



Notre Association a pour but de vous faire découvrir le CAMBRÉSIS
en vous promenant à pied, entre amis et surtout sans esprit de compétition.

**Quelle que soit la météo, rendez-vous directement
sur le lieu de départ indiqué pour la randonnée du jour.**

Attention ! Départ de la randonnée à l'heure précise !

Renseignements : **07 82 68 65 69**

Email : randonneursducambresis@orange.fr

Site Internet (villedecambrai.com) : <https://urlz.fr/jnx4>

Le programme des Randonneurs du Cambrésis est disponible :

- à l'**Office de Tourisme** 48 rue Henri de Lubac à Cambrai Tél. 03 27 78 36 15
- à la **Base de Loisirs de la Citadelle** rue de la Paix de Nimègue Tél. 03 27 78 37 20
- à la **Maison des Associations** 16 rue du 8 mai à Cambrai Tél. 03 27 78 43 13
- à la **Mairie de Cambrai** Service Vie Associative

**RANDO
DOUCE**
tous les MARDI

Un kilométrage d'environ 6 km pour reprendre ou conserver une activité
physique et rester en forme en passant un bon moment ensemble...

Départ à **14h30 précises** du parking du Port Fluvial de Cantimpré,
Place Marcelin Berthelot à CAMBRAI - retour garanti pour 16h30

RÈGLEMENT INTÉRIEUR (Extrait)

- En randonnée, chaque participant est tenu d'emporter le minimum vital à savoir : boisson, collation, imperméable, chaussures adaptées, vêtements et chaussures de rechange, vêtements fluorescents et lampes individuelles lors des sorties nocturnes.
- Tous les membres de l'Association, à jour de leur cotisation et en possession de leur licence, bénéficient d'une assurance responsabilité civile pour la saison en cours. Les renouvellements de licences interviennent dès la rentrée de septembre. Les éventuels futurs adhérents en cours de saison sont couverts par la Fédération durant une période d'essai de 2 à 3 sorties maximum.
- L'association n'est responsable de ses membres que lors des sorties exclusivement organisées sous le label "ARC" reprises sur le programme officiel.
- Les adhérents sont tenus de se procurer auprès de la CPAM la Carte Européenne d'Assurance Maladie en prévision des randonnées qui emprunteraient tout ou parties d'itinéraires sur un territoire de la Communauté Européenne.
- La randonnée du jour est systématiquement annulée en cas d' **Alerte Météo Orange**.
- Le règlement intérieur complet est disponible sur simple demande.

Adhésion : La licence FFRP + assurance + cotisation club est de **40,00 €** pour l'année, valable du 1er septembre au 31 août. La licence familiale est de **80,00 €** quel que soit la composition de la famille. Il est également possible de souscrire un abonnement à "**Rando Passion Magazine**" pour la somme de **10,00 €** (4 numéros par an).

Les nouveaux adhérents sont tenus de présenter à l'inscription un certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée.

I.P.N.S.
2024/1 - N° 131

Association des **R**ANDONNEURS **D**U **C**AMBRÉSIS

07 82 68 65 69

Site Internet : <https://urlz.fr/jnx4>

Programme des randonnées

Janvier
Février
Mars
Avril
2024



JANVIER 2024

- dimanche 7 **Randonnée "des Rois et des Reines"**
Départ **Cambrai** à 14h00 du kiosque à musique Grande allée du Jardin Public
9 km (Responsable : Nicolas Pardoux)
- mardi 9 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- dimanche 14 Départ **Cambrai** 9h00 du parking du Port fluvial de Cantimpré - 12 km
(Responsable : Philippe Chopin)
- mardi 16 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- dimanche 21 **"La source de Lesdain"**
Départ 9h00 place de la mairie de **Crèvecoeur sur Escaut** - 10 km
(Responsable : Sonia Morin)
- mardi 23 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- dimanche 28 Départ 9h00 du parking de la mairie, place des Ecossais à **Clary** - 12 km
(Responsable : Jean Hérin)
- mardi 30 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km

FEVRIER 2024

- dimanche 4 **"Le parcours de Jean"**
Départ 9h00 de l'église de **Beauvois en Cambrésis** - 11 km (Responsable : Alain Lozé)
- mardi 6 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- dimanche 11 Départ 9h00 du parking du Centre B. Frachon (derrière l'église) à **Escaudoevres**
12 km (Responsable : François Guelle)
- mardi 13 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- dimanche 18 Départ 14h00 Place de la mairie à **Proville** - 11 km (Responsable : Jean-Pierre Lefevre)
- mardi 20 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- dimanche 25 Départ 9h00 du Port fluvial de Cantimpré à **Cambrai** - 12 km (Resp. : Michèle Mauduit)
- mardi 27 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km

MARS 2024

- dimanche 3 Départ 9h00 Place de l'Eglise St-Pierre à **Haussy** - 10 km (Responsable : Jean Hérin)
- mardi 5 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- dimanche 10 Départ 9h00 de la mairie de **Masnières** - 12 km (Responsable : Philippe Chopin)
- mardi 12 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km

- dimanche 17 Départ 9h00 du parking du stade à **Marquion** (Route d'Arras - 150 m avant le pont du canal)
13 km (Responsables : Dominique et Patrice Villette)
- mardi 19 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- samedi 23 **Randonnée au Clair de Lune "Le circuit des 2 tours"**
départ 19h00 du parking de la mairie à **Carnières** - 10 km
obligatoire : gilet réfléchissant et lampe électrique (Responsable : Bernard Lucas)
- mardi 26 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- vendredi 29 **Week-end de randonnée en baie de Somme à Le Crotoy**
samedi 30 Logement en gîte - 3 nuitées - Demander feuille explicative
dimanche 31 20 places disponibles - 50 km - Bons marcheurs - Entraînement indispensable
lundi 1er avril (Responsables : Elisabeth et Nicolas Pardoux)



AVRIL 2024

- mardi 2 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- dimanche 7 Départ 8h45 place Gustave Tranoy (près de l'église) à **Iwuy** - 12 km
(Responsable : Jean-Pierre Lefevre)
- mardi 9 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- dimanche 14 **Journée de Randonnée** - départ 9h15 place de l'église à **Englefontaine**
matin : "Du Saint-Georges à Mormal" - 11 km - pique-nique tiré du sac
après-midi : "Le circuit de Preux au Bois" - 10 km - Possibilité de ne faire que la matinée
(Responsables : Nicole Verbrouck - Monique Quersonnier - Philippe Chopin)
- mardi 16 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- dimanche 21 **Journée de Randonnée** - départ 9h30 de l'église de **Neuville en Avesnois**
matin : "Le circuit des fleurs champêtres" 12 km - pique-nique tiré du sac
après-midi : "Perds tes peines" à Bousies 4 km - Possibilité de ne faire que la matinée
(Responsable : Nicolas Pardoux)
- mardi 23 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- samedi 27 **Randonnée au Clair de Lune "Le circuit de l'Escauette"**
départ 19h00 de l'église de Noyelles sur Escaut - 10 km
obligatoire : gilet réfléchissant et lampe électrique (Responsable : Bernard Lucas)
- mardi 30 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km



AGENDA

dimanche 5 mai 2024



Parcours du Coeur à Cambrai

mercredi 8 mai 2024

Journée de randonnée "Le Tour du Val Joly" (Responsable : Ph. Lafarge)

18, 19 et 20 mai 2024

Pentecôte - Week-end de randonnée en région de Saint-Michel

Logement en gîte à **Anor** (Responsables : Nicolas Pardoux - Philippe Lafarge)

6, 12 et 13 octobre 2024

Manifestations dans le cadre du 45^{ème} anniversaire de l'ARC