

PROGRAMME DU SECOND SEMESTRE 2025



Marche et Découverte

La passion pour la randonnée pédestre



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

Prix licence extérieure : 20 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, Benoît LEVILLAIN 06 13 04 23 92

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
Mercredi 20 août	Lasson	13H30	Jean GRANDIN 06 67 61 93 05 Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58
Dimanche 24 août	Lessard-et-le-Chêne	08H30	Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Elise FOUET 06 45 48 57 57
Vendredi 29 août	Rando nocturne : Sallenelles	18H30	Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Dominique VAPERAU 06 70 52 29 63 Isabelle CASANOVA 06 18 91 66 26
Lundi 1 septembre	Au pays de la pierre d'or Villiers-le-Sec	09H30	Chantal EMO 06 70 44 22 16 Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Dominique VAPERAU 06 70 52 29 63
Samedi 6 septembre	Forum associations		Membres du CA
Dimanche 7 septembre	Sortie marche nordique + initiation Pointe du siège Repas association	9H30	Membres du CA
Dimanche 14 septembre	<u>Vers l'Abbaye d'Hambye à Hambye</u>	08H30	Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Isabelle CASANOVA 06 18 91 66 26
Mercredi 17 septembre	La Butte Saint-Laurent : Frénouville	13H30	Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Jean GRANDIN 06 67 61 93 05 Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59
Samedi 20 septembre	<u>Marche rapide : Beuvron-en-Auge</u>	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57 Isabelle CASANOVA 06 18 91 66 26 Valérie MULLER-LECORDIER 06 67 93 08 10 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30
Lundi 22 septembre	Balade Augeronne Saint-Léger-du-Bosq	09H30	Eliane DENEU 06 70 30 06 44 Chantal EMO 06 70 44 22 16 Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59
Dimanche 28 septembre	Virades de l'espoir	08H30	Membres du CA présents
Dimanche 5 octobre	Pennedepie - Bois du Breuil	08H30	Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30

WE 11 et 12 octobre	LE TREPORT - EU		Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Benoît LEVILLAIN 06 13 04 23 92
Mercredi 15 octobre	Fresnay-le-Puceux	13H30	Jean GRANDIN 06 67 61 93 05 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Eliane DENEU 06 70 30 06 44
Samedi 18 octobre	<u>Marche rapide : Bellengreville</u>	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57 Isabelle CASANOVA 06 18 91 66 26 Valérie MULLER-LECORDIER 06 67 93 08 10 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30
Lundi 20 octobre	La Ferrière-Harang	09H30	Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53 Dominique VAPERAU 06 70 52 29 63 Chantal EMO 06 70 44 22 16
Dimanche 2 novembre	Aux Alentours d'Hermival-les-Vaux	08H30	Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Chantal EMO 06 70 44 22 16
Mercredi 12 Novembre	<u>Démouville : le bout de là-bas</u>	13H30	Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53 Dominique VAPERAU 06 70 52 29 63 Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34
Samedi 15 novembre	<u>Marche rapide : vallée de l'Odon : Verson</u>	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57 Isabelle CASANOVA 06 18 91 66 26 Valérie MULLER-LECORDIER 06 67 93 08 10 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30
Lundi 17 novembre	Noron l'Abbaye	09H30	Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58
Dimanche 23 Novembre	BALLEROY	08H30	Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Elise FOUET 06 45 48 57 57 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58
Lundi 1 décembre	Sainte-Honorine-du-Fay passant par Trois-Monts	09H30	Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Chantal EMO 06 70 44 22 16 Dominique VAPERAU 06 70 52 29 63
Vendredi 5 décembre	TELETHON		Membres du CA
Mercredi 10 décembre	FALAISE en passant dans le Mont-MYRRHA	13H30	Dominique VAPERAU 06 70 52 29 63 Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Jean GRANDIN 06 67 61 93 05
Samedi 13 décembre	<u>Marche rapide : CREULLY-SUR-SEULLES</u>	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57 Isabelle CASANOVA 06 18 91 66 26 Valérie MULLER-LECORDIER 06 67 93 08 10 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30
Dimanche 14 décembre	Un tour de plateau à Mondeville	08H30	Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59 Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Eliane DENEU 06 70 30 06 44
Dimanche 4 janvier	CAEN : cimetières dormants	08H30	Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Jean GRANDIN 06 67 61 93 05
Samedi 10 janvier	<u>Marche rapide : COURSEULLES</u>	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57 Isabelle CASANOVA 06 18 91 66 26 Valérie MULLER-LECORDIER 06 67 93 08 10 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30
Dimanche 11 janvier	Assemblée Générale M&D		Membres du CA
Mercredi 14 janvier	Gonneville-en-Auge : le nouveau monde	13H30	Eliane DENEU 06 70 30 06 44 Jean GRANDIN 06 67 61 93 05 Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78
	MARCHE NORDIQUE		

* 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 10 septembre

Mercredi 19 novembre

Mercredi 8 octobre

Mercredi 3 décembre