

Contacts

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 à CAMBRAI sur le parking de la Capitainerie du Port Fluvial de Cantimpré.

Contacts : 03 27 73 21 78 (heures de bureau) ou Office de Tourisme de Cambrai : 03 27 78 36 15

mail : randonneurs-cambresis@orange.fr

www.villedecambrai.com (rubrique vie associative>annuaire des associations)

CONDITIONS PARTICULIERES - REGLEMENT INTERIEUR

- Chaque participant à une randonnée doit toujours avoir sur lui sa licence et être en mesure de la présenter au responsable de la sortie (sauf nouvel adhérent). Les marcheurs doivent se conformer aux règles du Code de la Route. L'organisation de la marche ne saurait être tenue pour responsable en cas d'accident par non-respect des règles élémentaires de prudence.
- Seuls les membres de l'Association, à jour de leur cotisation et en possession de leur licence, bénéficient d'une assurance annuelle responsabilité civile pour la saison en cours. Les renouvellements de licences interviennent dès la rentrée de septembre. Le Comité de l'ARC n'est responsable de ses membres que lors des sorties exclusivement organisées sous le label "ARC" reprises sur le programme officiel, lui-même communiqué au CDRP.
- Les week-ends de randonnée ne sont accessibles qu'aux seuls licenciés. Les réservations ne sont considérées comme fermes qu'après versement d'un acompte. Une liste d'attente peut être ouverte.
- Pour les randonnées qui emprunteraient tout ou parties d'itinéraires sur un territoire de la Communauté Européenne, les participants sont tenus de se procurer avant de partir la Carte Européenne d'Assurance Maladie délivrée gratuitement par la CPAM.
- La randonnée du jour sera systématiquement annulée en cas d' **Alerte Météo Orange**.
- En randonnée, chaque participant est tenu d'emporter le minimum vital à savoir : boisson, collation, imperméable, chaussures adaptées, vêtements et chaussures de rechange et une petite trousse individuelle à pharmacie.
- Comme l'impose la réglementation, les chiens doivent impérativement être tenus en laisse courte sur la totalité du parcours de la randonnée.
- Pour les sorties au "Clair de Lune", il est obligatoire de se munir d'un brassard réfléchissant et d'une lampe électrique.

Adhésion : Licence FFRP + carte club + assurance : **31,00 €** à l'année. Licence familiale : **62,00 €** (quel que soit le nombre de personnes). En option : l'abonnement à la revue "Rando Passion Magazine" avec 4 n°/par an : + 6,00 €.

Important : Chaque adhérent ou futur adhérent est tenu, lors de sa première inscription ou renouvellement de licence, de présenter un certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée. Les demandes ne seront prises en considération que si le certificat médical est joint à la demande.

Pour info : L'Association **Prévention Sport Santé du Cambrésis** peut vous faire passer **gratuitement** un bilan médical complet et vous délivrer un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive. Pour tout renseignement : Centre Médico-Sportif, Base de Loisirs de la Citadelle, rue de la Paix de Nimègue - 59400 Cambrai - Tél. 03 27 78 11 47.

Le programme des Randonneurs du Cambrésis est disponible :

- à l'**Office de Tourisme** 48 rue de Noyon à Cambrai Tél. 03 27 78 36 15
- au **Point Informations Jeunes** 13^{bis} rue St-Nicolas à Cambrai Tél. 03 27 81 20 22
- à la **Maison des Associations** 16 rue du 8 mai à Cambrai Tél. 03 27 78 43 13
- et sur la page internet www.villedecambrai.com (rubrique vie associative>annuaire des associations)

Les Magasins **INTERSPORT** de la région sont partenaires de la **FFRP** - Renseignez-vous !

Programme des RANDONNEURS DU CAMBRÉSIS

35^{ème} anniversaire



1979 / 2014

N° 100

JANVIER
FEVRIER
MARS
AVRIL

Rassemblement pour le départ :
Parking de la Capitainerie
du Port Fluvial de CANTIMPRÉ
Place Marcelin Berthelot
CAMBRAI

JANVIER 2014

- dimanche 5 Départ 9h00 - 10/12 km (Responsable : Michèle Declercq)
- dimanche 12 Départ 14h00 - 10/12 km (Responsable : Nicolas Pardoux)
- samedi 18 **Promenade au Clair de Lune**
Départ 20h00 - retour vers 23h00 - 10/12 km
Obligatoire : brassard réfléchissant et lampe électrique (Responsable : Bernard Lucas) 
- dimanche 26 Départ 9h00 - 10/12 km (Responsable : Béatrice Van Ingelandt)

FEVRIER 2014

- dimanche 2 Départ 9h00 - 10/12 km (Responsable : Philippe Chopin)
- dimanche 9 Départ 9h00 - 10/12 km (Responsable : Jean-Pierre Santonja)
- samedi 15 **Promenade au Clair de Lune**
Départ 20h00 - retour vers 23h00 - 10/12 km
Obligatoire : brassard réfléchissant et lampe électrique (Responsable : Bernard Lucas) 
- dimanche 23 Départ 14h30 - 10 km (Responsable : Jean-Pierre Lefevre)

MARS 2014

- dimanche 2 Départ 9h00 - 6 km (Responsable : Béatrice Van Ingelandt)
-
- 11h00 : **Assemblée Générale Annuelle** à la Base de Loisirs suivie d'un apéritif dînatoire (réservé aux membres de l'ARC - participation : 10 €)
Inscriptions obligatoires pour le 22 février auprès de Philippe Lafarge
par mail : randonneurs-cambresis@orange.fr
- dimanche 9 Départ 9h00 - 10/12 km (Responsable : Jean-Pierre Santonja)
- samedi 15 **Promenade au Clair de Lune**
Départ 20h00 - retour vers 23h00 - 10/12 km
Obligatoire : brassard réfléchissant et lampe électrique (Responsable : Jean-Pierre Lefevre) 
- dimanche 23 Départ 14h00 - 10/12 km (Responsable : Nicolas Pardoux)
- dimanche 30 Départ 9h00 - 10/12 km (Responsable : Philippe Lafarge)
(Attention passage à l'heure d'été + 1h)

AVRIL 2014

- dimanche 6  **Parcours du Coeur 2013** - Départ 9h00 - 10 km
Renseignements dans la presse (Responsable : Philippe Lafarge)
- samedi 12 **Participation aux 50 km de Liévin** (30^{ème} édition)
- dimanche 13 Demander feuille explicative (Responsables : Nicolas Pardoux - Philippe Lafarge)
- samedi 12 **Promenade au Clair de Lune**
Départ 20h00 - retour vers 23h00 - 10/12 km
Obligatoire : brassard réfléchissant et lampe électrique (Responsable : Jean-Pierre Lefevre) 
- samedi 19 **Pâques - Week-end en Normandie - Côte d'Albâtre**
- dimanche 20 à Criel sur Mer - Logement en gîte - 21 places - 40 km environ
- lundi 21 Demander feuille explicative - Inscriptions de suite : randonneurs-cambresis@orange.fr
(Responsables : Bernadette et Jean Dubois - Philippe Lafarge)
- dimanche 27 **Journée de randonnée** au départ de **Maretz**
Départ Cambrai 8h15 - départ de la rando Eglise de Maretz à 9h00
13 km le matin - 10 km l'après-midi - repas tiré du sac
Possibilité de ne participer qu'à une demi-journée
(Responsable : Jean Hérin) 

RANDO DOUCE tous les **mardi** à 14h30

un kilométrage « léger » de **6 kilomètres en 2 heures**
pour se promener, conserver une activité physique,
rester en forme, passer un moment ensemble...

Rendez-vous sur le **parking du Port Fluvial de Cantimpré**, place Marcelin Berthelot
Retour garanti pour 16h30.

Renseignements : Jean-Pierre Santonja - Tél. 03 21 48 37 14 - 06 65 54 16 57
jean-pierre.santonja@laposte.net

AGENDA Prévisions



Réservez
votre
week-end !

Pentecôte - 7 - 8 et 9 juin 2014

Week-end à Bray-Dunes - Flandre maritime

Septembre 2014

35^{ème} anniversaire des Randonneurs du Cambrésis