



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.

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

07 82 68 65 69

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

Programme des randonnées

Mai
Juin
Juillet
Août
2024



2024/2 - N° 132 I.P.N.S.

1979 - 2024 45^{ème} anniversaire !

MAI 2024

dimanche	5	 PARCOURS DU COEUR à CAMBRAI (renseignements dans la Presse) Départ 9h00 de la Halle Pierre de Coubertin (Gare SNCF) 3,7 - 8 ou 10 km
mardi	7	Rando Douce à Cambrai - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
mercredi	8	Journée de randonnée "Le Tour du Val Joly" (Responsable : Philippe Lafarge) Départ 9h30 - Parking de la Maison du Parc du Val Joly - Pique-nique tiré du sac - 20 km
dimanche	12	Départ Cambrai 8h45 du parking du Port fluvial de Cantimpré - 12 km (Responsable : Michèle Mauduit)
mardi	14	Rando Douce à Cambrai - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
dimanche	19	Départ 8h45 de la mairie d' Eswars - 9 km (Responsable : Jean-Pierre Lefevre)
samedi	18	Pentecôte - Week-end de randonnée en région de Saint-Michel
dimanche	19	Logement en gîte à Anor - 25 places disponibles - 45 km - Demander feuille explicative
lundi	20	Bons marcheurs - Entraînement indispensable (Responsables : Philippe Lafarge - Nicolas Pardoux)
mardi	21	Rando Douce à Cambrai - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
samedi	25	Randonnée au Clair de Lune "Le circuit des Mérovingiens" Départ 19h00 du parking de la mairie de Crèvecoeur sur Escaut - 10 km obligatoire : gilet réfléchissant et lampe électrique (Responsable : Bernard Lucas)
mardi	28	Rando Douce à Cambrai - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km

JUIN 2024

dimanche	2	Journée de randonnée "Les marais de la Somme" - 17 km Rdv 9h45 à l'Eglise de Curly - Repas en commun au restaurant à Feuillères Inscription préalable obligatoire par mail pour le 26/05 : alain.loze55@orange.fr (Responsables : Alain Lozé - François Guelle)
mardi	4	Rando Douce à Cambrai - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
dimanche	9	Circuit "Les plaines de l'Ostrevent" - 12 km Départ 9h00 du parking de l'église de Fressain (Responsables : Dominique et Patrice Villette)
mardi	11	Rando Douce à Cambrai - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
dimanche	16	Départ 8h45 de l'église de Bugnicourt - 13 km (Responsable : Jean-Pierre Lefevre)
mardi	18	Rando Douce à Cambrai - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
samedi	22	Randonnée de la Saint-Jean avec pôt champêtre (réservé aux membres de l'ARC) Départ Cambrai 18h00 du parking devant le Stade Nautique , bd de la Liberté - 11 km Section Rando Douce : Rendez-vous 19h00 parking de l'Eglise de Noyelles sur Escaut Inscription impérative par mail phlafarge@wanadoo.fr pour le 17 juin dernier délai. Obligatoire : gilet réfléchissant et lampe électrique (Responsables : Michèle Mauduit - Philippe Lafarge)
mardi	25	Rando Douce à Cambrai - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
dimanche	30	Départ 9h00 Place de la mairie de Carnières - 10 km (Responsable : Jean Hérin)

JUILLET 2024

* Randonnées inscrites dans le cadre de l'Opération Vacances à Cambrai et accessibles aux non-licenciés

mardi	2	Rando Douce à Cambrai - départ 9h00 du parking du Port de Cantimpré - 6 km Passage à Cambrai de la Flamme Olympique (renseignements dans la presse)
dimanche	7 *	Circuit "Le Gros Caillou" - RdV Cambrai 8h45 parking du Port fluvial de Cantimpré ou départ 9h00 parking place de la mairie de Oisy le Verger - 12 km (Responsables : Dominique et Patrice Villette)
mardi	9 *	Rando Douce à Cambrai - départ 9h00 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
mardi	16 *	Rando Douce à Cambrai - départ 9h00 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
samedi	20 *	Randonnée au Clair de Lune "Le circuit de Vaucelles" départ 19h00 du parking de l'Abbaye de Vaucelles - 12 km obligatoire : gilet réfléchissant et lampe électrique (Responsable : Bernard Lucas)
mardi	23 *	Rando Douce à Cambrai - départ 9h00 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
dimanche	28 *	RdV Cambrai 8h45 parking du Port fluvial de Cantimpré ou départ de la rando 9h30 de l'église de Rejet de Beaulieu - 12 km Pique-nique tiré du sac avant de rentrer pour ceux qui le souhaitent (Responsable : François Guelle)
mardi	30 *	Rando Douce à Cambrai - départ 9h00 du parking du Port de Cantimpré - 6 km (Dernière sortie - Reprise le 3 septembre 2024)

AOUT 2024

dimanche	4	Journée de randonnée - 16 km "Le circuit de Potelle" (10 km) et "Les remparts du Quesnoy" (6 km) départ 9h30 parking de l'étang du Pont Rouge à Le Quesnoy Pique-nique tiré du sac (Responsables : Jean Hérin - Marie-Stella Belan)
dimanche	11 *	Circuit "Le berceau de l'Escaut" - RdV 8h30 parking du Port fluvial de Cantimpré ou départ 9h15 du parking de l'église de Le Catelet - 11,5 km (Responsables : Michèle Mauduit - Alain Lozé)
samedi	17 *	Randonnée au Clair de Lune "Du château d'Esnes à l'Abbaye des Guillemins" Départ 19h00 du parking de la mairie à Esnes - 11 km obligatoire : gilet réfléchissant et lampe électrique (Responsable : Bernard Lucas)
dimanche	25 *	Rando Surprise - Départ Cambrai 9h00 du parking du Port fluvial de Cantimpré 12 km (Responsable : Alain Lozé)

1979 - 2024 Manifestations du 45^{ème} anniversaire

dimanche 6 octobre	10h30 : Assemblée Générale Extraordinaire de l'ARC 11h00 : 45 ^{ème} Assemblée Générale Ordinaire des Randonneurs du Cambrésis
samedi 12 octobre	Week-end exceptionnel de randonnée en Thiérache
dimanche 13 octobre	Logement en gîte à Trélon - 1 nuitée - 33 places disponibles Repas au restaurant du Gîte - Demander feuille explicative (Responsable : Philippe Lafarge)