



# RANDO SANTE

## PROGRAMME OCTOBRE – NOVEMBRE - DECEMBRE 2023

**ATTENTION : LES RANDOS REPRENENT L'APRES-MIDI à 14 h 00**

### OCTOBRE 2023

<b>Mardi 03</b>	<b>RANDONNEE « LE TREAN »</b> <b>14 h 00</b> : Départ : carrefour du Tréan, allée des Beaux Monts à Compiègne <b>Circuit d'environ 6 km</b>	<b>Michel VANDROMME</b> <b>Tél. 06 73 80 00 29</b>
<b>Mardi 10</b>	<b>RANDONNEE « LE HOURVARI »</b> <b>14 h 00</b> : Départ : Maison forestière du Hourvari, entre St Jean aux Bois et la Croix St Ouen <b>Circuit d'environ 6 km – Bâtons conseillés</b>	<b>Jean-Luc FRITSCH</b> <b>Tél. 06 80 60 61 90</b>
<b>Mardi 17</b>	<b>RANDONNEE « SAINT JEAU AUX BOIS »</b> <b>14 h 00</b> : Départ : Parking de l'abbatiale à St Jean aux Bois <b>Circuit d'environ 6 km</b>	<b>Joël LOEWEISTEIN</b> <b>Tél. 06 18 20 40 21</b>
<b>Mardi 24</b>	<b>RANDONNEE « LA CROIX St OUEN</b> <b>14 h 00</b> : Départ : Maison forestière du loup, rue Carnot à La Croix St Ouen <b>Circuit d'environ 6 km</b>	<b>Patrick RANDA</b> <b>Tél. 06 10 38 07 40</b>
<b>Mardi 31</b>	<b>RANDONNEE « LE PARCOURS NATURA 2000 DE LEVIGNEN »</b> <b>14 h 00</b> : Départ : Mairie de Lévigren (De Compiègne suivre la D332 jusque Lévigren qui se trouve à 6 km au sud de Crépy en Valois) Covoiturage possible au départ de Choisy au Bac (voir avec Pascal) <b>Circuit d'environ 6 km</b>	<b>Pascal LARZILLIERE</b> <b>Tél. 06 10 08 66 12</b>

## NOVEMBRE 2023

- Mardi 07**      **RANDONNEE « LE TREAN »**      **Chantal RANDA**  
**14 h** : Départ : Carrefour du Tréan, allée des Beaux Monts à Compiègne  
**Circuit d'environ 6 km**      **Tél. 06 27 08 21 56**
- Mardi 14**      **RANDONNEE « LE PLESSIS BRION »**      **Michel VANDROMME**  
**14 h 00** : Départ : Parking du château du Plessis Brion  
**Circuit d'environ 6 km**      **Tél. 06 73 80 00 29**
- Mardi 21**      **RANDONNEE « SAINTE PERINE »**      **Patrick RANDA**  
**14h 00** : Départ : Maison forestière des étangs de Sainte Périne – D85 à St Jean aux Bois  
**Circuit d'environ 6 km**      **Tél. 06 10 38 07 40**
- Mardi 28**      **RANDONNEE « DE L'ORTILLE SYLVOTHERAPIE »**      **Pascal LARZILLIERE**  
**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**      **Tél. 06 10 08 66 12**

## DECEMBRE 2023

- Mardi 05**      **RANDONNEE « ABBAYE DE LONGPONT »**      **Jean-Luc FRITSCH**  
**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**      **Tél. 06 80 60 61 90**
- Mardi 12**      **RANDONNEE « LE MONT SAINT MARD »**      **Chantal RANDA**  
**14 h 00** : Départ : En haut du Mont St Mard – parking de la fontaine St Jean à Vieux Moulin  
**Circuit d'environ 6 km**      **Tél. 06 27 08 21 56**
- Mardi 19**      **RANDONNEE « CARREFOUR ROYAL »**      **Joël LOEWEISTEIN**  
**14 h 00** : Départ : Parking carrefour royal à Compiègne  
**Circuit d'environ 6 km**      **Tél. 06 18 20 40 21**
- MARDI 26**      **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)