

PROGRAMME DU PREMIER SEMESTRE 2026



Marche et Découverte

La passion pour la randonnée pédestre



Cotisation année 2025-2026 : Adulte 40 Euros (37 + 3 assurance obligatoire)

Cotisation licence extérieure : 15 Euros - Cotisation -18 ans : 17 euros

Courriel : marcheetdecouverte@orange.fr

Site Internet de l'association: <http://med.sportsregions.fr>

Contacts : Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58, Patrick CONAN 06 76 70 36 51

Les randonnées proposées se font sur un parcours d'environ 10, 15 ou 20 Km.

En cas de verglas ou de neige, il y a toujours une randonnée de remplacement de prévue.

Date	Lieu de randonnée	Départ*	Responsables et Renseignements
Dimanche 4 janvier	CAEN : cimetières dormants	08H30	Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Chantal EMO 06 70 44 22 16
Samedi 10 janvier	Marche rapide : COURSEULLES	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30 Didier Chenet 06 85 66 73 34
Dimanche 11 janvier	Assemblée Générale M&D		Membres du CA
Mercredi 14 janvier	St Vaast-en-Auge : le nouveau monde	13H30	Eliane DENEU 06 70 30 06 44 Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53 Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78
Dimanche 25 janvier	Ver-sur-Mer	8H30	Benoît LEVILLAIN 06 13 04 23 92 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58
Mercredi 4 février	Sur la trace des Barons Creully-sur-Seulles	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30 Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53
Dimanche 8 février	Entre les Vignats et la Sapée Périers sur le Dan	08H30	Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Elise FOUET 06 45 48 57 57
Samedi 14 février	Marche rapide : Villiers-le-Sec	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30 Didier Chenet 06 85 66 73 34
Lundi 23 février	Les 3 cours d'eau : Morteaux-Coulibœuf	09H30	Dominique VAPPERAU 06 70 52 29 63 Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Chantal EMO 06 70 44 22 16
Dimanche 01 mars	Amfreville - Hérouvillette	08H30	Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30
Mercredi 4 mars	Sannerville	13H30	Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53 Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59
Samedi 7 mars	Marche rapide : Sallenelles	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30 Didier Chenet 06 85 66 73 34
Lundi 16 mars	Un petit tour à Campigny	9H30	Eliane DENEU 06 70 30 06 44 Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59 Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53
Samedi 21 mars	Sur les traces des Templiers Vassy	8H30	Dominique VAPPERAU 06 70 52 29 63 Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53

Mercredi 25 mars	Merville - Gonnehville-en-Auge	13H30	Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Chantal EMO 06 70 44 22 16 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30
Samedi 28 mars	Marche rapide : Mille et 1 pas du Millénaire	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30 Didier Chenet 06 85 66 73 34
Dimanche 12 avril	Les gorges de la Vire Ste-Marie-Outre-l'eau	8H30	Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53 Eliane DENEU 06 70 30 06 44 Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59
Mercredi 15 avril	Les Pépinières Ussy	13H30	Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Dominique VAPPERAU 06 70 52 29 63 Elise FOUET 06 45 48 57 57
Lundi 20 avril	Sur les falaises du Bessin Longues-sur-Mer	09H30	Chantal EMO 06 70 44 22 16 Dominique VAPPERAU 06 70 52 29 63 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30
Samedi 25 avril	Marche rapide : forêt de Grimbosq	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30 Didier Chenet 06 85 66 73 34
Dimanche 26 avril	Rando repas La Souleuvre		Membres du CA
Dimanche 3 mai	Rando AOC Cambremer	08H30	Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Fabrice Bellay 06 08 63 62 64 Elise FOUET 06 45 48 57 57
Mercredi 6 mai	Sainte Honorine la Chardronette	13H30	Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53 Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59
Lundi 11 mai	Autour d'Omaha Saint-Laurent-sur-Mer	09H30	Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59 Eliane DENEU 06 70 30 06 44 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58
WE 13 au 17 mai	Rand'Opale, sur les pas d'Hugo aux collines des phoques Baie d'Authie Dept 62 (30 participants)		Isabelle CASANOVA 06 18 91 66 26 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Elise FOUET 06 45 48 57 57
Dimanche 24 mai	Saint-Omer	08H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58
Mercredi 3 juin	De Placy à la Motte Cesny-les-Sources	13H30	Dominique VAPPERAU 06 70 52 29 63 Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53 Eliane DENEU 06 70 30 06 44
Samedi 6 juin	Marche rapide : Le Torquesne	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30 Didier Chenet 06 85 66 73 34
Lundi 8 juin	Sur les bords des Veys Grandcamp-Maisy	09H30	Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53 Patrick CONAN 06 76 70 36 51
Dimanche 14 juin	Les Roches du Ham Condé-sur-Vire	08H30	Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Dominique VAPPERAU 06 70 52 29 63 Chantal EMO 06 70 44 22 16
WE 19 au 21 juin	Les Andelys 25 participants		Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Benoît LEVILLAIN 06 13 04 23 92 Elise FOUET 06 45 48 57 57
Mercredi 24 juin	Les Balcons de l'Odon Parfouru-sur-Odon	13H30	Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30 Patrick CONAN 06 76 70 36 51
Lundi 29 juin	La Houlbonnière	09H30	Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Eliane DENEU 06 70 30 06 44 Chantal EMO 06 70 44 22 16
Du samedi 18/07 au dimanche 26/07	SEJOUR ÉTÉ LE MORVAN - Saint-Agnan (71) 25 Participants		Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Chantal EMO 06 70 44 22 16 Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53
	Marche Nordique Mardi matin - Samedi matin		Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Valérie MULLER-LECORDIER 06 67 93 08 10 Benoît LEVILLAIN 06 13 04 23 92

* Sauf indication contraire, le départ des randonnées s'effectue depuis l'aire de covoiturage : zone du Maresquier, rue de la Voie au Coq, Ouistreham.

DATES RANDONNEES DOUCES

Mercredi 21 Janvier	Mercredi 11 Mars	Mercredi 20 Mai
Mercredi 11 Février	Mercredi 29 Avril	Mercredi 17 Juin