



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 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** 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 du parking de l' <b>Abbaye de Vaucelles</b> - 12 km (Responsable : Nicolas Pardoux)
mardi	3	<b>Rando Douce à Cambrai</b> - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
samedi	7	<b>FORUM DES ASSOCIATIONS à CAMBRAI</b> Stand de l'ARC au Palais des Grottes de 10h00 à 18h00
dimanche	8	Départ 9h00 de <b>Paillecourt</b> (parking du canal après le pont de la pharmacie, près de "L'Escale") - 12 km (Responsable : Béatrice Van Ingelandt)
mardi	10	<b>Rando Douce à Cambrai</b> - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
dimanche	15	Départ 8h45 de la mairie de <b>Wasnes au bac</b> - 13 km (Responsable : Jean-Pierre Lefevre)
mardi	17	<b>Rando Douce à Cambrai</b> - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
samedi	21	<b>Randonnée au Clair de Lune "Le circuit des Mérovingiens"</b> Départ 19h00 du parking de la mairie de <b>Crèvecoeur sur Escaut</b> - 10 km obligatoire : gilet réfléchissant et lampe électrique (Responsable : Bernard Lucas) 
mardi	24	<b>Rando Douce à Cambrai</b> - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
vendredi	27	<b>Randonnée dans le cadre d'Octobre Rose</b> et de l'exposition " <b>Voyage au coeur du sein</b> " avec la CPAM du Hainaut - départ du Site ECLIPSE, avenue de Dunkerque à <b>CAMBRAI</b> Horaire de départ et renseignements précis communiqués ultérieurement (Responsable : Philippe Lafarge)
dimanche	29	<b>Journée de randonnée "Les marais de la Somme"</b> - 17 km Départ 9h30 de l'Eglise de <b>Curly</b> - 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 : <a href="mailto:alain.loze55@orange.fr">alain.loze55@orange.fr</a> (Responsables : Alain Lozé - François Guelle)

## OCTOBRE 2024

mardi	1 <sup>er</sup>	<b>Rando Douce à Cambrai</b> - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km  <b>1979 - 2024 45<sup>ème</sup> anniversaire de l'ARC</b>
dimanche	6	8h45 - départ <b>Cambrai</b> 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 : <a href="mailto:phlafarge@wanadoo.fr">phlafarge@wanadoo.fr</a>
mardi	8	<b>Rando Douce à Cambrai</b> - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km  <b>1979 - 2024 45<sup>ème</sup> anniversaire de l'ARC</b>
samedi	12	<b>Week-end de randonnée</b> - 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	<b>Rando Douce à Cambrai</b> - départ 14h30 du parking du Port de Cantimpré - 6 km
samedi	19	<b>Randonnée au Clair de Lune "Le circuit de l'Escauette"</b> Départ 19h00 du parking de la mairie de <b>Crèvecoeur sur Escaut</b> - 10 km obligatoire : gilet réfléchissant et lampe électrique (Responsable : Bernard Lucas) 

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

## NOVEMBRE 2024

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

## DECEMBRE 2024

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