

# les "BANDONNEURS" du FLAT PAYS

FFRandonnée   
Association affiliée

FFRandonnée   
Marche nordique

FFRandonnée   
Rando Santé®

## 2<sup>ème</sup> PROGRAMME 2017

du 1<sup>er</sup> juin 2017 au 31 octobre 2017

### SAMEDI 3 JUIN 2017 - *DU GIBET AU PARADIS*



Rando en boucle de 11 Km.

RdV : 14h30, à l'église de CAËSTRE.

Rens : Patrick DUCROQUET -07-82-91-23-70

Co-voiturage: 13h40 - 3€

### DIMANCHE 4 JUIN 2017 - *DU HEUVELLAND AUX MONTS DE FLANDRE*

Rando en boucle de 22 Km.

RdV : 9h30, église de WESTOUTER.

Repas tirés des sacs au café-rando "La Maison Commune" à BOESCHÈPE.

Rens : Marie Christine et Yves BOULANGER -03-28-69-58-21 -06-65-52-18-80

Co-voiturage: 8h30 - 3€

Siège : Maison de la Vie Associative - Terre-Plein du Jeu de Mail - 59140 DUNKERQUE

Président : Bernard LECOESTER - Tel 06.52.01.14.26

Internet : Email : [lesrpp@gmail.com](mailto:lesrpp@gmail.com) Blog : [leblogdesrpp.canalblog.com](http://leblogdesrpp.canalblog.com)

**SAMEDI 10 JUIN 2017 -**

**CALICANES - MÉTEREN**  
**Journée de randonnée "Accueil paysan"**



Dans le cadre de la convention de partenariat entre l'association "Accueil paysan" et le C.D.R.P. Nord, une randonnée inaugurale est organisée entre une entreprise de produits écologiques et une ferme d'accueil à **METEREN**.



Rando en boucle de 18 Km (9 + 9).

**RdV** : 8h45, parking à proximité de l'entreprise "**Peter Steen**" à **CALICANES**  
Accès juste après la frontière belge entre Steenvoorde et Poperinge ( parking fléché).

- 09h00 accueil dans les locaux de l'entreprise (*café ou jus de fruit*).
- 09h30 présentation de l'entreprise.
- 10h00 départ de la randonnée du matin, 9 Km environ.
- 12h15 arrivée à la ferme "Accueil paysan" - *de porcs sur paille - présentation de l'agriculture paysanne, de l'élevage, des circuits courts par Christophe Decherf. Présentation de la convention liant le C.D.R.P. et "Accueil paysan"*.
- 12h45 repas tiré des sacs ou repas froid à base de produits de la ferme (*crudités, jambon, charcuterie, pâté, pain local*).
- 14h15 départ de la randonnée de retour vers **Calicanes**, 9 Km environ.
- 16h30 pot dans l'entreprise "Peter Steen" - *animation musicale à l'arrivée - démonstration de techniques de mise en œuvre d'éco-matériaux.*  
*Pour ceux qui le souhaitent, barbecue autour des groupes de musique.*

**Rens** : **Andrée et Claude CANESSE** : [claudc.canesse@orange.fr](mailto:claudc.canesse@orange.fr)

**François Ryckelynck** : [ecogite-linfini@orange.fr](mailto:ecogite-linfini@orange.fr)

Participation par personne : - sans repas froid : 3€ - avec repas froid : 13€

**Réservation obligatoire** à compter du **lundi 15 mai** par courriel à l'adresse suivante : [ecogite-linfini@orange.fr](mailto:ecogite-linfini@orange.fr)

**NB** : chaque courriel comportera le nombre d'inscrits, un n° de tél., une adresse postale, le choix du repas.

Ils seront pris en compte dans l'ordre d'arrivée (75places). Le paiement se fera le midi à la ferme.

Co-voiturage : 8h00 - 3€

**DIMANCHE 11 JUIN 2017 -**

**PARCOURS IMPERIAL**



Rando en boucle de 19 Km.

**RdV** : 9h30, parking de Decathlon à **SAINT MARTIN BOULOGNE** ( sortie n°31 sur l'A16).

Repas tirés des sacs au café-camping "Napoléon" le Moulin Wibert à **WIMEREUX**.

**Rens** : **Micheline et Patrick DEVREAU** -07-87-95-47-00 -06-73-56-25-55

Co-voiturage : 8h15 - 5€

**SAMEDI 17 JUIN 2017 -**

**LE BOIS ROYAL ET LE MOULIN**



Rando en boucle de 10 Km.

**RdV** : 14h00, parking de la gare de **WATTEN-EPERLEQUES**.

**Rens** : **Georgette et René KERCKHOVE** -06-32-30-12-51

Co-voiturage : 13h15 - 3€

DIMANCHE 18 JUIN 2017 -

**DES ARBRES ET DES EOLIENNES A L'APPEL**



Rando en boucle de 21 Km.

RdV : 9h30, parking de l'église de **BOUQUEHAULT** (2 Km après Campagne-lès-Guînes).

Repas tirés des sacs au café "Au Duc de Guise" à **GUÎNES**.

Rens : **Bénédicte et Olivier DELPIERRE -07-68-45-43-34**

Co-voiturage : 8h20 - 3€

---

SAMEDI 24 JUIN 2017 -

**AUTOUR D'HERZEELE**



Rando en boucle de 11 Km.

RdV : 14h00, sur la place de **HERZEELE**.

Rens : **Edith et Jean Paul CHAUSSY -06-81-42-15-82**

Co-voiturage : 13h20 - 2€

---

DIMANCHE 25 JUIN 2017 -

**LE GR DE L'YSER ET LA FRONTIERE**



Rando en boucle de 19 Km.

RdV : 9h30, parking de l'église de **OOST-CAPPEL**.

Repas tirés des sacs au café "Gehem Spoor" à **BEVEREN/YSER**.

Possibilité de soupe 3€, croquetartine 4€, pizza 5 à 8€.

Rens : **Edith et Jean Paul CHAUSSY -06-81-42-15-82**



Co-voiturage : 8h45 - 2€

---

SAMEDI 1<sup>er</sup> JUILLET 2017 -

**SENTIER DU COLOMBIER**



RdV : 12h00 (heure française), devant le café "Au Lion d'Or" à **HARDINGHEN**.

Repas possible avant la randonnée au café "Au Lion d'Or" en compagnie de nos amis anglais (Menu 18€).

**Réservation pour le repas auprès de Martine et Hervé du 25 au 28 juin au n° ci-dessous**

**14h00 précises** (heure française) départ de la randonnée en boucle de 10 Km

Il est possible de randonner sans participer au repas

Rens : **Martine et Hervé SANS avec l'aide de Jeanine LEVIS -06-44-27-30-04**



Co-voiturage : 10h50 ou 12h50 - 5€

---

## ***Journées de promotion des cafés-rando***



Pour la 8<sup>ème</sup> année, nous vous proposerons, en principe, cet été trois journées de randonnée et de découverte autour des cafés-rando de Flandre.

La participation (hors boisson) par journée sera de 18€ avec repas (apéritif, plat, dessert) ou de 6€ avec pique-nique tiré des sacs. **Les réservations obligatoires se feront uniquement par mail à partir du jeudi 1<sup>er</sup> juin 2017 à 9h00 à l'adresse des Offices de Tourisme indiqués pour les randonnées dès qu'ils seront connus.**

Chaque mail comportera le nombre d'inscrits, un n° de téléphone et une adresse postale. Ils seront pris en compte dans l'ordre d'arrivée.

**Les réservations non confirmées dans les délais seront annulées.**

Pour chaque randonnée l'effectif est limité à 75 participants

Pour tout renseignement complémentaire :

CDRP Nord - Claude Canesse : 03.28.68.67.46 / [claudc.canesse@orange.fr](mailto:claudc.canesse@orange.fr)

Les dates et les parcours précis ne sont pas connus.

Compte tenu des difficultés administratives liées à la transformation des Offices de Tourisme tels qu'ils existaient nous ne sommes pas en mesure de vous donner les détails de ces activités. Ils paraîtront entre le 15 et le 20 mai sur le site de l'association "les RPP".

Vous trouverez ci-dessous les jours et lieux connus

Mercredi 12 juillet 2017      CASSEL - STAPLE  
Mercredi 2 août 2017      REXPOËDE - BAMBECQUE  
Mercredi 23 août 2017      GODEWAERSVELDE - FLÊTRE

---

SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 SEPTEMBRE 2017 -

### ***DUNKERQUE EN SURVÊT*** **Renouvellement des adhésions**

Animation et renseignements sur place : Bernard LECOESTER - Luc TIMMERMAN

---

SAMEDI 2 SEPTEMBRE 2017 -      ***CIRCUIT DES 7 PLANÈTES***

Rando en boucle de 11 Km.  
RdV : 14h00, à l'église de ARNÈKE.  
Rens : Patrick DUCROQUET -07-82-91-23-70



Co-voiturage : 13h20 - 2€

**DIMANCHE 3 SEPTEMBRE 2017** -

## **LA TOURNÉE DES CHÂTEAUX**



Rando en boucle de 21 Km,

RdV : 9h30, parking de la mairie de **PIHEN-LÈS-GUÎNES** (A16 - sortie n°39).

Repas tirés des sacs au "Café du Centre" à **HAMES-BOUCRES**.

Possibilité de restauration : -assiette anglaise-frites-salade (8 ou 10€ avec boisson)  
-part de tarte 2€ -café ou thé gourmand 4€.

Réservation avant le 31 août par courriel : [odelpierre@laposte.net](mailto:odelpierre@laposte.net) ou par téléphone.  
(les plats seront préparés selon nos demandes).

Rens : **Mathieu et Olivier DELPIERRE** -07-68-45-43-34

Co-voiturage : 8h20 - 3€



**VENDREDI 8 SEPTEMBRE 2017** -

RdV : 9h30, parking du Fort Vallières (durée 1h30)

Rens : **Bernard LECOESTER** -06-52-01-14-26

**SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2017** -

## **CIRCUIT DE L'ANGUILLE**



Rando en boucle de 10,5 Km.

RdV : 14h00, parking du Moulin de la Victoire à **HONDSCHOOTE**.

Rens : **Georgette et René KERCKHOVE** -06-32-30-12-51

Co-voiturage : 13h20 - 2€

**DIMANCHE 10 SEPTEMBRE 2017** -

## **3 CAYELLES OU 2 BAMBÉS ?**



Rando en boucle de 20 Km.

RdV : 9h30, parking à 150m de l'église d' **EPERLECCQUES**.

Repas tirés des sacs au café "Le Relais" à **WATTEN**.

Rens : **Monique et Yvon HAYNAU** -06-06-41-89-85



Couple de RPP

Co-voiturage : 8h40 - 3€

**VENDREDI 15 SEPTEMBRE 2017** - **Dernier délai pour l'envoi** de propositions de randonnées par les divers organisateurs pour les mois d'octobre 2017 à janvier 2018 inclus.

Merci de bien vouloir respecter cette date et de faire les envois à :

**Jean-Pierre CAZENAVE** : 517 Av<sup>ue</sup> de Rosendaël 59240 Dunkerque tél: 03-28-27-33-98

courriel: [jpcazenave@nordnet.fr](mailto:jpcazenave@nordnet.fr)

**SAMEDI 16 SEPTEMBRE 2016 -**

## **CIRCUIT DU CHÂTEAU DE LA BRIARDE**



Rando en boucle de 11 Km,

RdV : 14h00, église de **WILDER**.

Rens : **Micheline et Patrick DEVREAU -07-87-95-47-00 -06-73-56-25-55**

Co-voiturage : 13h25 - 2€

**DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2017 -**

## **36<sup>ème</sup> BOUCLES DUNKERQUOISES**



Chaque année en septembre la ville de Dunkerque organise la plus grande course populaire **gratuite** du Nord de la France. Des enfants des écoles primaires aux coureurs confirmés, les participants traversent les différents quartiers de la ville dans une ambiance conviviale et familiale.

A cette occasion 3 rendez-vous vous sont donnés

**1. le matin** : Catherine et Jean Luc vous proposent de participer au parcours marche/santé (boucle de 5 à 6Km 🐾) des Boucles Dunkerquoises. Rendez-vous à 9h30 au pied du beffroi de Dunkerque. Une participation groupée vous est proposée par un formulaire en ligne qui sera transmis par courriel aux adhérents des RPP avec les précisions sur l'organisation.

**2. le midi** : A l'issue du parcours rendez-vous pour un repas-bistrot (plat-dessert-boisson **13€90**) dans une brasserie dunkerquoise. Rendez-vous à 12h15 au pied du Beffroi de Dunkerque. Inscription sur le formulaire en ligne et confirmation **immédiate** par l'envoi d'un chèque libellé à l'ordre des RPP à Catherine et Jean Luc FERYN 5 rue Danton 59240 Dunkerque

**3. l'après-midi** : randonnée en boucle de 13 Km "DUNKERQUE CÔTÉ JARDINS" 🐾 emmenée par Catherine et Jean Luc.

Départ à 14h00 au pied de la fontaine de granit de Richard Nonas, à l'extrémité ouest du Pôle Marine, face au quai de Goole.

Pour le matin et/ou l'après-midi, inscription en ligne obligatoire. (Possibilité de participer à 1, 2 ou 3 des événements proposés).

Le formulaire en ligne sera communiqué par courriel aux adhérents des RPP en parallèle à la diffusion du 2<sup>ème</sup> calendrier. **Clôture des inscriptions le 31 août 2017.**

Renseignements : **Jean Luc FERYN** [jeanluc59240@gmail.com](mailto:jeanluc59240@gmail.com)



**VENDREDI 22 SEPTEMBRE 2017 -**

RdV : 9h30, parking du Fort Vallières (durée 1h30)

Rens : **Bernard LECOESTER -06-52-01-14-26**

**SAMEDI 23 SEPTEMBRE 2017 -**

## **CIRCUIT DE SAINT BONAVENTURE**



Rando en boucle de 10 Km.

RdV : 14h30, parking de l'église de **ZEGGERSCAPPEL**.

Rens : **Francine LECONTE et Olivier FRANSSSENS -03-28-26-10-51**

**-06-33-82-77-60**

Co-voiturage : 13h45 - 2€

**DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2017** -

**LE SENTIER DES MORINS ET  
CELUI DES BATAILLES**



Rando en double boucle de 21 Km (12+9).

**RdV** : 9h30 et 13h30, parking de la gare (à 200m à droite après l'église) à THEROUANNE.

Repas tirés des sacs au café "Chez Achille" à THEROUANNE.

**Rens.** : Janine et Jean THOREL -06-50-65-10-41

**Co-voiturage** : 8h20 ou 12h20 - 3€



---

**SAMEDI 30 SEPTEMBRE 2017** - *pas de proposition des adhérents*

---

**DIMANCHE 1<sup>er</sup> OCTOBRE 2017** - *pas de proposition des adhérents - Séjour dans l'Yonne*

---

**VENDREDI 6 OCTOBRE 2017** -



**RdV** : 9h30, parking du Fort Vallières (durée 1h30)

**Rens** : Bernard LECOESTER -06-52-01-14-26

---

**SAMEDI 7 - DIMANCHE 8 OCTOBRE 2017** - *pas de proposition des adhérents - Séjour dans l'Yonne*

---

**SAMEDI 14 OCTOBRE 2017** - **LE MOULIN DESCHODT**



Rando en boucle de 9,5 Km.

**RdV** : 14h00, parking de l'église de OUDEZEELE.

**Rens** : Georgette et René KERCKHOVE -06-32-30-12-51

**Co-voiturage** : 13h20 - 2€

---

**DIMANCHE 15 OCTOBRE 2017** - **DU MARAIS AU BOCAGE**



Rando en boucle de 21 km.

**RdV** : 9h30, église de NIEURLET

Repas tirés des sacs au café "Marcel chez Isabelle" à BUYSSCHEURE.

**Rens** : Marie Christine et Yves BOULANGER -03-28-69-58-21 -06-65-52-18-80

**Co-voiturage** : 8h30 - 2€



---

**VENDREDI 20 OCTOBRE 2017** -



**RdV** : 9h30, parking du Fort Vallières (durée 1h30)

**Rens** : Bernard LECOESTER -06-52-01-14-26

SAMEDI 21 OCTOBRE 2017 -

## ***SUR LES 4 CHEMINS DU RIJSSEL BERG***



Rando en boucle de 10 Km.

RdV : 14h00, de l'église d'ERINGHEM.

Rens : Josette DEVOS et Daniel LEMAIRE -03-28-24-30-03 07-89-23-92-11

Co-voiturage : 13h40 - 2€

---

DIMANCHE 22 OCTOBRE 2017 -

## ***À LA POURSUITE DES JOGGERS***



A l'occasion de sa 35<sup>ème</sup> édition, le " Jogging Club Wormhoutois " nous demande d'organiser, comme les années précédentes, en même temps que les courses de la citadelle, une randonnée ouverte à tous.



Voici le programme pour les R.P.P.

RdV : 8h45, près du kiosque sur la place de WORMHOUT.

9h00, départ route de Steenvoorde (devant la salle polyvalente) d'une randonnée en boucle de 6 Km.  
Après la randonnée rendez-vous au café-rando "l'Hofland" 730 route de Herzelee à WORMHOUT.

Repas tirés des sacs.

13h30, randonnée en boucle de 14 Km.

Rens : Francine LECONTE et Olivier FRANSENS -03-28-26-10-51 -06-33-82-77-60

Co-voiturage : 8h30 ou 13h00 - 2€

---

SAMEDI 28 OCTOBRE 2017 -

## ***LE LAC D'ARMBOUTS-CAPPEL***



Rando inter-urbaine en boucle de 11 Km.

RdV : 14h00, parking du Fort Louis à COUDEKERQUE-BRANCHE.

Rens : Janine et Jean THOREL -06-50-65-10-41

Co-voiturage : 13h45 - 2€

---

DIMANCHE 29 OCTOBRE 2017 -

## ***LE DUYVELINNE VELD ET LES 7 PLANETES***



Rando en double boucle de 21 km (11+10).

RdV : 9h30 et 13h30, place de la mairie d'ARNÈKE.

Repas tirés des sacs au café "Le Lion d'Or " à ARNÈKE.

Rens : Josette DEVOS et Daniel LEMAIRE -03-28-24-30-03 -07-89-23-92-11

Co-voiturage : 8h45 et 12h45 - 2€

---

pour information

VENDREDI 15 DECEMBRE 2017 - ***SOIRÉE " VIDÉO -***

"



Les détails de l'organisation de cette soirée paraîtront dans le 3<sup>ème</sup> programme 2017

# WEEK-END : EN HAUTE-NORMANDIE



## SAMEDI 14 ET DIMANCHE 15 AVRIL 2018

(Organisé par Catherine et Jean Luc FERYN)

### Samedi 14 avril 2018

-Départ de Dunkerque en voiture particulière.

Rendez-vous à 11h00 parking de la Collégiale de **Blainville-Crevon** situé à 19 Km au Nord-Est de Rouen (prévoir 2h30 de route).

-Randonnée de 19 Km jalonnée de châteaux.

Repas tirés des sacs en plein air (à emporter y compris les boissons).

-Après la randonnée départ en voiture (1/2 heure de route) pour l'hébergement en hôtel \*\*\*\* situé aux portes de Rouen. L'hôtel est à mi-chemin entre le calme de la campagne normande et l'excitation de Rouen.

Chambres doubles ou twin avec TV, Wi-Fi, salle de bains. Parking voitures.

-Installation et détente autour du jardin fleuri. Diner à l'hôtel (3 plats, boissons comprises).

### Dimanche 15 avril 2018

-Petit-déjeuner, buffet à volonté. Après le petit-déjeuner retrait du pique-nique.

-Départ de l'hôtel pour **Clères** (1/2 heure de route).

-Départ à 9h30 du parking du parc zoologique pour une randonnée de 22 Km. Repas tirés des sacs en plein air.

-A l'issue de la randonnée retour à Dunkerque.

Coût par chambre double : **176€** maximum (hors transport) soit **88€** / participant.

Nombre de participants : 20 maximum

Inscriptions : **Impérativement en couple/binôme dès réception du formulaire en ligne & avant le 30 juin 2017.**

Confirmation immédiate par chèque d'acompte de 50€/personne (encaissement pour le 31 décembre 2017) à envoyer à : Catherine et Jean Luc FERYN 5 rue Danton 59240 Dunkerque 06.28.69.68.28 - 06.70.27.98.81.

Paiement du solde au plus tard 3 mois avant le départ avec encaissement 1 mois avant le départ.

Le lien pour accéder au formulaire en ligne sera transmis par courriel aux adhérents à jour de leur cotisation en parallèle à la diffusion du 2<sup>ème</sup> calendrier 2017.

**Les participants devront obligatoirement renouveler en septembre 2017 leur adhésion aux RPP (licence 2017-2018).**

# LONGS SEJOURS

DU DIMANCHE 1<sup>er</sup> AU DIMANCHE 8 OCTOBRE 2017

**COMPLET**

**"LA VALLÉE DE L' YONNE"**

(Organisé par Janine et Jean THOREL)

**Ce séjour est ouvert aux adhérents des Randonneurs du Plat Pays**

**à jour de leur cotisation 2017/2018 et titulaires de la licence FFRP.**

**Il aura lieu à "Ancien relais de poste" 1, rue de l'Orme 89500 ARMEAU (située à 430Km de Dunkerque).**

**Les dates** : du dimanche 1<sup>er</sup> à partir de 15h00 au dimanche 8 octobre 2017 après le petit déjeuner.

**Hébergement** : Village vacances CAP France à ARMEAU.

Formule en chambres pour 2 personnes avec sanitaires privés, lits faits à l'arrivée, linge de toilette fourni et changé en cours de séjour.

**Coût estimé du séjour** : 450,00€ par personne en **pension complète**. Assurance annulation comprise.

Hors coût du trajet aller-retour jusque Armeau.

Restauration de qualité, les plats bourguignons seront à l'honneur notamment lors d'une soirée bourguignonne avec escargots, coq au vin...

Selon le programme de la journée, déjeuner pris à table ou sous forme de pique-nique en buffet (sacs isothermes, barquettes, couverts fournis).

## **Activités** :

**Jour 1** : arrivée l'après-midi à partir de 15h00, café et jus de fruits d'accueil, présentation de la semaine avec l'animateur, dîner au village vacances. Soirée vidéo commentée de présentation de l'Yonne.

**Jour 2** : matin, randonnée (10Km) du village vers le **château du Fëy** (dénivelé +170m). Déjeuner au village.

après-midi, randonnée (9,5Km) du village vers le **château de Palteau** (dénivelé +140m)

**Jour 3** : journée complète (14,5Km) dans le vignoble (dénivelé +360m). Pique-nique le midi. Dégustation chez M. Lepage à Champlay. Vins de Joigny de la Côte St. Jacques. (trajet en voiture 30Km)

**Jour 4** : matin, randonnée (9Km) du village en **forêt d'Othe** (dénivelé +130m). Déjeuner au village.

après-midi, randonnée (9,5Km) aux environs du **Prieuré de l'Enfourchure** (dénivelé +160m). (trajet en voiture 30Km A/R)

**Jour 5** : journée complète en **Puisaye**. (trajet en voiture 140Km A/R, co-voiturage)

matin, randonnée (7,5Km) sur le Sentier des Potiers de la Puisaye (dénivelé +120m). Village de **Treigny**.

Pique-nique sur le site du château de **Guédelon**.

après-midi, à 14h00 visite guidée du chantier de construction de Guédelon selon des techniques médiévales, puis temps pour visite libre du site.

**Jour 6** : journée complète de randonnée (19Km) du village à l'ancienne ville royale Villeneuve-le-Roi devenue Villeneuve <sup>S</sup>/ Yonne. Pique-nique le midi.

**Jour 7** : matin, visite et dégustation à l'escargotière d'Armeau accompagnée d'un verre de Chablis. Déjeuner pris au village.

après-midi, randonnée (9Km) découverte de Saint Julien du Sault et de la chapelle fortifiée (dénivelé +200m). (trajet en voiture 12Km A/R).

**Jour 8** : départ après le petit déjeuner.

Soirées animées. Vidéo de l'Yonne, karaoké, jeux, danse, théâtre, une soirée libre.

**Confirmation d'inscription** : elle sera définitive après réception d'un chèque de 300€ établi à l'ordre de RPP et remis ou adressé **avant le 1<sup>er</sup> juillet 2017** à Janine et Jean. **Il sera encaissé 1 mois avant le départ.**

Eventuellement un chèque de solde sera remis en cours de séjour.

**N.B** : pour les personnes qui se rendent à Armeau en train jusque Sens, il y a la possibilité d'avoir un taxi navette (pour 4 personnes) au prix de 15,00€ la course. N° de tél. disponible auprès de Janine et Jean.

# MARCHE NORDIQUE

## INITIATION MARCHE NORDIQUE

Sous la conduite de **BERNARD** (inscription obligatoire au 06.52.01.14.26) avec prêt de bâtons :

**Mercredis (18h30-20h00) : 13,20,27 septembre et 4,11,18 octobre 2017**

**Samedis (9h00-11h00) : 16,23,30 septembre et 7,14,21 octobre 2017.**

D'autres séances pourront être organisées en fonction de l'évolution des personnes et de la demande.

**Rendez-vous au parking de l'extrémité Est de la digue de Leffrinckoucke (Europlage).**

## ACTIVITE MARCHE NORDIQUE

(activité animée alternativement par *Géraldine, Sandrine, Jean Luc, Gilles*)

**Y compris en juillet et août**

**Réservée aux initiés possédant leurs bâtons et étant à jour de la cotisation aux "Randonneurs du Plat Pays"**

**Le mercredi de 18h30 à 20h00**

2 groupes de niveau : -marche sportive   
-perfectionnement technique (tout niveau - pratiquants réguliers) 

**Le samedi de 9h00 à 11h00**

2 groupes de niveau : -marche sportive   
-perfectionnement technique (tout niveau - pratiquants réguliers) 

**Rendez-vous au parking de l'extrémité Est de la Digue de Leffrinckoucke (Europlage)**



-(1)-

### **Rando Santé**

Depuis le 4 avril 2014, les Randonneurs du Plat Pays ont obtenu le label **Rando Santé**.

Qu'est-ce que ce label ?

**Rando Santé** est une marque déposée à l'INPI. La commission médicale a créé cette appellation spécifique qui garantit aux utilisateurs, aux prescripteurs et aux acteurs de la santé, un niveau de sécurité en matière de santé. Cette spécificité assure une reconnaissance légitime auprès de tous.

Elle est délivrée par le Groupe **Rando Santé** et confère à l'association, qui satisfait au cahier des charges, un gage de sécurité en matière de sport santé.

Vous trouverez ces informations sur le site fédéral ainsi qu'un clip vidéo Rando Santé à l'adresse suivante :

<http://www.ffrandonnee.fr/185/rando-sante-concept.aspx>

## LE COVOITURAGE, Mode d'emploi -RAPPEL-

Le budget transport est de plus en plus conséquent lors des sorties pour les adhérents.

Le Conseil d'Administration des RPP propose une organisation de covoiturage de proximité afin de partager les coûts des déplacements dès la rentrée sportive de septembre 2014.

C'est aussi l'occasion d'installer de la convivialité avant la randonnée ... et de faire un geste pour l'environnement.

Ce covoiturage est fait sur la base du volontariat et n'est aucunement imposé.

L'animateur précise lors de l'inscription de sa randonnée au calendrier deux rendez-vous, l'un sur le lieu de départ de la randonnée, l'autre sur le parking du stade Tribut à Dunkerque ainsi que le montant du covoiturage établi selon quatre zones de parcours (ci-joint carte).

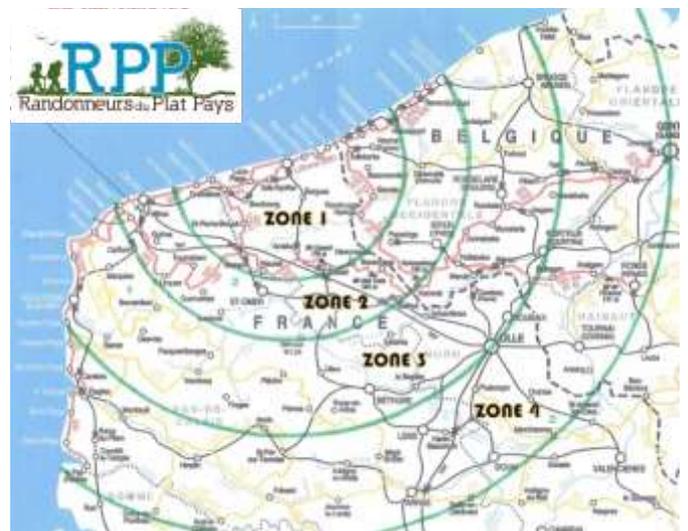
Il convient de prévoir l'appoint afin de régler le chauffeur dès le départ.

La participation demandée par le chauffeur sera la même pour chaque passager quel que soit le nombre de passagers dans son véhicule.

Le chauffeur qui accepte des passagers s'engage à ne pas réclamer une somme supérieure à celle indiquée ci-dessous.

L'association « Les Randonneurs du Plat Pays » ne peut en aucun cas être tenue pour responsable s'il n'y a pas de véhicule disponible pour le covoiturage.

Grille de tarification et zonage		
Villes et localités Repères délimitant les zones	Zones	Tarif par personne
Nieuwpoort Steenvoorde Les Hemmes de Marck	1	2.00 €
Oostende Kemmel-Bailleul Aire-sur-la-Lys Caffiers Sangatte	2	3.00 €
Brugge Lille - Roubaix – Tourcoing Béthune Equihen-Plage	3	5.00 €
Gand Marchiennes Arras Auxi-le-Chateau Le Pas d'Authie	4	8.00 €



### CONDITIONS PARTICULIERES

- Seuls, les membres de l'Association, **à jour de leur cotisation**, bénéficient d'une assurance annuelle « responsabilité civile ».
- Pour les **nouveaux** randonneurs non licenciés, l'Association autorise leur participation à 2 sorties maximum, **à titre d'essai**. Le paiement de la cotisation est ensuite obligatoire.
- Coût de l'adhésion (licence FFRP + assurance RC) : 42,00 Euros (année 2018).  
(licence familiale) : 84,00 Euros (année 2018).
- Renouvellement des licences **dès septembre**. Les adhérents n'ayant pas renouvelé leur licence **au plus tard le 15 septembre**, n'auront plus accès aux activités de l'Association.
- A compter de septembre de l'année "n" les activités avec « prestations payantes » et la « Marche Nordique » ne sont accessibles qu'aux seuls adhérents en possession de leur licence de l'année "n+1".
- Pour les séjours, les réservations ne seront considérées comme fermes qu'après versement d'un acompte.
- Les chèques vacances et les passeports seniors sont acceptés.

#### **IMPERATIF !**

Tous les **chèques**, libellés à l'ordre des « Randonneurs du Plat Pays » et accompagnés de la **feuille d'inscription, du document "droit à l'image" et du certificat médical** doivent être adressés à :

**Béatrice LAMBRECHT – 633 B<sup>rd</sup> de la République, Résid. Germinal App<sup>t</sup>. 6 - 59240 - DUNKERQUE.**

**Pour tout savoir sur notre association, visitez notre BLOG**

**<http://www.leblogdesrpp.canalblog.com/>**