

**Départ rando** : 9h Parking sur König-Johann-Straße en sortie de Kastel-Stadt

**Animateur** : Jean-Pierre DUCASSE

Dimanche 15 octobre

**Autour de Fleury** - 10 km

**Rendez-vous** : 14h Route de guerre, après la ferme de Crépy - Sortie Peltre

**Animateur** : Lucien SOWA

Mardi 17 octobre

**Rando douce au départ de Woippy** - 14 h

**Animatrice** : Dominique LEINEN

Jeudi 19 octobre

**Metzeresche - Voie Romaine** - 1 boucle - 18 km

**Rendez-vous** : 9h Parking du cimetière - Route de Kédange

**Animateur** : Guy DELLE VEDOVE

Dimanche 22 octobre

**À venir – voir site web de l'association**

**Mardi 24 octobre**

**À venir – voir site web de l'association**

**Dimanche 29 octobre**

**Sur les hauteurs de Scy-Chazelles** - 9 km

**Rendez-vous** : 14h Parking du col de Lessy

**Animatrices** : Dany et Claudie HOLTZ

Mardi 31 octobre

# Novembre



Jeudi 2 novembre

**Rando douce** au départ de **Woippy** - 14 h  
**Animatrice : Dominique LEINEN**

Dimanche 5 novembre

**Autour de Pierrevillers** - 12 km  
**Rendez-vous** : 9h Parking de la salle polyvalente - Pierrevillers  
**Animateur : Christian MOUTON**

Mardi 7 novembre

**Ars - Ancy - Dornot** - 10 km  
**Rendez-vous** : 14h Parking de la gare d'Ancy-sur-Moselle  
**Animateur : Daniel RAVAINÉ**

**Dimanche 12 novembre**

**À venir – voir site web de l'association**

Mardi 14 novembre

**Sur les hauteurs de Jouy-aux-Arches** - 10 km - Dénivelé : 240 m  
**Rendez-vous** : 14h Parking Salle des Arches - Sortie de Jouy-aux-Arches  
**Animateur : Lucien SOWA**

Jeudi 16 novembre

**Rando douce** au départ de **Woippy** - 14 h  
**Animatrice : Dominique LEINEN**

Dimanche 19 novembre

**Mines de fer de Neufchef** - 9 km  
**Rendez-vous** : 9h Parking Musée des mines, 2 rue du musée à Neufchef  
**En option** : déjeuner au Restaurant de la mine et/ou Visite de la mine et du musée  
**Animateur : Claude GUÉNARD**

Mardi 21 novembre

**Bouxières-sous-Froidmont** - 11 km - Dénivelé : 300 m  
**Rendez-vous** : 14h - Parking de la mairie - Bouxières-sous-Froidmont  
**Animateur : Bertrand GUERCHOUX**

**Dimanche 26 novembre**

**À venir – voir site web de l'association**

Mardi 28 novembre

**Autour de Courcelles-Chaussy** - 12 km  
**Rendez-vous** : 14h Parking du lavoir, au centre de Courcelles-Chaussy  
**Animateur : Jean-Jacques MALCZUK**

2023



Décembre

À venir – voir site web de l'association

Dimanche 3 décembre

**Croix Saint-Clément et Rochers de la Fraise** - 10 km  
Rendez-vous : 14h Parking de la Croix Saint-Clément  
**Animateur : Daniel RAVAINÉ**

Mardi 5 décembre

**Rando douce au départ de Woippy** - 14 h  
**Animatrice : Dominique LEINEN**

Jeudi 7 décembre

**Bayonville depuis Arnaville** - 10 km - Dénivelé : 240 m  
Rendez-vous : 9h Parking Place des Fêtes - Arnaville  
**Animateur : Lucien SOWA**

Dimanche 10 décembre

À venir – voir site web de l'association

Mardi 12 décembre

**La Der des Der** - 10 km + Repas  
Une fiche d'inscription donnera le point de rendez-vous  
pour la marche et le restaurant  
**Animateur :** Sera précisé ultérieurement sur le site [zigzagrando.com](http://zigzagrando.com)

Dimanche 17 décembre

## Un grand merci à tous les animateurs de la saison 2022-2023

Thierry ALIBERT  
Pierrick CHAUSSÉE  
Michel CHESNAY  
Gilles COSTA  
Guy DELLE VEDOVE  
Jean-Pierre DUCASSE  
Patrick GAÏDA  
Claude GUÉNARD  
Bertrand GUERCHOUX

Dany et Claudie HOLTZ  
Dominique LEINEN  
Patrick LEINEN  
Jean-Jacques MALCZUK  
Robert MAZET  
Christian MOUTON  
Guy PERSON  
Daniel RAVAINÉ  
Jean-Marc SOULIÉ  
Lucien SOWA



ZIG-ZAG RANDO 57



# LA CHARTE DU RANDONNEUR

SOYONS DISCRETS

PRÉSERVONS NOS SITES

RESTONS SUR LES SENTIERS

RÉCUPERONS NOS DÉCHETS

RESPECTONS LES ESPACES PROTÉGÉS

PRIVILÉGIONS LE COVOITURAGE  
ET LES TRANSPORTS EN COMMUN

INFO ESPACE NATUREL

NE FAISONS PAS DE FEU

REFERMONS LES CLÔTURES  
ET LES BARRIÈRES

GARDONS LES CHIENS EN LAISSE

NETTOYONS NOS SEMELLES

LAISSONS POUSSER LES FLEURS

PARTAGEONS LES ESPACES

Illustration: Sophie Marie



ZIG-ZAG RANDO 57

**ZIG-ZAG RANDO 57**

Maison pour tous  
ATRIUM - BP 135

Rue de Bretagne  
57141 WOIPPY Cedex

[www.zigzagrando.com](http://www.zigzagrando.com)



[bertrand.guerchoux@zigzagrando.com](mailto:bertrand.guerchoux@zigzagrando.com)



**FFRandonnée**  
*les chemins, une richesse partagée*  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)