

les RANDONNEURS du NORD PAS DE CALAIS



Association affiliée



Marche nordique



Rando Santé®

3^{ème} PROGRAMME 2015

JEUDI 29 OCTOBRE 2015 - *DUNKERQUE PAR LES CANAUX*

Rando-douce pour maintenir la forme (8 Km).

RdV : 14h30, parking de la patinoire place Paul Asseman à DUNKERQUE.

Rens. : Evelyne et Daniel HECQUET -03-28-61-56-68



VENDREDI 30 OCTOBRE -(1)-



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

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

-(1)- : cf page 9

SAMEDI 7 NOVEMBRE 2015 - *VIVIERS ET DUNES*



Rando en boucle 11 Km.

RdV : 14h00, parking de "la Dune aux pins" à GHYVELDE.

Rens. : Françoise CASTAING et Josiane SIMERAY - 06-33-35-60-83 - 07-60-03-64-33

Co-voiturage: 13h30 - 2€

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

Président : Bernard LECOESTER - Tel 06.52.01.14.26

Internet : Adresse mail : lesrpp@gmail.com Blog : leblogdesrpp.canalblog.com

DIMANCHE 8 NOVEMBRE 2015 - LES 4 FILS AYMON



Rando en boucle de 18 Km.

RdV : 9h30, parking des étangs "les 4 fils Aymon" à **METEREN**.

A25 sortie Méteren, dans le village prendre à gauche la D18 direction des étangs.

Le parking est à 1,6Km à gauche



Repas tirés des sacs dans le café "Le Meuledick" à **BERTHEN**.

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

Co-voiturage: 8h30 - 3€

VENDREDI 13 NOVEMBRE 2015 -(1)-



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

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

SAMEDI 14 NOVEMBRE 2015 - D'UNE MOTTE A L'AUTRE



Rando en boucle de 9 Km.

RdV : 14h30, à l'église de **LEDERZEELE**.

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

Co-voiturage: 13h40 - 2€

DIMANCHE 15 NOVEMBRE 2015 - A 1828 Km DE L'ISLANDE



Rando en double boucle de 19 Km (10+9).

RdV : 9h30 et 13h30, parking de l'Arsenal à **GRAVELINES**.

Repas tirés des sacs dans un café place Charles Valentin à **GRAVELINES**.

Rens : **Catherine et Jean Luc FERYN** -03-28-69-68-28 -06-70-27-98-81

Co-voiturage: 8h40 et 12h40 - 2€

JEUDI 19 NOVEMBRE 2015 - AU BOIS DES FORTS



Rando-douce pour maintenir la forme (9 Km).

RdV : 14h00, parking de la zone de loisirs du Fort Vallières à **COUDEKERQUE-BRANCHE**.

Rens : **Evelyne et Daniel HECQUET** -03-28-61-56-68

SAMEDI 21 NOVEMBRE 2015 - LA PANNE AUTREMENT



Rando en boucle de 8 Km.

RdV : 14h00, centre des visiteurs de Nachtegaal à **LA PANNE**.

Rens : **Micheline et Patrick DEVREAU** - 06-18-66-21-33

Co-voiturage: 13h15 - 2€

DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2015

- **SUR LES TRACES DE VAUBAN**



ans



Allons voir si les sentiers ont bien évolué depuis 20 ans

Rando en boucle de 18 km.

RdV : 9h30, parking du Fort Louis à **COUDEKERQUE-BRANCHE**.

Repas tirés des sacs au café-rando "La Poste" à **BERGUES**.

Possibilité de repas sur place : croque-monsieur 4,40€,
quiche, tarte aux poireaux ou panachetta (tartine de charcuterie) 10€



Rens : **Andrée et Claude CANESSE** - 03-28-68-67-46 **Martine et Hervé SANS** - 06-44-27-30-04

Co-voiturage: 9h00 - 2€

VENDREDI 27 NOVEMBRE 2015 -(1)-



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

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

SAMEDI 28 NOVEMBRE 2015 -

CIRCUIT DE LA FERME GALAME



Rando en boucle de 9,7 Km.

RdV : 14h00, place de l'église de **LOON-PLAGE**.

Rens : **Alain MARCQ** - 03-59-27-94-57

Co-voiturage: 13h25 - 2€

DIMANCHE 29 NOVEMBRE 2015 -

SUR LES PAS DES 3 PHILIPPE
ATTENTION 



Rando en boucle de 19,3 Km.

RdV : 9h30, place de l'église à **BAVINCHOVE**.

Repas tirés des sacs au café "chez Pascale" à **NOORDPEENE**.

Rens : **Maryvonne et Jean Pierre CAZENAVE** -03-28-27-33-98 -06-82-22-33-87

Co-voiturage: 8h30 - 2€

SAMEDI 5 DECEMBRE 2015 -

LA DUNE DU VENT



Rando en boucle de 8,7 Km.

RdV : 14h00, parking de la patinoire place Paul Asseman à **DUNKERQUE**.

Rens : **Alain MARCQ** -03-59-27-94-57

DIMANCHE 6 DECEMBRE 2015 -

D'UN CHÂTEAU A L'AUTRE



Rando en boucle de 21 Km.

RdV : 9h30, à l'église de RENESCURE.

Repas tirés des sacs dans un café à STAPLE.

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

Co-voiturage: 8h20 - 3€

JEUDI 10 DECEMBRE 2015 -

LA DUNE MARCHAND



Rando-douce pour maintenir la forme (8 Km).

RdV : 14h00, parking de la Ferme Nord à ZUYDCOOTE.

Randonnée un peu plus sportive, marche dans le sable des dunes. **Mais accessible à tous (tes)**

Rens : **Evelyne et Daniel HECQUET** -03-28-61-56-68

VENDREDI 11 DECEMBRE 2015 - (1)-



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

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

SAMEDI 12 DECEMBRE 2015 -

AUTOUR DE LA MOTTE FEODALE



Rando en boucle de 9,5 Km.

RdV : 14h00, parking de la salle des fêtes à OUDEZEELE.

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

Co-voiturage: 13h20 - 2€

DIMANCHE 13 DECEMBRE 2015 -

LE MONT DES CATS ET ALENTOURS



Rando en double boucle de 16,6 Km (8,7+7,9).

RdV : 9h30 et 13h30, parking devant l'Abbaye du MONT DES CATS.

Repas tirés des sacs au café-rando "l'auberge du Catsberg 1487 route de l'Abbaye à GODEWAERSVELDE.

Rens : **Bernard VANDENBROUCQUE** - 06-47-93-45-72



Co-voiturage: 8h30 et 12H30 - 3€

JEUDI 17 DECEMBRE 2015 -

CIRCUIT DE JEAN BART

Rando-douce de 2 heures pour maintenir la forme.

RdV : 9h30, parking du môle1 à DUNKERQUE.

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

LUNDI 14 DECEMBRE 2015 - **Dernier délai pour les envois** de propositions de randonnées par les divers organisateurs pour les mois de février à mai 2016 inclus.

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

Jean-Pierre CAZENAVE : 517 Av^{ue} de Rosendaël 59240 - DUNKERQUE tél: 03-28-27-33-98

mail : jpcazenave@nordnet.fr

SAMEDI 19 DECEMBRE 2015 - SOIREE "VIDEO - PIZZAS"

RdV : 17h30, salle **Gaston BORNAIS** à Petite-Synthe (derrière l'église St. Antoine)

Prix par personne : 10€, boissons comprises.

Inscription par mail à : geraldinedegrave@gmail.com avant le 9 décembre 2015

Confirmation immédiate par chèque de 10€ établi à l'ordre des R.P.P. et adressé à :
Géraldine DEGRAVE - 82 rue Jean Baptiste Tristram 59430 Saint Pol-sur-Mer

Remarque : il est possible d'assister à la projection gratuitement sans participer au repas.

**DIMANCHE 20 DECEMBRE 2015 - DE BOESCHEPE AU PIED DU MONT DES CATS
AUX PORTES DE LA BELGIQUE**



Rando en double boucle de 14,5 Km (9+7,5)

RdV : 9h30 et 14h00, au parking de l'église de **BOESCHEPE**.

Repas tirés des sacs au café-rando "Au Grand St. Hubert" à **BOESCHEPE**.

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

Co-voiturage: 8h30 et 13h00 - 3€



TREVE DES CONFISEURS
Bonnes fêtes de fin d'année à tous
Et meilleurs vœux pour 2016



DIMANCHE 3 JANVIER 2016 - FÊTONS LES ROIS A GHYVELDE



9h30 -Randonnée: "pas la Dune fossile" (10Km).

10h00 -Rando-douce

RdV : parking de la Dune aux Pins à **GHYVELDE**.

9h30 -Marche Nordique (prévoir les PADs)

RdV : parking du cimetière à **GHYVELDE**.

(pour les non-randonneurs/marcheurs du matin RdV à 13h30 pour partager la galette)
Repas tirés des sacs au café "A l'Estaminet des dunes" à **GHYVELDE**. **Galette des rois**.

(possibilité de commander des repas brasserie sur place)

Après le repas -Randonnée: "on digère !!!" (6 Km).

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

Inscription obligatoire entre le 1^{er} et le 15 décembre auprès de **Géraldine Degrave -06.68.73.75.53**

Co-voiturage: 9h10 - 2€

JEUDI 7 JANVIER 2016 - GRAVELINES FORTERESSE MARITIME

Rando-douce de 2 heures pour maintenir la forme.
RdV : 9h30, parking face à la mairie de **GRAVELINES**.
Rens : **Bernard LECOESTER - 06-52-01-14-26**

VENDREDI 8 JANVIER 2016 - (1)-



RdV : 9h30, parking du Fort Vallières (durée 1h30)
Rens : **Bernard LECOESTER - 06-52-01-14-26**

SAMEDI 9 JANVIER 2016 - PAS DE PROPOSITION

DIMANCHE 10 JANVIER 2016 - EN VENTU EN VOILA



Rando en boucle de 16 Km. (bâtons conseillés)
RdV : 10h00, parking de l'église ou de la mairie de **ALEMBON** (5Km de Licques).
Repas tirés des sacs au café brasserie "le Tacot" à **LICQUES**.
Rens : **Micheline et Patrick DEVREAU - 06-18-66-21-33**



Co-voiturage: 8h45 - 3€



SAMEDI 16 JANVIER 2016 - LE LONG DU LOVAART ET DE L'YSER

Rando en boucle de 8 Km.
RdV : 14h00, parking de l'église de **POLLINKHOVE** (Belgique, N-O d'Ypres).
Rens : **Marie-Christine et Yves BOULANGER - 03-28-69-58-21 - 06-65-52-18-80**



Co-voiturage: 13h15 - 2€



DIMANCHE 17 JANVIER 2016 - BALADE DANS LES HAUTS DE FLANDRE

Rando en boucle de 19 Km.
RdV : 9h30, parking de l'église de **MERCKEGHEM**.
Repas tirés des sacs au café-rando "Herberge in d'Hope" à **VOLCKERINCKHOVE**.
Possibilité de repas à réserver au départ de la randonnée.
Rens : **Catherine et Jean Luc FERYN - 03-28-69-68-28 - 06-70-27-98-81**



Co-voiturage: 8h30 - 2€



JEUDI 21 JANVIER 2016 - CIRCUIT DU NOORD-GRACHT

Rando-douce de 2 heures pour maintenir la forme.
RdV : 9h30, parking place François Mitterrand à **GRANDE-SYNTHE**.
Rens : **Bernard LECOESTER - 06-52-01-14-26**



VENDREDI 22 JANVIER 2016 - (1)-

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

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

SAMEDI 23 JANVIER 2016 - **CIRCUIT DU LAC D'ARMOUITS-CAPPEL** 



Rando en boucle de 9 Km.

RdV : 14h00, parking de la ferme du lac d'ARMOUITS-CAPPEL.

Rens. : **Alain MARCQ** -03-59-27-94-57

Co-voiturage: 13h35 - 2€

DIMANCHE 24 JANVIER 2016 - **DE LA VILLE A LA PLAINE EN PASSANT
PAR LA FÔRET** 

Rando en double boucle de 20 Km (11+9).

RdV : 9h30 et 13h30, à l'église de **PROVEN** (Belgique, S-E de Oost-Cappel).

Repas tirés des sacs au café "De Bascule" à **PROVEN**.

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



Co-voiturage: 8h30 et 12h30 - 2€

SAMEDI 30 JANVIER 2016 - **LE TOUR DES RECOLLETS** 



Rando en boucle de 9 Km.

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

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

Co-voiturage: 13h15 - 2€

DIMANCHE 31 JANVIER 2016 - **NATURE ET INDUSTRIE
PEUVENT-ELLES COHABITER ?** 

Allons vérifier dans la zone industrielle de **BIERNE**



Rando en boucle de 7 Km.

RdV : 14h00, Parking derrière la gare de **BERGUES**.

Rens. : **Andrée et Claude CANESSE** -03-28-68-67-46

Co-voiturage: 13h30 - 2€

DIMANCHE 21 FEVRIER 2016 - **31^{ème} ASSEMBLEE GENERALE
ORDINAIRE ET EXTRAORDINAIRE**

Cette A.G. aura lieu à la **Maison de la Vie Associative**, Terre-Plein du Jeu de Mail, rue du 11 Novembre à **DUNKERQUE**.

Ordre du jour de l'A.G et organisation de la journée vous seront précisés dans le prochain calendrier.

WEEK-END SUR LE G.R.® 120



LES SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 AVRIL 2016

(organisé par Catherine et Jean Luc FERYN)

Samedi 16 avril

Départ des participants de Dunkerque en véhicules particuliers.

Rendez-vous à **WISSANT** à 9h00 (le lieu sera précisé aux participants).

Sur place organisation du co-voiturage pour le départ vers **BOULOGNE-SUR-MER**.

Arrêt sur le parking à l'entrée de la ville avant Nausicaa.



De Boulogne-sur-Mer départ de la randonnée (17Km) vers **AMBLETEUSE** en passant par WIMEREUX.

Repas tiré des sacs en plein air. A emporter par les participants y compris les boissons.

à **AMBLETEUSE**



Installation à l'hôtel. Repas du soir (entrée - plat - dessert - boisson, une bouteille pour 3 personnes).

Nuit et petit-déjeuner buffet.

Hébergement : Hôtel 3 étoiles sur la Côte d'Opale.

Chambres de 2 personnes équipées de : - salle de bain avec douche ou bain, lavabo, WC.

- petit savon artisanal des "Galets du Nord".

- téléviseur avec chaînes françaises et étrangères.

- plateau de courtoisie avec café et thé issus du commerce équitable.

- Wifi gratuit.

Dimanche 17 avril

Après le petit-déjeuner retrait du pique-nique (en option à 10€ à réserver à l'inscription) et départ de la randonnée jusque **WISSANT** (16Km). Pique-nique tiré des sacs en plein air.

à **WISSANT**

Organisation du co-voiturage pour récupérer les véhicules à Boulogne-sur-Mer.

Dispersion des participants pour le retour à Dunkerque.



Coût du week-end: 80€/personne maxi (hors pique-nique et transport).

Nombre de participants : 20

L'inscription : **IMMEDIATE** et par **BINÔME** sur formulaire en ligne et confirmation par versement **dès après l'inscription** d'un chèque d'acompte de **50€** (encaissé le 31 décembre 2015) libellé à l'ordre des RPP et adressé à :

C. et J-L FERYN 5 rue Danton 59240 Dunkerque. Tél : 03.28.69.68.28 - 06.70.27.98.81 -

Le paiement du solde se fera 1 mois avant le départ (encaissement à réception).

Remarque : le lien pour accéder au formulaire en ligne sera diffusé par courriel aux adhérents à jour de leur cotisation en parallèle de la diffusion du calendrier.

LONGS SEJOURS



DU SAMEDI 4 AU SAMEDI 11 JUIN 2016

PROJET DE SÉJOUR
- " en Haute Normandie " -

(organisé par Monique et Yvon HAYNAU)

Ce séjour est ouvert aux adhérents des Randonneurs du Plat Pays, titulaires de la licence FFRP 2016.

Il aura lieu à PONT AUDEMER - (Eure, à 311Km de Dunkerque).



Hébergement : Camping "Risle Seine les Etangs" - cottages sur pilotis avec vue sur les étangs. 4 personnes par cottage doté d'une salle à manger-salon avec clic-clac, TV, wifi gratuit -salle d'eau avec douche, lavabo et WC -1 chambre (1 lit double) -2 lits superposés en cabine- kitchenette équipée, vaisselle, batterie de cuisine, réfrigérateur, cafetière, four, four micro-ondes - radiateur électrique dans chaque pièce -terrasse privative avec table, chaises et parasol

Coût du séjour : en $1/2$ pension (7 jours) petit déjeuner et repas du soir, assurance annulation incluse, 370€ par personne.

Ne sont pas compris : les pique-nique du midi et les trajets aller-retour jusqu'à Pont Audemer.

Activités : 5 journées de randonnées 1 journée de visite de Honfleur et de la Côte de Grace. Le détail des activités vous sera fourni lors de la réunion d'information.

Nombre de participants : 16 à 24

Les pré-inscriptions sont ouvertes dès maintenant.

Elles ne seront effectives qu'après réception d'un chèque de **130€** par personne à établir à l'ordre des RPP et à adresser **avant le 15 janvier 2016** à Monique et Yvon HAYNAU

4, rue du Languedoc 59210 Coudekerque-Branche.

tél : 03.28.24.30.00. (il sera encaissé le 30 janvier 2016)

Suivant le nombre de pré-inscrits la décision de réaliser ou non ce séjour sera prise le 15 janvier 2016.

S'il est décidé de le réaliser l'association proposera aux pré-inscrits un bulletin d'inscription. Après signature et renvoi de celui-ci, la pré-inscription deviendra définitive.

En cas d'annulation le remboursement de la pré-inscription sera effectué par l'association.

Réunion d'information et confirmation d'inscription : le **lundi 18 janvier 2016 à 18h00** à la MVA (Maison de la Vie Associative) Terre-plein du Jeu de Mail, rue du 11 novembre à Dunkerque.

La confirmation d'inscription sera définitive après réception d'un chèque de 200€ établi à l'ordre des RPP et remis ou adressé à Monique et Yvon. (il sera encaissé 2 semaines avant le départ)

Le chèque du solde devra être remis en cours de séjour.

PROJET DE SÉJOUR
- " en Corrèze " -

(organisé par Edith et Jean Paul CHAUSSY)



Ce séjour est ouvert aux adhérents des Randonneurs du Plat Pays, titulaires de la licence FFRP 2016
Il aura lieu à COLLONGES-LA-ROUGE



Hébergement : au VVF Village 19500 Collonges-la-Rouge. A 22 Km de Brive-la-Gaillarde.
Formule "confort " sur la base de 2 à 3 personnes par logement avec salle d'eau et sanitaires. Linge de toilette, draps et couvertures fournis. Lits faits à l'arrivée.

Coût estimé du séjour : 490€ par personne en pension complète. Assurance annulation comprise.
N'est pas compris le trajet aller-retour jusque Collonges-la-Rouge.

Activités : 6 journées de randonnées avec un accompagnateur du centre et découverte de quelques beaux villages de France. Le programme détaillé figurera au prochain calendrier.

Nombre de participants : 22 à 24 personnes.

Les pré-inscriptions: à compter du **2 janvier 2016** par mail de préférence à : jped.chaussy@gmail.com
Cette pré-inscription ne sera effective qu'après réception d'un chèque de **150€** par personne, libellé à l'ordre des Randonneurs du Plat Pays et adressé avant la réunion d'information à :
Edith et Jean Paul CHAUSSY 430 rue de Douvres 59240 Dunkerque
Tél : 03.28.69.15.68 - 06.81.42.15.82

Réunion d'information et confirmation d'inscription : **vendredi 19 février 2016 à 18h00** à la Maison de la Vie Associative (MVA) Terre-plein du Jeu de Mail, rue du 11 Novembre à Dunkerque.

-(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.ffrandonnée.fr/185/rando-sante-concept.aspx>



Lyon "ville-lumières" déc. 2009

“ ET QUE VIVENT LES SEJOURS CONVIVIAUX !!!... ”

Pour tout savoir sur notre association, visitez notre BLOG

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

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) : 38,00 Euros (année 2016).
(licence familiale) : 76,00 Euros (année 2016).
- 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.
- Les activités avec « prestations payantes » et la « Marche Nordique » ne sont accessibles qu'aux seuls adhérents en possession de leur licence.
- Pour les séjours, les réservations ne seront considérées comme fermes qu'après versement d'un acompte.

IMPERATIF !

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

Béatrice LAMBRECHT – 633 Brd de la République Résid. Germinal App^t 6 - 59240 - DUNKERQUE.

