 

RANDO SANTE

# PROGRAMME

OCTOBRE – NOVEMBRE - DECEMBRE 2023

 **ATTENTION : LES RANDOS REPRENNENT L’APRES-MIDI à 14 h 00**

**OCTOBRE 2023**

## Mardi 03

**Mardi 10**

**Mardi 17**

**Mardi 24**

 **Mardi 31**

**RANDONNEE « LE TREAN »**

**14 h 00 :** Départ : carrefour du Tréan, allée des Beaux Monts à Compiègne

## Circuit d’environ 6 km

**RANDONNEE « LE HOURVARI »**

**14 h 00 :** Départ : Maison forestière du Hourvari, entre St Jean aux Bois et la Croix St Ouen

## Circuit d’environ 6 km – Bâtons conseillés

**RANDONNEE « SAINT JEAU AUX BOIS »**

**14 h 00 :** Départ **:** Parking de l’abbatiale à St Jean aux Bois

## Circuit d’environ 6 km

**RANDONNEE « LA CROIX St OUEN**

**14 h 00 :** Départ : Maison forestière du loup, rue Carnot à La Croix St Ouen

## Circuit d’environ 6 km

 **RANDONNEE « Entre pins et fougères »**

**14 h 00 :** Départ : Rue des Plaideurs à la Croix St Ouen

(En venant de Compiègne, en entrant dans La Croix St Ouen, prendre à gauche au 1er feu et aller jusqu’au bout de la rue)

## Circuit d’environ 6 km

**Michel VANDROMME Tél. 06 73 80 00 29**

**Jean-Luc FRITSCH Tél. 06 80 60 61 90**

**Joël LOEWEISTEIN Tél. 06 18 20 40 21**

**Patrick RANDA Tél. 06 10 38 07 40**

 **Pascal LARZILLIERE Tél. 06 10 08 66 12**

**NOVEMBRE 2023**

**Mardi 07**

**Mardi 14**

**Mardi 21**

**Mardi 28**

**Mardi 05**

**Mardi 12**

**Mardi 19**

**MARDI 26**

**RANDONNEE « LE TREAN »**

**14 h :** Dépar**t :** Carrefour du Tréan, allée des Beaux Monts à Compiègne

## Circuit d’environ 6 km

**RANDONNEE « LE PLESSIS BRION »**

**14 h 00 :** Départ **:** Parking du château du Plessis Brion

## Circuit d’environ 6 km

**RANDONNEE « SAINTE PERINE »**

**14h 00 :** Départ **:** Maison forestière des étangs de Sainte Périne – D85 à St Jean aux Bois

## Circuit d’environ 6 km

**RANDONNEE « DE L’ORTILLE SYLVOTHERAPIE »**

**14 h 00 :** Départ **:** Maison forestière du Vivier Frère Robert à Vieux Moulin

(Christian, guide de sylvothérapie, nous donne rendez-vous en forêt pour une sensibilisation d’une ½ heure au bain de forêt avec un petit exercice pratique)

## Circuit d’environ 6 km

**DECEMBRE 2023**

**RANDONNEE « ABBAYE DE LONGPONT »**

**14 h 00 :** Départ : Abbaye de Longpont, 11 km à l’est de Villers Cotterêts

Covoiturage possible à partir de Choisy au Bac (voir avec Jean-Luc ou Pascal)

## Circuit d’environ 6 km

**RANDONNEE « LE MONT SAINT MARD »**

**14 h 00 :** Départ : En haut du Mont St Mard – parking de la fontaine St Jean à Vieux Moulin

## Circuit d’environ 6 km

**RANDONNEE « CARREFOUR ROYAL »**

**14 h 00 :** Départ : Parking carrefour royal à Compiègne

## Circuit d’environ 6 km

**PAS DE RANDONNEE POUR LE LENDEMAIN DE NOEL**

En cas d’alerte météo « orange ou rouge » l’ARVAL annule systématiquement la randonnée. Aucun responsable ou accompagnateur ne sera présent sur le lieu de départ.

## L’ARVAL 7, Rue de la danse aux fées - 60750 – Choisy au Bac Président : 06 18 20 40 21

**Secrétaire : 06 87 16 07 55**

 [www.arval60-rando.com](http://www.arval60-rando.com/)

## Chantal RANDA

**Tél. 06 27 08 21 56**

**Michel VANDROMME Tél. 06 73 80 00 29**

**Patrick RANDA Tél. 06 10 38 07 40**

**Pascal LARZILLIERE Tél. 06 10 08 66 12**

**Jean-Luc FRITSCH Tél. 06 80 60 61 90**

**Chantal RANDA Tél. 06 27 08 21 56**

**Joël LOEWEISTEIN Tél. 06 18 20 40 21**

 **Animateurs et serre-files : Le port du gilet fluo est obligatoire**