



RANDO SANTE

PROGRAMME OCTOBRE – NOVEMBRE - DECEMBRE 2023

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

OCTOBRE 2023

Mardi 03	RANDONNEE « LE TREAN » 14 h 00 : Départ : carrefour du Tréan, allée des Beaux Monts à Compiègne Circuit d'environ 6 km	Michel VANDROMME Tél. 06 73 80 00 29
Mardi 10	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	Jean-Luc FRITSCH Tél. 06 80 60 61 90
Mardi 17	RANDONNEE « SAINT JEAU AUX BOIS » 14 h 00 : Départ : Parking de l'abbatiale à St Jean aux Bois Circuit d'environ 6 km	Joël LOEWEISTEIN Tél. 06 18 20 40 21
Mardi 24	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	Patrick RANDA Tél. 06 10 38 07 40
Mardi 31	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 1 ^{er} feu et aller jusqu'au bout de la rue) Circuit d'environ 6 km	Pascal LARZILLIERE Tél. 06 10 08 66 12

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