



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](mailto:randonneursducambresis@orange.fr)

Site Internet ([villedecambrai.com](http://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

(Responsables : Béatrice Van Ingelandt - Philippe Lafarge - Michèle Mauduit - Bernard Lucas)

### 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 intervient 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** ou en cas de **pic de canicule**.
- Le règlement intérieur complet est disponible sur simple demande.

**Adhésion** : La licence FFRP + assurance + cotisation club est de **42,00 €** pour l'année, valable du 1er septembre au 31 août. La licence familiale est de **84,00 €** 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

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

**07 82 68 65 69**

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

*Programme des randonnées*

**Septembre**  
**Octobre**  
**Novembre**  
**Décembre**  
**2024**



2024/3 - N° 133 I.P.N.S.

# SEPTEMBRE 2024

- dimanche 1<sup>er</sup> Départ 14h00 de l'église de **Séranvillers Forenville** - 12 km (Responsable : Nicolas Pardoux)
- mardi 3 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- samedi 7 **FORUM DES ASSOCIATIONS à CAMBRAI**  
Stand de l'ARC au Palais des Grottes de 10h00 à 18h00
- dimanche 8 Départ 9h00 de **Paillecourt** (parking du canal après le pont de la pharmacie, près de "L'Escale") - 12 km (Responsable : Béatrice Van Ingelandt)
- mardi 10 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- dimanche 15 Départ 8h45 de la mairie de **Wasnes au bac** - 13 km (Responsable : Jean-Pierre Lefevre)
- mardi 17 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- samedi 21 **Randonnée au Clair de Lune "Le circuit des Mérovingiens"**  
Départ 19h00 du parking de la mairie de **Crèvecœur sur Escaut** - 10 km  
obligatoire : gilet réfléchissant et lampe électrique (Responsable : Bernard Lucas) 
- mardi 24 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- vendredi 27 **Randonnée dans le cadre d'Octobre Rose** et de l'exposition "**Voyage au coeur du sein**" avec la CPAM du Hainaut - départ du Site ECLIPSE, avenue de Dunkerque à **CAMBRAI**  
Horaire de départ et renseignements précis communiqués ultérieurement (Responsable : Philippe Lafarge)
- dimanche 29 **Journée de randonnée "Les marais de la Somme"** - 17 km  
Départ 9h30 de l'Eglise de **Curly** - Repas en commun au restaurant à Feuillères (30€)  
(si nombre de personnes suffisant, sinon pique-nique tiré du sac) - Inscription préalable obligatoire par mail pour le 15/09 : [alain.loze55@orange.fr](mailto:alain.loze55@orange.fr) (Responsables : Alain Lozé - François Guelle)

# OCTOBRE 2024

- mardi 1<sup>er</sup> **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km  
**1979 - 2024 45<sup>ème</sup> anniversaire de l'ARC**
- dimanche 6 8h45 - départ **Cambrai** du Port Fluvial de Cantimpré - 6 km (Responsable : Michèle Mauduit)  
10h30 : Assemblée Générale Extraordinaire et Ordinaire à la Base de Loisirs de la Citadelle  
Confirmation de présence par mail pour le 29/9 : [phlafarge@wanadoo.fr](mailto:phlafarge@wanadoo.fr)
- mardi 8 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km  
**1979 - 2024 45<sup>ème</sup> anniversaire de l'ARC**
- samedi 12 **Week-end de randonnée** - Logement en gîte à Trélon - Escapade en Belgique
- dimanche 13 1 seule nuitée - 33 places disponibles - Demander feuille explicative - Inscriptions de suite  
(Responsable : Philippe Lafarge)
- mardi 15 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- samedi 19 **Randonnée au Clair de Lune "Le circuit de l'Escauette"**  
Départ 19h00 du parking de la mairie de **Crèvecœur sur Escaut** - 10 km  
obligatoire : gilet réfléchissant et lampe électrique (Responsable : Bernard Lucas) 

- mardi 22 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- dimanche 27 Départ 9h30 de **Rumilly en Cambrésis** (Place du 19 mars 1962) - 17 km  
Pique-nique tiré du sac - **Attention ! Passage à l'heure d'hiver - 1h** (Responsable : Alain Lozé)
- mardi 29 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km

# NOVEMBRE 2024

- dimanche 3 Départ 9h00 du kiosque à musique de **Solesmes** (rue du Maréchal Foch) - 11 km  
(Responsable : Jean Hérin)
- mardi 5 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- dimanche 10 Départ 9h00 Place de la mairie de **Havrincourt** - 9 km (Responsable : J.-P. Lefevre)
- mardi 12 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- samedi 16 **Randonnée au Clair de Lune** avec soupe à l'oignon (offerte pour les membres de l'ARC)  
Départ 19h00 du parking de la mairie à **Esnes** - 10 km  
Inscription préalable obligatoire par mail pour le 9/11 : [phlafarge@wanadoo.fr](mailto:phlafarge@wanadoo.fr)  
obligatoire : gilet réfléchissant et lampe électrique (Responsable : Bernard Lucas) 
- mardi 19 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- dimanche 24 Départ 14h00 - Place de l'église de **Rieux en Cis** - 12 km (Responsable : Alain Lozé)
- mardi 26 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km

# DECEMBRE 2024

- dimanche 1<sup>er</sup> Départ 9h00 - Place de la mairie de **Marcoing** - 11 km (Responsable : Nicolas Pardoux)
- mardi 3 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- dimanche 8 Départ **Cambrai** 9h00 du parking du Port fluvial de Cantimpré - 12 km  
(Responsable : Michèle Mauduit)
- mardi 10 **Rando Douce à Cambrai** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
- dimanche 15 **Rando de Noël** - départ **Cambrai** 14h00 du parking du Port fluvial de Cantimpré  
9 km avec "Pot de Noël" à l'arrivée (offert pour les membres de l'ARC)  
(Responsable : Philippe Lafarge)
- mardi 17 **Rando Douce de Noël** - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré  
6 km avec "Pot de Noël" à l'arrivée (offert pour les membres de l'ARC)  
**Attention ! Dernière sortie de la Rando Douce - reprise le 07/01/2025**  
(Responsables : Béatrice Van Ingelandt - Philippe Lafarge)

## AGENDA

- 19, 20 et 21 avril 2025 **Week-end de Pâques** - Projet à l'étude dans les Ardennes
- 7, 8 et 9 juin 2025 **Week-end de Pentecôte** - Projet de randonnées à Rubrouck