

PROGRAMME DU SECOND SEMESTRE 2026



Cotisation année 2026-2027 : Adulte 42 Euros (39 + 3 assurance obligatoire)

Cotisation licence extérieure : 17 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
Vendredi 21 août	Rando nocturne	18H00	Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Jacques PONCIN
Dimanche 23 août	Saint-Pierre-Tarentaine	08H30	Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Isabelle CASANOVA 06 18 91 66 26 Philippe TESSIER 07 71 28 67 06
Mercredi 26 août	Randonnée douce	13H30	Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Patrick CONAN 06 76 70 36 51
Lundi 31 août	Le Mont et le Marais Blonville-sur-Mer	09H30	Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59 Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Eliane DENEU 06 70 30 06 44
Samedi 5 septembre	Forum des associations		Membres du CA
Dimanche 6 septembre	Autour de Ouistreham Marche d'endurance 12,5 km à 5 km/heure ou 25 km à 6	8H30	Isabelle CASANOVA 06 18 91 66 26 Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58
Mercredi 9 septembre	Airan	13H30	Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Chantal EMO 06 70 44 22 16 Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34
Samedi 12 septembre	Marche rapide : Cresseveuille	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57
Dimanche 13 septembre	Repas association	12H00	Membres du CA
Dimanche 20 septembre	La vallée de l'Orange : Fourneville	08H30	Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Laurent LEPROVOST 06 45 71 74 30
Mercredi 23 septembre	Randonnée douce	13H30	Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Patrick CONAN 06 76 70 36 51
Dimanche 27 septembre	Virades de l'espoir	08H30	Membres du CA présents
Lundi 28 septembre	Putanges: Autour de l'église de Ménil-Gondouin	09H30	Dominique VAPPEREAU 06 70 52 29 63 Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59 Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53
Samedi 3 octobre	Marche rapide : Dozulé	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57

Dimanche 4 octobre	Randonnée octobre rose de M&D Ouireham	9H30	Membres du CA
Mercredi 7 octobre	Vimont	13H30	Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Chantal EMO 06 70 44 22 16 Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59
WE 10 et 11 octobre	MORTAIN		Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Isabelle CASANOVA 06 18 91 66 26
Dimanche 18 octobre	Soliers Proposé par Yannick	8H30	Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Fabrice Bellay 06 08 63 62 64
Mercredi 21 octobre	Randonnée douce	13H30	Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Patrick CONAN 06 76 70 36 51
Lundi 26 octobre	Au pays de la pomme d'Or Gouvets (50)	09H30	Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53 Chantal EMO 06 70 44 22 16 Eliane DENEU 06 70 30 06 44
Mercredi 4 novembre	Mezidon-Canon	13H30	Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Dominique VAPPEREAU 06 70 52 29 63 Chantal EMO 06 70 44 22 16
Samedi 7 novembre	Marche rapide : Ver-sur-Mer	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57
Lundi 9 novembre	La vallée de l'Ajon : Banneville-sur-Ajon	09H30	Dominique VAPPEREAU 06 70 52 29 63 Eliane DENEU 06 70 30 06 44 Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53
Dimanche 15 novembre	Les Quatres Vents Sassy	08H30	Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Philippe TESSIER 07 71 28 67 06 Isabelle CASANOVA 06 18 91 66 26
Mercredi 18 novembre	Randonnée douce	13H30	Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Patrick CONAN 06 76 70 36 51
Mercredi 25 novembre	Bissières	13H30	Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59 Fabrice Bellay 06 08 63 62 64
Lundi 30 novembre	Les Monts de Meuvaines	09H30	Eliane DENEU 06 70 30 06 44 Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59
Samedi 5 décembre	TELETHON	09H30	Membres du CA
Mercredi 9 décembre	Randonnée douce	13H30	Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Patrick CONAN 06 76 70 36 51
Samedi 12 décembre	Marche rapide : Courseulles avec le club local	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57
Dimanche 13 décembre	Deux villages- Une commune Saint-Manvieu-Norrey	8H30	Chantal EMO 06 70 44 22 16 Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Fabrice Bellay 06 08 63 62 64
Mercredi 16 décembre	La vallée de la Mue Fontaine Henry	13H30	Jean-Claude DESGUETS 06 27 32 10 59 Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Eliane DENEU 06 70 30 06 44
Dimanche 03 janvier	L'île enchantée Fleury/Orne	08H30	Chantal EMO 06 70 44 22 16 Daniel MARCHAND 06 95 77 32 78 Isabelle CASANOVA 06 18 91 66 26
Samedi 9 janvier	Marche rapide : Varaville	13H30	Elise FOUET 06 45 48 57 57
Dimanche 10 janvier	Assemblée générale		Membres du CA
Mercredi 13 janvier	Authie-Gruchy La sanglante	13H30	Patricia LEBEHOT 06 33 36 58 53 Annie JOURDAIN 06 09 83 95 34 Chantal EMO 06 70 44 22 16
	Marche Nordique Mardi matin - Jeudi matin Samedi après-midi		Patrick CONAN 06 76 70 36 51 Valérie MULLER-LECORDER 06 67 93 08 10 Bertrand GUILMARD 06 85 07 67 58 Bernadette Marchal 06 70 17 39 43

* Sauf indication contraire, le départ des randonnées s'effectue sur le parking près de la caserne des pompiers, rue des Rouges gorges Ouistreham.