

# Almanach 2018



## Manifestations & Randonnées Pédestres



# Édito du Président

Bonjour randonneurs et futurs adhérents à notre Fédération,

*Nouvelle présentation de votre calendrier... pourquoi ?*

Nous souhaitons renforcer nos liens de communication sur l'ensemble des documents fédéraux, témoigner dans ce livret du rôle des clubs en matière de pratiques de la randonnée, de leur présence active au cœur de notre fédération et ainsi renforcer le binôme « clubs/comité ».

Depuis un an, afin de renforcer et promouvoir le sentiment d'appartenance partagée, de nouveaux supports de présentation ont vu le jour et des rassemblements ont été organisés avec succès.

Les différentes activités présentées dans cet **Almanach** sont accessibles au grand public et permettent de faire un choix sans engagement fédéral. Nous avons en complémentarité dans plus de 80 clubs une diversification des pratiques adaptées aux différents publics et objectifs (*santé, sport, loisir, tourisme*) pour parvenir à développer la randonnée sous toutes ses formes dans le climat de convivialité propre à notre Fédération.

Notre programme de formation a été adapté à vos attentes.

Toutes ces activités sont animées par des animateurs bénévoles formés qui partagent sans compter leurs passions.

Nous avons depuis peu une nouvelle délégation, la Marche Aquatique Côtière (*Longe Côte*). Cette nouvelle pratique vient s'ajouter à celle de la Marche Nordique, Rando Santé® et du Rando Challenge®.

Le public sera probablement différent du traditionnel randonneur et peut-être plus jeune.

Ces activités déjà en place dans quelques clubs doivent s'intensifier.

Enfin, cette année va consolider l'offre de notre comité et être attractive auprès des adolescents.

Nous développons l'opération « *Des ailes à tes baskets* ».

En 2021 notre mandat prendra fin... Nous tiendrons nos engagements mais notre Comité, à ce jour, a besoin de vous pour partager ses travaux.

Les bonnes volontés sont toujours les bienvenues !

Bonne année sur les chemins.

Alain Grimbert,  
Président du CDRP 59



**LES**

## **10 BONNES RAISONS**

# **DE PRENDRE UNE LICENCE**

**1**

**J'AI LE SOUTIEN DE MON ASSO  
ET DE MON COMITE**

**2**

**J'APPARTIENS  
A LA GRANDE FAMILLE DES  
RANDONNEURS**

**Nous partageons les mêmes valeurs.**

**3**

**JE FAIS PARTIE D'UNE  
ASSOCIATION SECURISEE**

**4**

**JE SUIS BEL ET BIEN ASSURE**

**En cas d'accident, je suis protégé par ma licence FFRP.**

**5**

**JE PEUX PRETENDRE  
A DES FORMATIONS**

**Je deviens expert de l'activité  
de Randonnée : encadrement,  
sécurité, GPS, balisage,  
événementiel, etc.**

**6**

**JE DECOUVRE LES NOUVELLES  
PRATIQUES**

*En toute sécurité, je peux m'initier à la  
Marche Nordique, la Marche Aquatique  
Côtière, etc.*

**8**

**JE DECOUVRE  
LES NOUVELLES PRATIQUES**

*En toute sécurité, je peux  
m'initier à la Marche Nordique,  
la Marche Aquatique Côtière,  
etc.*

**7**

**JE PARTICIPE A DES SEJOURS EN FRANCE  
ET A L'ETRANGER**

*Mon association organise des séjours à  
l'aide de l'Immatriculation Tourisme.*

**9**

**JE CONTRIBUE A DES ACTIONS A  
DESTINATION DE LA JEUNESSE**

**Je participe aux projets.**

**10**

**JE BENEFICIE D'AVANTAGES PARTENAIRES**

*Remises, offres, lots... auprès de nos partenaires locaux et fédéraux.*

## La Rando Santé®, pourquoi ?

Pour les adhérents qui ne peuvent plus  
randonner autant au fil des années...

Pour tous ceux qui souhaitent débuter une  
activité physique douce afin de retrouver ou de  
maintenir une bonne santé...

Pour les personnes désirant reprendre la marche  
après un arrêt lié à un incident, une maladie,  
une intervention...

La Rando Santé® permet de randonner  
«moins loin, moins vite et moins longtemps».

*C'est la solution !*



## La Marche Nordique

Laissez-vous tenter...

Vous souhaitez une activité physique se pratiquant en pleine nature, qui améliore vos performances, qui permet de faire travailler un grand nombre de muscles et d'articulations, qui sollicite le système cardio-respiratoire plus intensément que la randonnée, alors pourquoi ne pas essayer la Marche Nordique. Venue des pays scandinaves (d'où son nom) à l'initiative des skieurs nordiques désireux d'entretenir leur forme pendant l'été, la pratique nécessite l'apprentissage d'une technique simple. Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras et de propulser le corps vers l'avant au moyen de bâtons spécifiques absorbant les vibrations, dotés de poignées et gantelets et d'embouts selon la nature du sol.



## La Marche Aquatique Côtière

aussi appelée Longe Côte®

Apparue en 2005 dans le Nord, elle se pratique désormais sur la majorité du littoral français. Il s'agit de marcher en mer avec l'eau au niveau de la taille au cours de séances d'une durée d'1h à 1h30. Cette pratique permet un renforcement musculaire et cardio-vasculaire sans traumatisme articulaire, l'amélioration de la circulation sanguine de l'équilibre et de l'endurance. Un équipement est conseillé : combinaison néoprène et chaussons aquatiques. Une convention a été signée entre la FFRandonnée et Les Sentiers Bleus permettant des conditions avantageuses pour essayer la pratique ou la pratiquer régulièrement avec licence double.

**LIBERTÉ** CURIOSITÉ **DÉCOUVERTE**  
**CONVIVALITÉ** TECHNICALITÉ **PLAISIR**  
**FORME BIEN-ÊTRE** SANTÉ



## Le Rando Challenge®,

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une épreuve ludique et sportive de randonnée pédestre par équipe.

Différentes compétences sont sollicitées : orientation, observation, connaissance du patrimoine... La mission est de retrouver les bornes, de les positionner sur la carte et de répondre à des questions à choix multiple et dans un temps cible à calculer et respecter le plus justement possible.

# NOUVEAUTÉ

## Des ailes à tes baskets

***Un programme de découverte de la randonnée à destination des jeunes.***

Le projet « *Des ailes à tes baskets* » est un programme initié par la FFRandonnée, avec pour objectif de faire découvrir la pratique de la randonnée aux jeunes de 15 à 25 ans issus de quartiers prioritaires.

Dans le cadre du plan Citoyens du sport, l'ambition de l'opération est de « sortir » chaque année 160 jeunes de leur environnement habituel. Il leur est proposé de construire ensemble un programme annuel de sorties, en participant aux activités associatives des clubs ou comités de FFRP.

Notre Comité a décidé de s'investir dans ce beau projet !

***Vous avez des questions sur ce projet ?***

Contactez-nous au 03 20 59 92 45

ou par mail à l'adresse [desailesatesbaskets@randopedestre59.fr](mailto:desailesatesbaskets@randopedestre59.fr)

**DES AILES À TES BASKETS**

UN PROGRAMME DE DÉCOUVERTE DE LA RANDONNÉE À DESTINATION DES JEUNES DE 15 À 25 ANS

CITOYENS DU SPORT

ENVIE DE :

- > Vivre une **EXPÉRIENCE** au plus près de la nature
- > **S'ENGAGER** dans le monde ASSOCIATIF
- > Découvrir l'univers de la RANDONNÉE
- > Partir à l'aventure **L'ÉTÉ PROCHAIN ?**

FFRandonnée

Intégrer **UNE ÉQUIPE DE 8 À 12 JEUNES**, âgés entre 15 et 25 ans

Découvrir la randonnée et s'investir dans des **ACTIONS DE DÉVELOPPEMENT**

Organiser et **PARTICIPER À UN SÉJOUR** en France l'été prochain comprenant :

- > 3 à 5 jours de marche, avec bivouac
- > Une activité au choix (escalade, canyoning, ...)
- > L'accès à un événement (sportif, festival, concert, ...)

FFRandonnée / Engagement citoyen / Citoyen du sport

desailesatesbaskets@randopedestre59.fr

FFRandonnée

# Les adresses à retenir

## **Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Nord**

Maison Départementale du Sport  
26, rue Denis Papin  
59650 VILLENEUVE D'ASCQ  
03 20 59 92 45 – [nord@ffrandonnee.fr](mailto:nord@ffrandonnee.fr)  
[www.randopedestre59.fr](http://www.randopedestre59.fr)

## **Comité Régional de la Randonnée Pédestre des Hauts-de-France**

### ❖ Le siège :

Maison Des Sports  
2, rue Lescouvé Bât.B  
80000 AMIENS  
03 22 41 08 27 – [hauts-de-france@ffrandonnee.fr](mailto:hauts-de-france@ffrandonnee.fr)

### ❖ L'antenne de Villeneuve d'Ascq :

Maison Régionale du Sport  
367, rue Jules Guesde  
59650 VILLENEUVE D'ASCQ  
03 20 47 60 98 – [hauts-de-france.formations@ffrandonnee.fr](mailto:hauts-de-france.formations@ffrandonnee.fr)

[www.hauts-de-france.ffrandonnee.fr](http://www.hauts-de-france.ffrandonnee.fr)

## **Comités Départementaux de la Randonnée Pédestre Hauts-de-France**

- ❖ Aisne – [rando@naturagora.fr](mailto:rando@naturagora.fr) - 03 23 79 09 35
- ❖ Oise - [oise@ffrandonnee.fr](mailto:oise@ffrandonnee.fr) - 06 95 33 29 73
- ❖ Pas-de-Calais - [pas-de-calais@ffrandonnee.fr](mailto:pas-de-calais@ffrandonnee.fr) - 03 21 72 67 33
- ❖ Somme - [somme@ffrandonnee.fr](mailto:somme@ffrandonnee.fr)

## **Fédération Française de Randonnée Pédestre**

64, rue du Dessous des Berges  
75013 PARIS  
01 44 89 93 93 – [info@ffrandonnee.fr](mailto:info@ffrandonnee.fr)  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

# ASSOCIATIONS DE LA ZONE FLANDRE – SAISON 2017-2018

Nom Association	Contact	Adresse	Code Postal	Ville
	Téléphone		Mail Association	
<b>ASSOCIATION DES RANDONNEURS ESTAIROIS</b>	Brigitte BOURHIS	1 rue des Lilas	59660	Merville
	06 75 55 94 82 – 03 28 48 24 97		bourhisjm@wanadoo.fr	
<b>ADRA Section Pédestre</b>	Freddy DORP	Mairie de Malo-les-bains	59240	Dunkerque
	03 28 69 53 03		adrack@gmail.com	
<b>BRAY DUNES LONGE COTE</b>	Laurent VANDEPUTTE	458 AV de la Liberté	59123	Bray Dunes
	06 20 59 33 74		braydunes@longecote.fr	
<b>GRAVELINES LONGE COTE</b>	Leila BERGAOUI	Maison des associations Rue Léon Blum	59820	Gravelines
	06 60 07 26 33		glc59820@gmail.com	
<b>HAZ'RANDO</b>	Dominique DAVID	111 Contour de la Gare	59190	Hazebrouck
	03 28 41 55 52		dominique.david59190@sfr.fr	
<b>LEFFRINCKOUCKE LONGE COTE</b>	Bernard LECOESTER	25 rue Emile Zola	59495	Leffrinckoucke
	06 52 01 14 26		lecoesterb@sfr.fr	
 <b>LES RANDONNEURS DU PLAT PAYS</b>	Jean-Pierre CAZENAVE	517 Avenue de Rozendaël	59240	Dunkerque
	03 28 27 33 98		lesrpp@gmail.com jpcazenave@nordnet.fr	
<b>LES RANDONNEURS DES POLDERS</b>	Christian MAVEAU	17 impasse des genets	59254	Ghyvelde
	06 82 48 57 67		ch.maveau@orange.fr	
<b>LES RANDONNEURS F.BUISSON</b>	Régis HUYGHE	77 rue Pasteur	59190	Hazebrouck
	03 28 41 42 58 - 06 58 45 40 10		regis.huyghe1@free.fr	
<b>LES SEMELLES DU POLDER</b>	Remi KRZEMINSKI	128 route des Moères	59380	Coudekerque-Village
	06 27 04 60 08 - 03 28 61 81 80		remi.krzeminski@orange.fr	
<b>LONGE COTE RIVE DE L'AA</b>	Jean-Paul LEFEBVRE	Rue Léon Blum BP 209	59820	Gravelines
	06 51 08 68 78		longecote.rivesdelaa@gmail.com	
<b>LONGE ZUYDCOOTE</b>	Daniel TRUY	24 rue du Presbytère	59122	Bray dunes
	06 83 40 43 98		daniel.truy@gmail.com	
<b>MARCHE EN FLANDRE</b>	Philippe JOURDIN	3 rue des Manoirs	59270	Méteren
	06 21 07 05 78 - 03 28 48 34 57		jourdinp@wanadoo.fr	
<b>MARCHE ET REVE</b>	Caty CROGIEZ	30 Résidence Ville de Paille	59285	Arneke
	06 67 94 46 16		catyetpascal@orange.fr	
<b>MEVE RANDONNEE</b>	Patrick DUFNERR	130 route de Cassel	59670	Sainte Marie Cappel
	06 83 05 39 47 - 03 28 49 43 69		patrick.dufnerr@free.fr	
<b>NIEPPE JE MARCHE</b>	Marie-Claude HEUGUE	9, rue de Warneton	59850	Nieppe
	06 85 51 25 05 - 03 20 48 60 65		marie-claude.heugue@orange.fr	



<b>R.C. DES MONTS DE FLANDRE BAILLEUL</b>	Stéphane CNOCQUAERT	307 Chemin du Rossignol	59270	Méteren
	06 51 61 14 56 - 03 28 49 48 44		contact@rcmf-bailleul.com	
<b>RANDONNEURS EN FORME</b>	Chantal DUPUIS	1 square Proudhon -Apt 3	59760	Grande Synthe
	03 28 21 78 39		randonneursenforme@orange.fr	
<b>YSER HOUCK</b>	Jean-Pierre DUMONT	La Chaumière 13 rue de l'ancienne gare	59470	Volckerinckhove
	03 28 62 07 73		dumontjp@wanadoo.fr	
<b>ASSOCIATIONS DE LA ZONE METROPOLE – SAISON 2017-2018</b>				
<b>Nom</b>	<b>Contact</b>	<b>Adresse</b>	<b>Code Postal</b>	<b>Ville</b>
<b>Association</b>	<b>Téléphone</b>		<b>Mail Association</b>	
<b>A CHACUN SON PAS</b>	Michel MOLIN	7, Rue du Mazet	59830	Cobrieux
	06 87 69 79 44 - 03 20 79 55 46		achacunsonpas@free.fr	
<b>ASSO SPORTIVE CPAM LILLE</b>	Francine LEGRAND	44 rue des Tanneurs	59390	Lys lez Lannoy
	06 84 18 04 78		francinelegrand1@orange.fr	
<b>ASSOCIATION RANDONNEE MONTAGNE</b>	Christian CATTEAU	272 rue de la Blanche Porte	59200	Tourcoing
	03 20 24 65 39		randomontagnetg@gmail.com	
 <b>BASSEE EN BALADE</b>	Daniel VERSTAEVEL	44 rue de Lille	59480	La Bassée
	07 81 89 63 68 - 06 77 55 80 04		bassee.en.balade@gmail.com	
<b>CHERENG MARCHÉ</b>	Alain-Patrick LAMOUR	39 Allée Rubens	59370	Mons en Baroeul
	03 20 04 38 02 - 06 25 30 10 57		cherengmarche@hotmail.fr	
<b>CLUB ALPIN FRANÇAIS DE LILLE</b>	Arnaud VANPAEMEL	36 rue Bourignon	59000	Lille
	06 33 97 59 98		avanpaemel48@gmail.com	
<b>CLUB DES RANDONNEURS DE TOUFLERS</b>	Philippe GUILLY	56 rue de l'Eglise	59390	Toufflers
	06 78 96 05 74 - 32 69 84 61 71		randonneursdetoufflers@gmail.com	
<b>FERRAIN BOUT DE CHEMIN</b>	Michel DEPORTER	40 rue de Tourcoing	59960	Neuville en Ferrain
	06 30 26 09 76		michel.dep@gmail.com	
<b>GRAND AIR</b>	Gilles TURPAIN	10/37 rue Félix Faure	59700	Marcq En Baroeul
	06 88 63 19 35 - 03 20 78 10 11		gilles.turpain@sfr.fr	
<b>LES AMIS DE L'ÉCOLE LAIQUE</b>	Christiane FROCAUT	320 rue Delpierre	59193	Erquinghem Lys
	06 69 44 97 75 - 03 20 77 45 81		christiane.frocaut@gmail.com	
<b>LES COPAINS D'ABORD</b>	Thérèse DUMOULIN	8 rue du Marais	59251	Allennes Les Marais
	06 49 80 02 60 - 03 20 32 43 05		therese.dumoulin@yahoo.fr	
<b>LES PREMIERS PAS</b>	Juliette LACOSTE	12 chemin de la Vigne	59126	Linselles
	07 86 00 93 73		juliettelacoste@lespremierspas.org	
<b>LINSELLES-MENILMONTANT</b>	Jean-Yves LALLEMAND	1 Allée Jacques Prévert Apt 302 - Bât.D	59250	Halluin
	03 59 03 00 17		jeanlice@neuf.fr	

<b>LOOS RANDO</b>	Roger MOINET	4 rue Henri Ghesquière	59120	Loos
	06 07 55 77 73		loos.rando@yahoo.fr	
<b>LYS RANDONNEE CLUB</b>	Bernard DELEU	232 rue du Vert Pré	59390	Lys Lez Lannoy
	03 20 82 85 91		bernard.deleu@numericable.fr	
<b>MARCQ RANDO</b>	Didier POLLET	240 Av de Lattre de Tassigny	59700	Marcq En Baroeul
	06 77 26 96 80 - 03 20 72 66 98		didou597@hotmail.com	
<b>METTONS LE MONDE EN MARCHÉ</b>	Michael AUVRAY	109 Rue Princesse	59800	Lille
	07 86 79 43 49		mettonslemondeenmarche@hotmail.fr	
<b>NORD BALADES</b>	Liliane CHARDRON	33 Rue de Doullens	59155	Fâches Thumesnil
	03 62 92 59 48		nord.balades@gmail.com	
<b>RANDO EVASION ET DECOUVERTE</b>	Christian MARTINSSE	12 rue Ambroise Croizat	59223	Roncq
	06 07 19 78 24 - 03 62 52 39 62		randoevasiondecouverte@gmail.com	
<b>RANDONNEES ET DECOUVERTES</b>	Marie-Elisabeth VERMELLE	Hôtel de Ville	59110	La Madeleine
	06 27 25 18 12 - 03 28 76 90 83		marie-elisabet.vermelle@orange.fr	
<b>RANDONNEURS CLUB MARCQUOIS</b>	Frédéric GLACET	163bis rue du Faubourg de Roubaix	59000	Lille
	06 61 13 79 61 - 09 52 32 88 46		fredericglacet63@gmail.com	
<b>RANDONNEURS DE PHALEMPIN</b>	Marie-Madeleine DEHONDT	6 Allée du Petit Pont	59133	Phalempin
	06 76 38 96 13		ydel59@yahoo.fr	
<b>RECREATION</b>	Catherine LAMOOT	Les Platanes - entrée i 89 rue du Marais	59160	Lomme
	06 25 14 29 94 - 03 20 09 24 21		catherine.lamoot@nordnet.fr	
<b>SECLIN RANDO</b> 	André VANACKRE	17 rue JB Lebas	59112	Annœullin
	06 79 61 17 49 - 03 20 85 58 74		andre.vanackre@gmail.com	
<b>SUR LES CHEMINS DE PIERRE</b>	Marie-France DEMEURE	9 rue Jeanne d'Arc	59236	Frelinghien
	06 61 60 32 49		surlscheminsdepierre@gmail.com	
<b>TEMPLEUVE EN MARCHÉ</b> 	Christian TAHON	61 rue de la Baille	59242	Templeuve
	06 09 60 31 14 - 03 20 33 88 85		templeuveenmarche@gmail.com	
<b>TOUT DU CH'MIN</b>  	Pascale OCHIN	12 Allée de la Bergerie	59262	Sainghin En Méantois
	06 86 37 56 49		toutduchmin@gmail.com	
<b>UNION DES RANDONNEURS FLANDRE ARTOIS</b>	Denis DHALLUIN	100 Passage des Alouettes D203 - Etage 2	59110	Lille
	03 28 14 13 85 - 06 81 58 30 20		urfa-lille@laposte.net	
<b>WASQUEHAL MARCHÉ</b> 	Stéphane BONDUELLE	Maison Des Associations, 17 Rue Jean Macé	59290	Wasquehal
	03 20 47 34 28 - 06 75 86 46 32		randowasquehal@gmail.com	

## ASSOCIATIONS DE LA ZONE HAINAUT – SAISON 2017-2018

Nom Association	Contact	Adresse	Code Postal	Ville
	Téléphone		Mail Association	
<b>AIR VAL</b>	Bruno RONCATI	6, rue Pasteur	59293	Neuville Sur Escaut
	07 85 12 00 04 - 03 27 22 17 13		air.valenciennes@yahoo.fr	
<b>ACTIF HAINAUT MARCHE</b>	Jacques WEMELBEKE	15 Résidence "les Charmes"	59300	Famars
	06 80 33 52 09		ahm.val.asso@gmail.com	
<b>ARPH ASSO DES RANDONNEURS DE L'HOGNEAU</b>	Michel GRATTEPANCHE	2 Rue Pasteur	59154	Crespin
	06 78 33 37 92 - 03 27 26 31 67		michel.grattepanche@orange.fr	
<b>AUNO RANDO</b>	Daniel DUSART	17 Impasse Miroux	59300	Aulnoye Lez Valenciennes
	06 33 02 78 58 - 03 27 47 97 46		danielflo.dusart@orange.fr	
<b>BIEN VIVRE A LAMBRES</b>	Jacques CONTU	107 rue Jean Jaurès	59552	Lambres Lez Douai
	03 27 87 61 77		monique.vanderstraeten@sfr.fr	
<b>CENTRE DE SPORTS LOISIRS DE FAMARS</b>	CAILLIERET Jean	8 rue Lucien Jonas	59300	Famars
	06 87 01 10 55 - 09 64 11 85 19		jean.caillieret@orange.fr	
<b>CLUB RANDO PEDESTRE HAVELUYNOIS</b>	Daniel TROUSSELARD	29 rue Auguste Caron	59195	Herin
	03 27 47 24 05		d.trousselard@orange.fr	
 <b>DOUAI MARCHÉ</b>	Josée BOURLET	39 rue de l'Ostrevet	62860	Ecourt St Quentin
	06 26 03 52 49 - 03 21 48 34 74		contact@douai-marche.fr	
<b>FONT'N RANDO</b>	Jean Pierre MASSET	28 rue Roger Salengro	59157	Fontaine Au Pire
	06 77 28 07 18 - 03 27 85 51 58		jp-masset@orange.fr	
<b>GAYANT MARCHÉ NORDIQUE</b> 	Arllette SKOWRON	9 rue de la Scarpe	59552	Lambres Lez Douai
	06 86 85 47 29		arlette.skowron@laposte.net	
<b>GROLLES SAULTINOISES</b>	Michel GODART	13 rue Louis Lécu	59990	Saultain
	06 18 19 76 27 - 03 27 36 46 76		godart.59@orange.fr	
<b>GROUPE RANDO LA FAMILLE QUERENAINGEOISE</b>	Philippe MAITTE	80 rue Jean Monnet	59269	Quérénaing
	06 79 53 41 03		philippe.maitte@orange.fr	
<b>LECELLES MARCHÉ</b>	Olivier NIEUVIARTS	2734 rue des fèves	59226	Lecelles
	06 24 22 69 47		o.nieuviarts@laposte.net	
<b>LES JOYEUX GODILLOTS</b>	Jean-Yves COOLS	17 rue de la poste	59158	Mortagne Du Nord
	03 27 26 85 32 - 06 80 61 02 63		joyeuxgodillots59@orange.fr	
<b>LES PAS DE FLORIS</b>	Michel MACABIAU	234 Rue Constant Bertiaux	59450	Sin Le Noble
	03 27 96 67 23		michelmacabiau@wanadoo.fr	
<b>LES PETITS PAS D'HORNAING</b>	Claude CHOPIN	1103 rue Jean Muraton	59870	Wandignies Hamage
	06 07 14 92 96 - 03 27 91 54 39		chopin.cl@orange.fr	

<b>LES PIEDS VERTS DE MARCHIENNES</b>	Josette CAT	930 Rue Jean Jaurès	59870	Wandignies
	06 06 69 53 23		alducroquet@laposte.net	
<b>LES POUSSE-CAILLOUX</b>	Alain OBER	52 rue Danton	59490	Somain
	06 65 03 25 87 - 03 27 86 83 88		lespcdesomain@orange.fr	
<b>LES RANDONNEURS D'INCHY BEAUMONT</b>	Daniele DENHEZ	28 rue Henry Bracq	59540	Caudry
	06 86 75 87 29 - 03 27 85 92 87		daniele.denhez@wanadoo.fr	
<b>MARCHEURS DU PAYS DE CONDE</b>	POPULIN Agostino	79 Rue de la Chaussiette	59163	Condé Sur Escout
	06 32 52 07 06 - 32 27 40 47 22		populin@skynet.be	
<b>ORCHIES MARCHÉ</b>	Joel DEREGNAUCOURT	11A rue Henri Derain	59310	Nomain
	06 34 72 70 65		orchiesmarche@orange.fr	
<b>RANDO FLINES</b>	Pascale CARRE	10 rue Dulieu	59148	Flines Les Raches
	06 72 72 63 61 - 03 27 89 07 50		oscar.carre@orange.fr	
<b>RANDONNEURS DU CAMBRAIS</b>	Philippe LAFARGE	Maison des Associations 16 rue du 8 mai	59400	Cambrai
	03 27 73 21 78		randonneursducambresis@orange.fr	
<b>RANDONNEURS VERCHINOIS</b>	José GILLERON	3 Résidence du Bois de Jonquières	59213	Vendegies Sur Ecaillon
	06 73 60 65 56 - 03 27 27 02 04		verchain.arpv@orange.fr	

Rejoignez  
- nous...  
randonnez l'esprit libre

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



## ASSOCIATIONS DE LA ZONE AVESNOIS – SAISON 2017-2018

Nom Association	Contact	Adresse	Code Postal	Ville
	Téléphone		Mail Association	
<b>A LA DECOUVERTE DES FAGNES</b>	Jean- Marie SCHOUTEDEN	137 rue de Blaton	59750	Feignies
	06 82 71 32 96 - 03 27 68 18 94		jeanmarie.schouteden@wanadoo.fr	
<b>DECOUVERTE RANDONNEE ET JUMELAGE JENLAIN/ MARCILLAC</b>	Régis LAURENT	38 route Nationale	59144	Jenlain
	06 85 23 16 32 - 03 27 49 74 49		regislaurent144@hotmail.fr	
<b>LE MILLE PATTES QUERCITAIN</b>	Sylvie HUTIN	48 rue du 8 mai 1945	59530	Le Quesnoy
	06 12 61 36 26 - 03 27 41 67 53		viehutin@gmail.com	
<b>LES FOURMIS TROTTEUSES</b>	Claude OVEN	26 rue de Melsart	59132	Ohain
	06 30 85 46 90 - 03 27 60 18 57		cloven59@aol.com	
<b>RANDONNEURS DU BOIS JOLIS</b>	Jean-René SOYEZ	26 Place Fermauwez	59740	Solre-Le-Château
	03 27 59 01 23		jean-rene.soyez@orange.fr	
<b>RANDONNEURS DU PARADIS</b>	Sylvie PARAYE	5bis Cité André Lemoine	59330	Neuf Mesnil
	06 82 35 10 26 - 03 27 66 73 19		sylvieparaye.rando@orange.fr	
<b>RANDONNEURS DU VAL DE SAMBRE</b>	Patrice COUDEVILLE	64 allée Verte	59600	Maubeuge
	06 29 45 25 15 - 03 27 65 68 32		patrice.coudeville47@laposte.net	
<b>RANDONNEURS JEUMONTOIS</b>	Daniel WUILLIOT	903 rue Moïse Rampanaux	59460	Jeumont
	03 27 62 76 93		danetnad@gmail.com	
<b>RANDONNEURS PEDESTRES DU BAVAISIS</b>	Jean-Pierre RENAUX	21 B rue des Forges	59750	Feignies
	03 27 68 31 55		pierremaurie.renaux@sfr.fr	

Légende :



Section Marche Nordique



Section Rando Santé®





# LA CHARTE du randonneur



## SOYONS DISCRETS

Les animaux sauvages ne sont pas habitués à entendre nos bruits. Restez discrets pour avoir une chance de les apercevoir. Ne touchez jamais un jeune animal, sa mère l'abandonnerait.



## NE FAISONS PAS DE FEU

Le feu représente un danger pour le randonneur et pour la nature.

Respectez les consignes et en cas d'incendie, faites le **18** ou le **112**.



## PRÉSERVONS NOS SITES

Soyez acteur de la qualité vos sites de randonnée !

Un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation... Signalez toute anomalie sur le site [sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr).

Votre signalement sera traité par les fédérations sportives de nature et les conseils généraux en lien avec le pôle ressources national des sports de nature du ministère des sports.



## PRIVILEGIONS LE COVOITURAGE ET LES TRANSPORTS EN COMMUNS

Le transport est une des principales sources d'émission des gaz à effet de serre.

Préférer le covoiturage ou les transports en commun pour vous rendre en randonnée. Garez-vous dans les espaces prévus à cet effet et restez sur les voies ouvertes aux véhicules.



## RESPECTONS LES ESPACES PROTÉGÉS

En France, de nombreux espaces naturels remarquables (parcs nationaux, réserves naturelles...) sont protégés par des dispositifs réglementaires.

Que ce soit sur le littoral, à la montagne, dans les zones humides ou ailleurs, ces espaces accueillent les randonneurs.

Pour connaître les dispositifs réglementaires, renseignez-vous.



## RESTONS SUR LES SENTIERS

Dans la nature, seul le sentier est le territoire de l'homme.

Restez sur les chemins pour éviter le piétinement des espèces

Ne prenez pas de raccourcis et respectez les espaces fragiles.



## NETTOYONS NOS SEMELLES

Sans le savoir, nous pouvons nuire à la biodiversité en apportant dans la terre collée à nos semelles des graines ou des germes venus d'autres milieux naturels.

Pensez à nettoyer régulièrement les semelles de vos chaussures, notamment après un séjour à l'étranger.



## REFERMONS LES CLÔTURES ET BARRIÈRES

Sur les chemins, nous sommes toujours sur la propriété d'autrui.

Pensez à fermer les clôtures et barrières après votre passage.



## GARDONS LES CHIENS EN LAISSE

Nous ne les considérons comme un ami, les animaux sauvages comme un prédateur !

Gardez les animaux de compagnie en laisse, pour le confort et la sécurité de tous.



## RÉCUPÉRONS NOS DÉCHETS

Le meilleur déchet est celui que nous ne produisons pas.

Ramassez et remportez vos déchets avec vous.

Choisissez les produits que vous utilisez.

Soyez volontaire pour préserver notre environnement.



## PARTAGEONS LES ESPACES NATURELS

La randonnée n'est pas la seule activité pratiquée sur les chemins.

Partagez l'espace naturel avec les autres activités sportives et les autres usagers.

Restez attentifs aux autres usagers.



## LAISSONS LES FLEURS POUSSER

Elles sont plus jolies dans le milieu naturel que chez nous.

Ne pas arracher de fleurs, de bourgeons, de pousses.

Apprendre à reconnaître la faune et la flore dans leur environnement.



# LES 10 GESTES DU SPORTIF ÉCO-RESPONSABLE



Marie Bochet  
SKI

## 1 Je n'achète que le nécessaire

Je privilégie un équipement de qualité et je l'entretiens pour prolonger sa durée de vie.



Sébastien Chabal  
Rugby

## 3 Je préfère les modes de déplacements doux

Je me déplace à pied ou à vélo, je pratique le covoiturage ou j'utilise les transports en commun.

## 2 Je mutualise mes équipements

J'emprunte ou je prête mon matériel. La location est aussi une bonne idée.



Gaël Monfilis  
Tennis



## 4 J'économise l'eau et l'énergie

Je fais attention à ma consommation d'eau lors des douches ou pour nettoyer le matériel, j'éteins les lumières.



Tony Estanguet  
Canoe



Audrey Marie  
Triathlon

## 5 Je donne une seconde vie à mon matériel

Je l'offre, je le revends ou je le recycle.



Milina Rober Michon  
Athlétisme

## 7 Je réduis mes déchets et je les trie

J'évite d'acheter des produits jetables ou emballés individuellement et je trie mes déchets pour leur recyclage.



Mathieu Crapel  
Snowboard

## 9 Je respecte les règles et les usages

J'utilise correctement les locaux et le matériel, je les rends propres.

## 6 J'ai une alimentation saine et responsable

J'achète des produits locaux et de saison et j'évite le gaspillage.



Céline Dumerc  
Basket-ball

## 8 Je respecte mon environnement

En randonnée, j'utilise les sentiers et les chemins et je rapporte mes déchets.



Martin Fourcade  
Biathlon

## 10 J'agis pour le "mieux vivre ensemble"

Je sensibilise mes équipiers aux pratiques éco-responsables.



Luce Décoisse  
Judo



Affiche réalisée avec le soutien de :



# D Dispositif Suric@te

Notre démarche reste identique à celle d'Eco-veille : veiller, constater et alerter pour protéger et pérenniser la qualité de notre stade d'évolution !



Depuis 2014, la FFRandonnée œuvre en étroite liaison avec les autres Fédérations de Sports de nature pour assurer et garantir avec le Pôle Ressources National des Sports de Nature (PRNSN) le suivi, la sécurité et la qualité des espaces réservés à l'exercice de nos activités. Cet outil à disposition des usagers, permet, à la fois, de signaler les anomalies constatées sur le terrain, de mettre en relation l'ensemble des organismes gestionnaires concernés par ces espaces spécifiques, tout en facilitant le suivi de ces anomalies, ainsi que leur traitement, pour toutes les activités de Sport de Nature.

## **SURIC@TE : Comment ça marche ?**



**SURICATE**  
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE

Toute anomalie (*balisage, entretien, conflit d'usage, atteinte à l'environnement, défaut d'aménagement...*)

est désormais directement dirigée vers les 3 cibles d'acteurs concernés (*Fédérations délégataires, Conseils Généraux et Directions Jeunesse et Sport*), celles-ci devant se concerter pour déterminer l'acteur en charge du traitement de l'anomalie. Le portail Suric@te permet d'adresser aux intéressés des messages de suivi dans le traitement de l'anomalie et d'en suivre la résolution.

Vous, usagers des sentiers et des milieux naturels, devenez dès aujourd'hui acteur de ce dispositif en signalant toute anomalie rencontrée lors de vos randonnées. Pour cela rien de plus simple !

En un clic, accédez à l'interface ergonomique mise en place et sélectionnez l'activité « Randonnée pédestre » dans le menu déroulant. Localisez l'endroit du problème en renseignant quelques informations nécessaires (*département, nature du problème, etc.*).

**Une seule adresse :** <http://sentinelles.sportsdenature.fr>

# Les Cafés Rando ©

## ***Un accueil chaleureux et convivial ; Incontestablement un plus pour nos randonnées !***

La marque Café Rando© réserve aux promeneurs et aux randonneurs un accueil spécifique et convivial, pour une pause dans une ambiance typique et authentique. Le randonneur peut y trouver des informations touristiques, se restaurer, se désaltérer et se reposer.



### **Un accueil chaleureux**

Passez la porte en tenue de randonneur, que vous soyez seul, en groupe ou en famille, vous êtes les bienvenus dans les Cafés Rando© où règne une ambiance chaleureuse. Attentif à vos besoins, le cafetier vous accueille en semaine et/ou le week-end, selon les périodes de l'année.

### **Une petite restauration locale**

Pour combler un petit creux ou une grosse faim, le Café Rando© propose, au minimum, une petite restauration privilégiant les produits locaux. Commandez une boisson et vous pourrez tirer votre pique-nique du sac.

Si vous êtes nombreux, une réservation est indispensable pour déguster un repas revigorant.

### **Un relais touristique et un ambassadeur de territoire**

Ambassadeur, fier de son territoire, le cafetier vous informe et vous oriente sur les lieux à découvrir, les attraits patrimoniaux, culturels, festifs ... Il tient à votre disposition de la documentation touristique et s'engage à vous informer sur les autres partenaires de ce réseau. Des rendez-vous ponctuels animeront ces lieux conviviaux pour un accueil encore plus chaleureux et original.

Les Cafés Rando© vont poursuivre leur développement dans le Département. Des expériences ponctuelles ont déjà été tentées dans ces territoires par des associations fédérées et l'accueil dans les cafés ont été à la hauteur de nos espérances.



## Avant de Partir...

- Vérifier le **niveau de difficulté** de la randonnée que vous choisissez :

**Niveau 1** : Randonnée courte sans difficulté particulière.



**Niveau 2** : Randonnée pouvant présenter quelques difficultés

**Niveau 3** : Randonnée longue avec quelques difficultés

**Niveau 4** : Randonnée très difficile, itinérance avec ou sans portage

- Respecter les **dispositions du code de la route pour piéton** (De l'article R412-34 à R412-43)

*Pour un complément d'information, se reporter page 12 du Mémento Fédéral disponible sur notre site internet, onglet "Base Docs".*

- Vérifier la **météo** :

En cas de vigilance **ORANGE** ou **ROUGE** annoncée par les médias (Radios, TV) ou sur le site de Météo France, la randonnée est **annulée** afin de ne pas faire courir de risques aux pratiquants.

Internet : <http://france.meteofrance.com/france/Accueil>

Téléphone : composer le **3250** (appel surtaxé)





# Nos manifestations

**Dimanche 11 février 2018**

**Toufflers (59390)**



## 9<sup>ème</sup> Marche de la Saint Valentin

**Association :** *Club des Randonneurs de Toufflers*

**Contact :** Philippe Guilluy – 06 78 96 05 74

**RDV :** 7h45 au local culturel – 56 rue de l'Eglise

**Programme :** 5,5 - 8,3 km et 12 km – Départs à 8h15

**Niveau :** 1

**Pour 2 € :** *Café d'accueil et biscuits, ravitaillement, velouté de carottes et sandwich à l'arrivée*



**Dimanche 18 mars 2018**

**Inchy en Cambrésis (59450)**

## 16<sup>ème</sup> Randonnée de l'Amitié

**Association :** *Les Randonneurs d'Inchy-Beaumont*

**Contact :** Danièle Denhez et Marcel Machu 03 27 85 92 87 - 06 86 75 87 29

**RDV :** 8h30 au Foyer Rural - Rue de l'Agneau

**Programme :** 8 et 12 km – Départ à 9h00

**Niveau :** 2

**Pour 2 € :** *Collation au départ sur les 2 parcours Sandwich et boisson*



**Remise du trophée de l'amitié à 11h00**

**Dimanche 25 mars 2018**

**Saint Sylvestre Cappel (59114)**



## Balades au Pays des Géants

**Association :** *Marchons Ensemble Vivons Ensemble Randonnée*

**Contact :** Jacky Cardon 03 28 43 13 60 – 07 69 56 43 92

**RDV :** 7h30 à la Salle des fêtes – Route d'Hondeghem

**Programme :** 6, 10 et 15 km – Départs libres de 7h30 à 11h

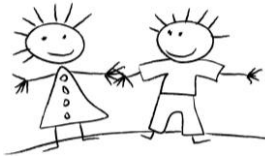
**Niveau :** 1

**Pour 2,50 € :** *Café au départ, ravitaillement, Boisson et sandwich au retour*



**Petite restauration possible**

**Circuit de 6 km accessible aux personnes à mobilité réduite**



## « La Randonnée

## Grands-parents, petits enfants »



A l'initiative de la **FFRandonnée**  avec ses associations :  
les chemins, une richesse partagée  
Nord

Randonneurs de Toufflers, Randonneurs de l'Hogneau, Marche et Rêve,  
Randonneurs du Val de Sambre, Les Semelles du Polder,  
Les Joyeux Godillots, Randonneurs Haveluynois, Bassée en balade,  
Randonneurs d'Inchy Beaumont, Randonneurs Club Marcquois,  
A la découverte des Fagnes, Tout du Ch'min,  
Rando Evasion et Découverte

**Contact :** Chantal Coudeville 03 27 65 68 32 – 06 46 06 67 23

**RDV :** Se rapprocher des associations participantes

**Programme :** Un parcours ludique et sécurisé,  
adapté pour tous les membres de la famille et notamment les enfants

**Niveau :** 1

**GRATUIT & OUVERT A TOUS !**



**Dimanche 15 avril 2018**

**Wattrelos (59150)**

## Les Parcours du Cœur



**Association :** *Rando Evasion et Découverte*

**Contact :** Christian Martinsse 06 07 19 78 24

**RDV :** 8h30 au Parc du Lion – Salle Provo – Rue Jean Castel

**Programme :** 2 km et 6 km – Départ à 9h30

9 km – Départ à 9h15

13 km – Départ à 9h00

**Niveau :** 2

**Gratuit :** *Bouteille d'eau minérale et fruit*



**Contribution libre au profit  
de la Fédération Française de Cardiologie**

**Dimanche 15 avril 2018**

**Nieppe (59850)**

## 22<sup>ème</sup> Journée de la Randonnée



**Association :** *Nieppe Je Marche*

**Contact :** Jean-Luc Heugue 03 20 48 60 65 – 06 85 51 25 05

**RDV :** 8h00 à la Salle Line Renaud – Rue d'Armentières

**Programme :** 7, 10, 14 et 21 km – Départs libres

**Niveau :** 2

**Pour 2,50 € :** *Café d'accueil, ravitaillement, boisson et sandwich au retour*

**NIEPPE  
JE MARCHE**

**Dimanche 15 avril 2018**

**Orchies (59310)**

## La Printanière

**Association :** *Orchies Marche*

**Contact :** Monique Deregnaucourt 03 20 71 88 23 - 06 04 00 01 70

**RDV :** 8h00 au Restaurant scolaire - Rue Floris Durez

**Programme :** 8 et 12 km (*Parcours fléchés*) – Départs libres

**Niveau :** 2

**Pour 2 € :** *Boisson et sandwich au retour*



**Manifestation organisée en collaboration  
avec le Cyclo Club d'Orchies**

**Dimanche 15 avril 2018**

**Baisieux (59780)**



## Randonnées en Val de Marque

**Association :** *Tout du Ch'min*

**Contact :** Jean-François Ochin 03 20 84 41 17 - 06 19 92 61 14

**RDV :** A la Salle Delezenne - Rue de la Mairie

**Programme :** 6, 12, 18 et 25 km

Départs libres de 7h30 à 10h30

**Niveau :** 1

**Pour 2,50 € :** *Café d'accueil, ravitaillement, sandwich et boisson à l'arrivée*



**Dimanche 22 avril 2018**

**Willems (59780)**

## Rando Famille



**Association :** *Wasquehal Marche*

**Contact :** Frédéric Bart 06 32 95 20 78

**RDV :** 9h00 au Parking base de loisirs de 6 Bonniers – 7 rue de Chéreng

**Programme :** 6 km – Départ à 9h15/9h30

**Niveau :** 1

**Pour 2 € (adulte seulement):** *Boissons et cadeau souvenirs*

*Friandises et livret pédagogique pour les enfants*

**Les adultes doivent impérativement**

**être accompagnés d'un enfant de plus de 5 ans**

**Inscription à l'adresse :** [bart.frederic@gmail.com](mailto:bart.frederic@gmail.com) **avant le 25 mars 2018**

**Plus d'infos sur** <http://www.wasquehal-marche.eu/>

**Dimanche 22 avril 2018**

**Toufflers (59390)**



## 2<sup>èmes</sup> Escapades Toufflersoises

**TOUFFLERS**

**Club des Randonneurs de Toufflers**

**Contact :** Philippe Guilluy – 06 78 96 05 74

**RDV :** 5h30 au Complexe sportif – rue des écoles

**Programme :** 6,5 km – Départ à 9h00 (*Gratuit pour les -12ans*)

10,3 km – Départ à 7h30 // 16,7 km – Départ à 7h00

24 km et 50 km – Départ à 6h00

**Niveau :** 3

**Pour 2,50 € :** *Café d'accueil et biscuits,*

*ravitaillement, sandwich et boisson à l'arrivée*



**Inscription par mail :** [randonneursdetoufflers@gmail.com](mailto:randonneursdetoufflers@gmail.com)

**Pour le 50 km, dénivelé important et inscription avant le 15 avril 2018**

**Mercredi 25 avril 2018**

**De Herzele à Houtkerque**



## Promotion des Cafés Rando



**Associations : CDRP 59 & Randonneurs du Plat Pays**

**Contact :** Claude Canesse 03 28 68 67 46 – 06 86 49 12 88

**Programme :** boucle de 18 km

**Le programme détaillé de cette journée et les conditions d'inscription seront publiés ultérieurement sur notre site [www.randopedestre59.fr](http://www.randopedestre59.fr)**

**Mardi 1<sup>er</sup> mai 2018**

**Douvres (Angleterre)**



## Sortie en Angleterre

**Association : Randonneur Club des Monts de Flandre**

**Contact :** Stéphane Cnocquaert 03 28 49 48 44 – 06 51 61 14 56

**RDV :** 6h30 au terminal Ferry du port de Calais

**Programme :** 27 km – Départ à 10h30

**Niveau :** 3

**Pour 2 € :** Encas et boisson



**Inscription obligatoire avant le 25 mars 2018 (50 places)  
Plus d'infos début mars sur le site [www.rcmf-bailleul.com](http://www.rcmf-bailleul.com)**

**Dimanche 6 mai 2018**

**Bollezeele (59470)**

## Kolhof Feest

**Association : Yser Houck**

**Contact :** Jean-Pierre Dumont 03 28 62 07 73

Ou 06 37 78 18 03

**RDV :** 9h15 sur la Grand Place

**Programme :** 10 km – Départ à 9h30

**Niveau :** 2



**Inscription gratuite**



**Dimanche 13 mai 2018**

**Hamel (59151)**

## 30<sup>ème</sup> Trans Val de Sensée

**Association :** *Douai Marche*

**Contact :** Josée Bourlet 03 21 48 34 74 – 07 82 00 17 08

**RDV :** 7h30 au foyer rural

**Programme :** 9, 13, 20 et 30 km – Départs libres

**Niveau :** 2

**Pour 2,50 € :** *Café d'accueil, ravitaillement, sandwich & boisson à l'arrivée*



**Possibilité de départ groupé à 9h pour les 9 km et 13 km**

**Dimanche 20 mai 2018**

**Boeschepe (59270)**

## Rando des Monts de Flandres

**Association :** *Marche en Flandre*

**Contact :** Philippe Jourdin 03 28 48 34 57 - 06 21 07 05 78

**RDV :** 7h30 à la Salle des fêtes du Moulin

**Programme :** 6, 12 et 16 km – Départs de 7h30 à 11h00

**Niveau :** 2

**Pour 3 € :** *Café d'accueil, ravitaillement, Sandwich & boisson à l'arrivée*



**Tombola gratuite**

**Dimanche 10 juin 2018**

**Marcq en Baroeul (59700)**

## A vous Marcq.. Prêt.. Marchez !

**Association :** *Randonneur Club Marcquois*

**Contact :** Frédéric Glacet 06 61 13 79 61

**RDV :** 8h30 - 63 Boulevard Clémenceau

**Programme :** 15 km – Départ à 9h00

**Niveau :** 3

**Pour 2 € :** *Café, jus de fruit et gâteaux secs*



MARCO-EN-BARCEUL  
UN ART DE VIVRE

**Dimanche 24 juin 2018**

**Wasquehal (59290)**

## Rando des 35 ans

**Association :** *Wasquehal Marche*

**Contact :** Stéphane Bonduelle 06 83 08 99 65

**RDV :** 8h30 à la Salle Pierre Herman – 5 rue Jean Macé

**Programme :** 10 km – Départs à 9h00, 9h15 et 9h30  
5 km – Départ à 10h00

**Niveau :** 2

**Pour 2 €** (adulte seulement) : *Boissons et cadeau souvenirs*



**Inscription à l'adresse :** [wm35ans@gmail.com](mailto:wm35ans@gmail.com) **avant le 27 mai 2018**  
**Plus d'infos sur** <http://www.wasquehal-marche.eu/>

**Dimanche 24 juin 2018**

**Fontaine au Pire (59157)**

## La Fontenoise

**Association :** *Font'N Rando*

**Contact :** Jean-Luc Duez 06 61 45 19 31

**RDV :** 8h00 à la Salle des Associations

**Programme :** 4 km, 8 km et 12 km – Départ à 9h00  
& Marche Nordique

**Niveau :** 2

**Pour 2,50 €** : *Collation au départ et à l'arrivée*

*Fontaine au Pire  
Randonnée Pédestre*



**Mercredi 11 juillet 2018**

**Autour de Bollezeele**



## Promotion des Cafés Rando

**Associations :** *CDRP 59 & Les Semelles du Polder*

**Programme :** Double boucle



**Le programme détaillé de cette journée et les conditions  
d'inscription seront publiés ultérieurement  
sur notre site** [www.randopedestre59.fr](http://www.randopedestre59.fr)

**Samedi 14 juillet 2018**

**Verchain-Maugré (59227)**



## Festivités du 14 Juillet : Sentier des Randonneurs en Herbe

**Association :** *Randonneurs Pédestres Verchinois*

**Contact :** José Gilleron 03 27 27 02 04 – 06 73 60 65 56

**RDV :** 9h00 sur la Place du 8 mai

**Programme :** 6 km – Départ à 9h00

**Niveau :** 1



**Inscription gratuite**

**Mercredi 1<sup>er</sup> août 2018**

**Autour de Steenwerck**



## Promotion des Cafés Rando



**Associations :** *CDRP 59 & Haz'Rando*

**Programme :** Double boucle

**Le programme détaillé de cette journée et les conditions  
d'inscription seront publiés ultérieurement  
sur notre site [www.randopedestre59.fr](http://www.randopedestre59.fr)**

**Dimanche 19 août 2018**

**Lecelles (59226)**



**Lecelles Marche**

Siège social : 2734 rue des Fèves  
59226 LECELLES  
N° Sous-Préfecture W590006052

## La Michel Cordier

**Association :** *Lecelles Marche*

**Contact :** Olivier Nieuviarts 06 24 22 69 47 – 06 15 16 14 03

**RDV :** 8h30 à l'École du centre place du 8 mai - Rue de l'égalité

**Programme :** 6 km et 11 km -Départ libre à partir de 8h30 ou groupé à 9h00

**Niveau :** 1

**Pour 2,50 € :** *Café d'accueil, Sandwich & boisson à l'arrivée,  
Ravitaillement pour le 11 km*

**Mercredi 22 août 2018**

**Autour de Boeschepe**



## Promotion des Cafés Rando



**Associations : CDRP 59 & MEVE Rando**

**Programme :** Double boucle

**Le programme détaillé de cette journée et les conditions d'inscription seront publiés ultérieurement sur notre site [www.randopedestre59.fr](http://www.randopedestre59.fr)**

**Dimanche 16 septembre 2018**

**Valenciennes (59300)**

## 3<sup>ème</sup> Val en Cygnes



**Association : Actif Hainaut Marche**

**Contact :** Jacques Wemelbeke 03 27 41 54 05 - 06 80 33 52 09

**RDV :** 8h30 à la Base nautique du Vignoble – Rue Malplaquet

**Programme :** 5 km – Départ à 10h00  
8 et 11 km -Départ à 9h00

**Niveau :** 1

**Pour 3 € :** Café d'accueil, ravitaillements, sandwich & boisson à l'arrivée

**Dimanche 23 septembre 2018**

**Feignies (59750)**

## 13<sup>ème</sup> Rando des Fagnes



**Association : A la découverte des Fagnes**

**Contact :** Jean-Marie Schouteden 03 27 68 18 94 – 06 82 71 32 96

**RDV :** 8h30 devant le restaurant scolaire – Rue de la République

**Programme :** 8 et 12 km -Départ à 9h00

**Niveau :** 2

**Pour 2 € :** Boisson chaude au départ, ravitaillement et collation au retour



## Les Randonnées de la Pomme et de la Courgette

**Association :** *Marchons Ensemble Vivons Ensemble Randonnée*

**Contact :** Jacky Cardon 03 28 43 13 60 – 07 69 56 43 92

**RDV :** 7h30 à la Salle des Fêtes - Route d'Hondeghem

**Programme :** 6, 10, 15 et 20 km – Départs libres

Fermeture à 12h (20km et 15km) - 13h (10km) - 14h (6km)

**Niveau :** 1

**Pour 2,50 € :** *Café d'accueil, ravitaillement, tombola à l'arrivée, Dégustation de soupe à la courgette*



**Possibilité de petite restauration sur place**  
**Circuit de 6 km adapté aux personnes à mobilité réduite**



## Rando du Bois des Forts

**Association :** *Les Semelles du Polder*

**Contact :** Rémi Krzeminski 03 28 61 81 80 – 06 27 04 60 08

**RDV :** 8h00 à la salle polyvalente – Place Géry Delattre

**Programme :** 6 km, 10 km, 15 km et 24 km

Départs libres de 8h à 15h30 - Départs accompagnés entre 9h et 10h30

**Niveau :** 2

**Pour 2 €** (*gratuit pour les -15 ans*) : *Café, thé, chocolat et biscuits à l'accueil, ravitaillement, participation à la tombola*

**Restauration possible sur place**

**Toutes les infos sur les horaires sur le site** [www.semellesdupolder.fr](http://www.semellesdupolder.fr)



## 11<sup>ème</sup> Rando Patrick

**Association :** *Asso Découvertes Randonnées Jumelage Jenlain*

**Contact :** Régis Laurent 03 27 49 74 49 – 06 85 23 16 32

**RDV :** 8h30 à la salle des sports (derrière la salle des fêtes)

**Programme :** 5 km, 7 km et 10 km – Départs libres de 8h45 à 9h45

**Niveau :** 2

**Pour 2 € :** *Gobelet collector, boisson et ravitaillement*



**Dimanche 21 octobre 2018**

**Famars (59300)**

## 12<sup>ème</sup> Randonnée La Sarrazine Serge Despinoy

**Association :** *C.S.L. Rando Famars*

**Contact :** Jean Caillieret 09 64 11 85 19 - 06 87 01 10 55

**RDV :** 8h30 à la Salle des sports - Rue du Mont-Houy

**Programme :** 8 et 12 km - Départ à 9h00

**Niveau :** 3

**Pour 2 € :** *Rafraîchissement à mi-parcours, soupe, saucisson et fromage au retour*



**Dimanche 28 octobre 2018**

**Quérénaing (59269)**

## La 2<sup>ème</sup> « Rando Pascal »

**Association :** *Groupe Rando Famille Quérénaingeoise*

**Contact :** Philippe Maitte 03 27 46 66 43 - 06 79 53 41 03

**RDV :** 8h15 à la Salle multi-spectacles de Quérénaing, place Jules Bacq

**Programme :** 8 et 12 km - Départ à 9h00

**Niveau :** 1

**Pour 2 € :** *Café au départ, ravitaillement à mi-parcours et collation au retour*

**Dimanche 28 octobre 2018**

**Baisieux (59780)**



## La Marche du Chicon



**Association :** *Tout du Ch'min*

**Contact :** Jean-François OCHIN 06 19 92 61 14

**RDV :** A l'Espace socioculturel Villeret - Rue de la Mairie

**Programme :** 6, 9 et 14 km - Départs libres de 8h30 à 10h30

**Niveau :** 1

**Pour 2,50 € :** *Café, ravitaillement et dégustation de soupe et terrine +1 sachet d'endive pour chaque participant*

**Dimanche 4 novembre 2018**

**Estaires (59940)**



## Marche des Baudets

**Association :** *Randonneurs Estairois*

**Contact :** Noël Debaecker : 03 21 27 68 69 – 06 29 98 44 80

**RDV :** 8h00 à la Salle Le Millenium – 47 rue Kennedy

**Programme :** 16 km – Départ à 8h00

12 km – Départ à 8h30

8 km – Départ à 9h00

**Niveau :** 1

**Pour 2,50 € :** *Café ou chocolat au départ, ravitaillement, Petit pain et boisson à l'arrivée*



**Vendredi 16 novembre 2018**

**Toufflers (59390)**



## 7<sup>ème</sup> Marche Nocturne du Beaujolais

**Association :** *Club des Randonneurs de Toufflers*

**Contact :** Philippe Guilluy 06 78 96 05 74

**RDV :** 17h00 au Complexe sportif – Rue des Ecoles

**Programme :** 8 km – Départs à 17h30 et 18h30

**Niveau :** 1

**Pour 2,50 € :** *Café d'accueil et biscuits, ravitaillement, verre de beaujolais ou soft et amuses-bouches à l'arrivée*



**Gratuit pour les moins de 11 ans et 1,50 € pour les 12-18 ans**  
**Petite restauration possible à l'arrivée**

**Inscription à :** [randonneursdetoufflers@gmail.com](mailto:randonneursdetoufflers@gmail.com)

**Dimanche 2 décembre 2018**

**Haveluy (59255)**



## 8<sup>ème</sup> Marche de la Solidarité

**Association :** *Randonnée Pédestre Haveluynois*

**Contact :** Daniel Trousselard : 03 27 47 24 05 – 06 78 10 70 95

**RDV :** 8h30 à la Salle des fêtes – Rue Henri Durre

**Programme :** 4 km, 8 km et 11 km – Départ à 9h00

**Niveau :** 2

**Pour 2,50 € :** *Café d'accueil et viennoiseries, ravitaillement, sandwich et boisson à l'arrivée*



## Marché de Noël à la Lanterne

**Association :** *ARPH Randonneurs de l'Hogneau*

**Contact :** Michel Grattepanche 06 78 33 37 92

**RDV :** 17h00 à l'église

**Programme :** 6 km

**Niveau :** 1



Une collation vous sera offerte

### FORMATIONS 2018

### NORD (59)

Type de stage	Date	Lieu
<b>CURSUS ANIMATEURS</b>		
Module de base	3 et 4 Février 2018	CREPS Wattignies
Spécifique Animateur Niveau 1	27 et 28 Mars 2018	Cuincy
	20 et 21 Octobre 2018	CREPS Wattignies
Marche Nordique (2X2 jours)	21 et 22 Avril 2018 (Module 1)	CREPS Wattignies
	22 et 23 Septembre 2018 (Module 2)	CREPS Wattignies
Rando Santé	Novembre 2018	A définir

*Organisation, gestion, inscription et état de remplissage des stages,*

*Consulter le Secrétariat Régional Formation :*

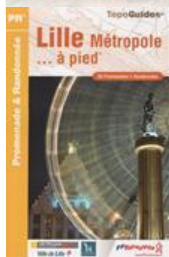
[hauts-de-france.formations@ffrandonnee.fr](http://hauts-de-france.formations@ffrandonnee.fr)

Tél. : 03 20 47 60 98

« Le Comité Régional de la Randonnée Pédestre des Hauts de France organise et coordonne la formation. De même que les départements, elle prend en charge une partie du financement pour les candidats présentés par leur association.

Son but est également d'aider les départements dans leurs actions et leur développement et d'organiser des manifestations régionales regroupant les randonneurs licenciés ou non, leur permettant de découvrir les richesses de notre belle région. »

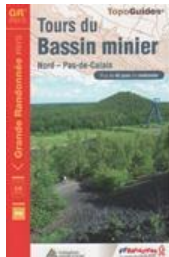
Brigitte SOULARY



Entrée dans l'ère du renouveau, la Métropole lilloise est devenue le paradis des randonneurs. Les signes de son opulence passée (beffrois, Vieille Bourse, Citadelle) et les hauts lieux transformés de l'industrie textile (anciennes usines, voies navigables) donnent aux marcheurs l'occasion de voyages dans le temps. Les berges de la Deûle, devenue ceinture verte, relient entre eux les espaces à vocation nature et loisirs : site des Prés du Hem, lac du Héron, berges du canal de Roubaix. Terre de traditions, la Métropole lilloise abrite également de nombreux événements festifs auxquels le randonneur prendra plaisir à participer pour goûter à cette convivialité des gens du Nord.



Au sud-est de Valenciennes, règne le bocage, étendant sur l'Avesnois son maillage de collines, de prairies verdoyantes et de vallons boisés. Déposés ça et là, du côté de Maubeuge, une multitude de calvaires, oratoires et fermettes bâties en pierre bleues se dissimulent derrière l'épaisseur des haies où à la lisière des forêts. Savourer une flamiche arrosée d'un cidre frais, c'est aussi découvrir la chaleur et le savoir-faire des gens de ce pays. Ce topo-guide propose également 4 sentiers de GRP à pratiquer en boucle sur 4 à 7 jours : "Bocage et Maroilles", "Forges et étangs", "Val de Sambre et Marbriers" ou "Fagne et Val Joly".



Nous vous invitons à vous imprégner de l'identité de toute une région, marquée par des décennies d'extraction du charbon et de la houille. Au pays de Germinal, vous découvrirez les alignements spectaculaires des coronas, anciennes maisons des "gueules noires", tandis que vous apercevrez à l'horizon les impressionnantes masses des terrils et des chevalets (ou chevalements), majestueux ouvrages métalliques ou en béton qui permettaient aux mineurs de descendre et remonter des puits.



La Flandre évoque à la fois la France et la Belgique, deux pays et pourtant une même identité. Dans les prairies humides, sur les pentes des Monts de Flandre ou sur les bords de la Lys, vous verrez que tout ici a été modelé par l'homme. Pays de fêtes, avec ses géants de carnaval ou ses estaminets, la Flandre, par l'intermédiaire de ses sentiers livre son histoire, ses traditions et ses légendes. Ainsi, vous pourrez mettre vos pas dans ceux des contrebandiers, flâner près de Beselare à la recherche des sorcières ou découvrir les jeux populaires grenouille ou le billard à clou.



À deux pas de Londres, Bruxelles, Amsterdam et Paris, le Nord est une terre d'échange aux multiples facettes : cordon dunaire du littoral, vague des Monts de Flandre, plateaux et larges vallées de la métropole lilloise, ancien pays minier du Hainaut, bocage et vastes forêts de l'Avesnois, "petite Suisse du Nord". Sillonnées de canaux, ponctuées de beffrois, les villes du Nord sauront vous offrir la convivialité et la chaleur de leurs habitants, amateurs de fêtes, carnivals, ducasses et sorties de géants.