

les "BANDONNEURS" du FLAT PAYS

FFRandonnée
Association affiliée

2^{ème} PROGRAMME 2014

DIMANCHE 1^{er} JUIN 2014 - *A LA POURSUITE DES OCTO GENAIRES*

Rando en double boucle de 17 Kms. (10 + 7)

RdV : 9h30 et 14h00, au café rando « Le gîte des roses »
route de Socx à ESQUELBECQ

12h30, apéritif offert au café rando. « Le gîte des roses »
pique nique tiré des sacs ou repas du terroir 12€

(inscription obligatoire pour le repas et souhaitée pour le pique nique au 03.28.68.67.46)
jusqu'au 25 mai

au retour on éteint les 80 bougies dans la convivialité

Rens : Andrée et Claude CANESSE - 03-28-68-67-46 claudc.canesse@orange.fr

Covoiturage: 8h45 et 13h15 - 2€ (1)

SAMEDI 7 JUIN 2014 - *PITGAM, SA MARE, SON MOULIN, SES WATERGANGS*

Rando en boucle de 11 Kms.

RdV : 14h00, parking de l'église PITGAM

Rens : Martine et Hervé SANS - 03-28-61-24-39

Covoiturage : 13h15 - 2€

(1)-Covoiturage: pour chaque randonnée sont indiqués : -l'heure de départ du parking du stade Tribut avant laquelle vous pouvez vous présenter avec l'appoint -le prix par personne.
(Voir le "mode d'emploi" détaillé en ANNEXE I)

Siège : Maison de la Vie Associative - Terre Plein du Jeu de Mail - 59140 DUNKERQUE

Président : Bernard LECOESTER - Tel 06.52.01.14.26

Internet : Email : lesrpp@gmail.com Blog : lebloqdesrpp.conalblog.com

DIMANCHE 8 JUIN 2014 - CASSEL PAR LES FACES NORD ET SUD (le matin)



Rando en boucle de 9Kms RdV : 9h30, place Vandamme à CASSEL
Repas tiré des sacs ou possibilité de restauration rapide sur place

CASSEL PAR RUES ET RUELLES (l'après-midi)

Rando en boucle de 3Kms RdV : 14h00, place Vandamme à Cassel.
Rens : Georgette et René KERCKHOVE - 06-32-30-12-51

Covoiturage : 8h00 - 2€

SAMEDI 14 JUIN 2014 -

CIRCUIT DES ECLUSETTES



Rando en boucle de 11 Kms.
RdV : 14h30, parking de l'église ou de la mairie BROUCKERQUE
Rens : Janine et Jean THOREL - 06-50-65-10-41

Covoiturage : 13h45 - 2€

DIMANCHE 15 JUIN 2014 -

BOUVINES

Rando en boucle de 20 Kms.
RdV : 9h30, parking de SAINGHIN-EN-MELANTOIS
Repas tiré des sacs à la base de loisirs de WILLEM
Rens : Daniel DECLERCK - 03-20-41-12-77



Covoiturage : 8h05 - 8€

SAMEDI 21 et DIMANCHE 22 JUIN 2014 -

***WEEK-END EN COMPAGNIE DES
« CANTERBURY RAMBLERS »***



Samedi 21

RdV : 12h00, repas tiré des sacs au café « le col vert » à HEMMES DE MARCK
14h00, départ de la rando. en boucle de 12 Kms.
19h30, soirée avec animation à " l'Iguane", digue des Alliés DUNKERQUE
Menu 18€ (plat principal -4 au choix- dessert, café, 1 boisson)

Covoiturage : 11h00 - 3€

Dimanche 22



Rando en double boucle de 22 Kms. (12 + 10)
RdV : 9h30 et 13h30, mairie de WIMILLE
Repas "Au Denacre" à WIMILLE
Menu 13,50€ (plat principal : moules du pays ou carbonade, dessert, café, 1 boisson)
Renseignements et inscriptions auprès de Jeanine LEVIS - 03-28-21-60-22
dès réception du calendrier et jusqu'au 12 juin inclus



Covoiturage : 8h15 - 5€

SAMEDI 28 JUIN 2014 -

AUTOUR DU MONASTERE



Rando en boucle de 12 Kms.

RdV : 14h30, parking devant le monastère du Mont des Cats

Rens : Alain DOUAY - 03-28-60-36-76 (en soirée) ou 06-10-27-11-13

Covoiturage : 13h30 - 3€

DIMANCHE 29 JUIN 2014 -

DE PART ET D'AUTRE DU BLEQUIN



Rando en double boucle de 19,5 Kms. (10,5 + 9)

RdV : 9h30 et 13h30, Camping de LARE, D202 entre AFFRINGUES et NIELLES-LES-BLEQUIN

Repas tiré des sacs au café du camping

Rens : Josy et Jean Pierre DUPONT - 06-62-46-06-77

Covoiturage : 8h15 - 3€

Journées de promotion des cafés-rando

Pour la 5^{ème} année, nous vous proposerons cet été trois journées de randonnée et de découverte autour des cafés-rando de Flandre.

En voici le programme succinct :

Mercredi 9 juillet

WORMHOUT

9h00 -accueil / 9h30 -départ de l'Etang des 3 Sources -randonnée en boucle (17Km.)

Repas au café-rando "Au trou flamand" à LEDRINGHEM

En fin de rando. pot dans les jardins du musée de WORMHOUT

Tous les détails sur le site de l'O.T. de Wormhout: www.wormhout-tourisme.fr

Mercredi 30 juillet

OOST-CAPPEL

9h00 -accueil / 9h30 -départ du café-rando. "L'autre époque" -randonnée en boucle (18,3Km.)

Apéro-repas au café-rando."Au cygne" à HOUTKERQUE

En fin de rando. pot à OOST-CAPPEL

Tous les détails sur le site: <http://otpaysdulijn.fr>

Mercredi 20 Août

BROUCKERQUE

9h00 -accueil /9h30 -départ du café-rando."Bienvenue chez Francky" -randonnée en boucle (17,5Km.)

Repas (plateau repas) au café-rando. "Au lion des Flandres" à LOOBERGHE

En fin de rando. pot à BROUCKERQUE

Tous les détails sur le site de l'O.T. de WATTEN: www.watten.fr

La participation sera de 13€ avec repas ou de 4€ pour le pique nique tiré des sacs. Les inscriptions se feront uniquement par mail dans les O.T. concernés à partir du lundi 02/06 à 9h00.

Pour renseignements complémentaires :

- O.T du coin de l'Yser : otducoindelyser@orange.fr -03.28.62.07.73
- CDRP Nord - Claude Canesse : claudc.canesse@orange.fr 03.28.68.67.46

Aucune inscription ne sera prise à ces 2 adresses

SAMEDI 30 AOÛT 2014 -

SUR LES TRACES DE KAREL "DE BLAUWER"



Rando en boucle de 10,8 Kms.
RdV : 14h30, sur la place de ROESBRUGGE
Rens : Pierre PENIN - 06-83-20-72-46

Covoiturage : 13h40 - 2€

DIMANCHE 31 AOÛT 2014 -

LE PEENE-HOF



Rando en boucle de 11 Kms.
RdV : 14h30, au lieu-dit Pont de l'erkels-Brugge à BOLLEZEELE
Rens : Jocelyne DELASSUS et Germaine VANHAECKE - 06-69-09-88-67
ou 06-72-25-84-29

Covoiturage : 13h40 - 2€

SAMEDI 6 SEPTEMBRE 2014 -

LE CIRCUIT DES MARES A RUBROUCK



Rando en boucle de 10 Kms.
RdV : 14h30, à l'église, derrière la maison de G. de Rubrouck à RUBROUCK
Rens : M.-Christine et Yves BOULANGER - 03-28-69-58-21 ou 06-65-52-18-80

Covoiturage : 13h30 - 2€

SAMEDI 6 ET DIMANCHE 7 SEPTEMBRE 2014

DUNKERQUE EN SURVÊT

RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS SUR PLACE



DIMANCHE 7 SEPTEMBRE 2014 -

PAS DE PROPOSITION

SAMEDI 13 SEPTEMBRE 2014 -

RANDO KID



Rando en boucle de 8 Kms. proposée par 4 jeunes enfants berguois.
Ouverte à tous, enfants accompagnés et adultes
RdV : 14h30, parking derrière la gare de Bergues.
Rens : Josy et J. Pierre DUPONT - 06-62-46-06-77



Covoiturage : 13h50 - 2€

DIMANCHE 14 SEPTEMBRE 2014 -

**PETITE BALADE DANS L'AUDOMAROIS,
SES ABBAYES, SON HISTOIRE**



Rando en boucle de 21 Kms,
RdV : 9h30, parking de la Maison du Papier rue B. Chochoy à ESQUERDES.
Repas tiré des sacs "Chez Hervé" café de la place à WIZERNES

Rens : Martine et Hervé SANS / Monique et Yvon HAYNAU - 06-06-41-89-85 ou 03-28-61-24-39

Covoiturage : 8h40 - 3€

LUNDI 15 SEPTEMBRE 2014 - **Dernier délai pour l'envoi** de propositions de rando.
par les divers organisateurs pour les mois de novembre 2014 à janvier 2015 inclus.

Merci de respecter cette date.

Jean-Pierre CAZENAVE : 517 avenue de Rosendaël 59240 DUNKERQUE tél: 03-28-27-33-98

mail : jpcazenave@nordnet.fr

SAMEDI 20 SEPTEMBRE 2014 -

LE SENTIER DES FRAUDEURS



Rando en boucle de 11 Kms.
RdV : 14h30, parking de l'église de GODEWAERSVELDE.
Rens : Janine et Jean THOREL - 06-50-65-10-41



Covoiturage : 13h40 - 3€

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE 2014 -

LE CIRCUIT DU MOULIN



Rando en double boucle de 20,5 Kms. (12 + 8,5)
RdV : 9h30, sur la place de PITGAM.
Repas tiré des sacs dans un café à PITGAM.

Rens : Didier DEMOUTIEZ et Jean Pierre SALENBIER - 03-28-22-36-63 ou 06-21-05-13-38

Covoiturage : 8h45 - 2€

SAMEDI 27 SEPTEMBRE 2014 -

SENTIER DES 4 FILS AYMONT



Rando en boucle de 10 Kms.

RdV : 14h00, parking "les étangs des fils Aymont" à METEREN.

Rens : Françoise DUBAR et Daniel DECLERCK - 03-20-41-12-77

Covoiturage : 13h00 - 3€

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE 2014 -

A L'EST DU CASTELLUM



Rando en boucle de 19,5 Kms (12 + 7,5).

RdV : 9h30, parking place du Gén^{al} Vandamme à CASSEL.

Repas tirés des sacs au café-rando "Het Kerk Hoek" à Terdegheem.

Rens : Maryvonne et J. Pierre CAZENAVE - 03-28-27-33-98 ou 06-82-22-33-87



Covoiturage : 8h30 - 3€

SAMEDI 4 OCTOBRE 2014 -

AU COEUR DE LA BATAILLE



Rando en boucle de 10Kms,

RdV : 14h30, parking de la mairie de NOORDPEENE

Rens : Martine LECAILLEZ et Françoise CASTAING - 06-76-16-79-40
ou 06-33-35-60-83



Covoiturage : 13h30 - 2€

DIMANCHE 5 OCTOBRE 2014 - **DE BOESCHEPE A BERTEN EN PASSANT
PAR LE PURGATOIRE**



Rando en double boucle de 20 Kms. (12 + 8)

RdV : 9h30, parking de l'église de BOESCHEPE.

Repas tirés des sacs dans le café de la Maison Commune à BOESCHEPE.

Rens : Janine et Jean THOREL / M.-Christine et Yves BOULANGER - 06-50-65-10-41
ou 03-28-69-58-21 ou 06-65-52-18-80

Covoiturage : 8h30 - 3€

SAMEDI 11 OCTOBRE 2014 -

LE SENTIER DE BERTHEN



Rando en boucle de 10 Kms.

RdV : 14h00, parking de l'église de BERTHEN.

Rens : Françoise DUBAR et Daniel DECLERCK - 03-20-41-12-77

Covoiturage : 13h00 - 3€

DIMANCHE 12 OCTOBRE 2014 -

LA ROUTE DU LIN



Rando en double boucle de 20 Kms. (10 + 10)
RdV : 9h30, 13h30, place de l'église à HONDSCHOOTE
Repas tirés des sacs dans un café à HONDSCHOOTE.

Rens : Nicole MILLE et Patrick DUCROQUET - 06-52-43-99-02 ou 06-23-20-22-27

Covoiturage : 8h45 - 2€

SAMEDI 18 OCTOBRE 2014 -

AU FIL DE L'EAU



Rando en boucle de 10 kms.
RdV : 14h30, à l'église de LOOBERGHE.

Rens : Josette DEVOS et Daniel LEMAIRE - 03-28-24-30-03 ou 07-89-23-92-11

Covoiturage : 13h45 - 2€

DIMANCHE 19 OCTOBRE 2014 -

SUR LA PISTE DU BISON



Rando en boucle de 21 Kms.
RdV : 9h30, parking près de l'église STAVELE (Belgique).
Repas tirés des sacs "brasserie T'Molenhof" à OOSTVLETEREN.
Rens : Monique et Yvon HAYNAU - 06-06-41-89-85

Covoiturage : 8h30 - 2€

SAMEDI 25 OCTOBRE 2014 -

AUTOUR DE BISSEZEELE

Rando en boucle de 10 Kms.
RdV : 14h30, à la salle polyvalente de BISSEZEELE.

Rens : Josette DEVOS et Daniel LEMAIRE - 03-28-24-30-03 ou 07-89-23-92-11

Covoiturage : 13h45 - 2€

DIMANCHE 26 OCTOBRE 2014 -

A LA POURSUITE DES JOGGERS

A l'occasion de sa 32^{ème} édition, le "Jogging Club Wormhoutois" nous demande d'organiser, comme les années précédentes, en même temps que les courses de la citadelle, une randonnée ouverte à tous.



Voici le programme pour les R.P.P.

RdV : 9h00, près du kiosque de WORMHOUT.

9h20, départ d'une randonnée en boucle de 6,5 Kms.

A l'issue de la randonnée, accueil des participants à la salle polyvalente.

Transfert en voiture vers ESQUELBECCQ pour les repas tirés des sacs au café-rando "Chez BABAR".

14h00, randonnée en boucle de 11 Kms.

Rens : Francine LECONTE et Olivier FRANSSSENS - 03-28-26-10-51

Covoiturage : 8h15 - 2€



LONGS SEJOURS



SAMEDI 11 AU VENDREDI 17 OCTOBRE 2014 - *SEJOUR DANS LE BÉSSIN (COMPLET)*

Dans le cadre des randonnées sur le thème des batailles.

Pour commémorer le 70^{ème} anniversaire du "D-Day", au plus près du site sanglant d'OMAHA BEACH.

Pour nous aider à ne pas oublier "les sanglots longs des violons de l'automne..."

Le séjour aura lieu à ASNELLES-SUR-MER au centre "les Tourelles" de Cap France.

Le solde du séjour :

Il sera à régler avant le 31 juillet 2014. Il ne sera encaissé que 8 jours avant le départ.

Les chèques seront établis à l'ordre des "Randonneurs du Plat Pays" et adressés à

Josy et Jean-Pierre DUPONT 12, rue du Bosquet 59640 Dunkerque

Tél. : 03-28-60-06-77

WEEK-END DES 13 et 14 DECEMBRE 2014

Dans le cadre des villes illuminées et celui des batailles, nous découvrirons cette année :

ARRAS : les visites de la carrière Wellington, du beffroi illuminé et du superbe marché de Noël.

LORETTE et VIMY : rando. De 18 Kms.

50 personnes maxi. - Départ le samedi matin

Prix approximatif :90,00€/ personne comprenant le transport, l'hébergement avec petit-déjeuner, le repas festif du samedi soir et les visites guidées.

Tous les détails du programme dans le prochain calendrier.

Réservation à partir du 27 octobre jusqu'au 11 novembre 2014 au 03.28.60.06.77 ou 06.62.46.06.77 et confirmation immédiate par l'envoi d'un chèque d'acompte de 50,00 € établi à l'ordre des RPP et adressé à : Josy et Jean-Pierre DUPONT - 12, rue du Bosquet 59640 Dunkerque



Marche Nordique

• INITIATION •

*Reprise de l'initiation
Le 30 août 2014*

Sous la conduite de BERNARD :

Samedi : 30 août, 6 - 13 et 20 septembre, 4 octobre 2014
de 9h00 à 11h00

Mercredi : 3 - 10 - 17 et 24 septembre, 1^{er} et 8 octobre 2014
de 18h30 à 20h00

*Rendez-vous : sur le parking à l'extrémité Est de la digue de Leffrinckoucke
(Europlage)*

• ACTIVITE MARCHÉ NORDIQUE •

Réservée aux **initiés** possédant leurs bâtons et étant à jour de leur cotisation aux
" Randonneurs du Plat Pays".

le mercredi de 18h30 à 20h00 sous la conduite de GERALDINE

Rendez-vous : sur le parking à l'extrémité Est de la digue de Leffrinckoucke

(Europlage)



le samedi de 9h00 à 11h00

- niveau 1 : sous la conduite de GERALDINE
- niveau 2 : sous la conduite de JEAN-LUC

Rendez-vous :

- du 3 mai au 24 octobre 2014 inclus

sur le parking à l'extrémité Est de la digue de Leffrinckoucke (Europlage)

- à partir du 1^{er} novembre 2014

sur le parking du Fort des Dunes de Leffrinckoucke



Rando-douce

(voir Annexe II)

MARDI 23 SEPTEMBRE - *ENTRE LES FORTS, LA DUNE*

Rando en boucle de 5,5 Kms.

RdV : 14h30, poste de surveillance au bout de la digue de LEFFRINCKOUCKE.

Rens. : Bernard LECOESTER - 06-52-01-14-26

JEUDI 2 OCTOBRE 2014 - *BERGUES NATURE ET HISTOIRE*

Rando en boucle de 5 Kms.

RdV : 14h30, place du marché aux bestiaux à BERGUES.

Rens. : Henri VANDYCKE - 06-20-34-52-03

LUNDI 6 OCTOBRE 2014 - *CIRCUIT VAUBAN*

Rando en boucle de 4 Kms.

RdV : 14h30, parking de l'Arsenal à GRAVELINES.

Rens. : Michèle et Marius VERLEYE - 03-28-64-51-29

MARDI 14 OCTOBRE 2014 - *CIRCUIT DE BRAY-DUNES*

Rando en boucle de 4 Kms.

RdV : 14h30, à l'office de tourisme de BRAY-DUNES.

Rens. : Bernard LECOESTER - 06-09-95-03-93

JEUDI 23 OCTOBRE 2014 - *CIRCUIT DU BOIS DES FORTS*

Rando en boucle de 6 Kms.

RdV : 14h30, parking du Fort Vallières à COUDEKERQUE-BRANCHE.

Rens. : Henri VANDYCKE - 06-20-34-52-03

Pas de covoiturage pour les rando-douces

Rando-santé

(voir Annexe II)

2 Rando-santé par mois :

- le vendredi de 9h30 à 11h00 à partir du 12 septembre 2014
les 12 et 19 septembre - 3 et 10 octobre 2014.

Rendez-vous au parking du Fort Vallières (à côté du circuit de voitures télécommandées)

Rens. : Bernard LECOESTER - 06-52-01-14-26



LE COVOITURAGE, Mode d'emploi

Le budget transport est de plus en plus conséquent lors des sorties pour les adhérents.

Le Conseil d'Administration des RPP propose une organisation de covoiturage de proximité afin de partager les coûts des déplacements dès la rentrée sportive de septembre 2014.

C'est aussi l'occasion d'installer de la convivialité avant la randonnée ... et de faire un geste pour l'environnement.

Ce covoiturage est fait sur la base du volontariat et n'est aucunement imposé.

L'animateur précise lors de l'inscription de sa randonnée au calendrier deux rendez-vous, l'un sur le lieu de départ de la randonnée, l'autre sur le parking du stade Tribut à Dunkerque ainsi que le montant du covoiturage établi selon quatre zones de parcours (ci-joint carte).

Il convient de prévoir l'appoint afin de régler le chauffeur dès le départ.

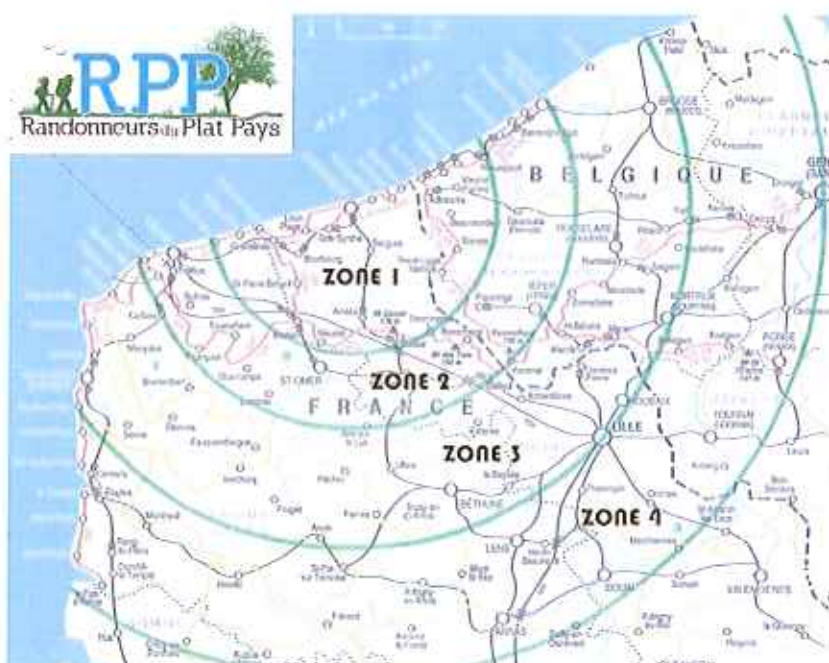
La participation demandée par le chauffeur sera la même pour chaque passager quel que soit le nombre de passagers dans son véhicule.

Le chauffeur qui accepte des passagers s'engage à ne pas réclamer une somme supérieure à celle indiquée ci-dessous.

L'association « Les Randonneurs du Plat Pays » ne peut en aucun cas être tenue pour responsable s'il n'y a pas de véhicule disponible pour le covoiturage.

Grille de tarification et zonage

Villes et localités Repères délimitant les zones	Zones	Tarif par personne
Nieuwpoort Steenvoorde Les Hemmes de Marck	1	2.00 €
Oostende Kemmel-Bailleul Aire-sur-la-Lys Caffiers Sangatte	2	3.00 €
Brugge Lille - Roubaix – Tourcoing Béthune Equihen-Plage	3	5.00 €
Gand Marchiennes Arras Auxi-le-Chateau Le Pas d'Authie	4	8.00 €



- ANNEXE II -

Rando Santé

Depuis le 4 avril 2014, les Randonneurs du Plat Pays ont obtenu le label **Rando Santé**.

Qu'est ce que ce label ?

Rando Santé est une marque déposée à l'INPI. La commission médicale a créé cette appellation spécifique qui garantit aux utilisateurs, aux prescripteurs et aux acteurs de la santé, un niveau de sécurité en matière de santé. Cette spécificité assure une reconnaissance légitime auprès de tous.

Elle est délivrée par le **Groupe Rando Santé** et confère à l'association, qui satisfait au cahier des charges, un gage de sécurité en matière de sport santé.

Vous trouverez ces informations sur le site fédéral ainsi qu'un clip vidéo Rando Santé à l'adresse suivante :

<http://www.ffrandonnée.fr/185/rando-sante-concept.aspx>

A compter de septembre prochain il vous sera proposé 2 fois par mois une Rando Santé encadrée par Bernard.

Rando-douce

Les membres du C.A. ont estimé qu'il serait intéressant de pouvoir permettre à d'anciens adhérents ayant quitté l'association, parce qu'ils n'étaient plus en mesure d'accomplir des randos de 15 à 20 Kms, de se retrouver de temps en temps pour se balader à leur rythme.

Cette activité sera ouverte aux adhérents ainsi qu'au grand public dans la mesure où les participants après 2 sorties à l'essai auront acquitté une adhésion à l'association pour obtenir la licence de la fédération.

L'organisation mise en place débutera en septembre à raison de 3 sorties par mois, le lundi la 1^{ère} semaine, le mardi la semaine suivante, le jeudi la semaine suivante.

Le référent de chaque **Rando-douce** sera inscrit au calendrier et elles seront effectuées sur des sentiers balisés dans le périmètre de la C.U.D.

Espérons que cette nouvelle activité permettra de retrouver "nos anciens" et attirera un public nouveau désireux de conserver la santé et retrouver la convivialité.



Pour tout savoir sur notre association, visitez notre BLOG

<http://www.leblogdesrpp.canalblog.com/>

CONDITIONS PARTICULIERES

- Seuls, les membres de l'Association, **à jour de leur cotisation**, bénéficient d'une assurance annuelle « responsabilité civile ».
- Pour les **nouveaux** randonneurs non licenciés, l'Association autorise leur participation à 2 sorties maximum, **à titre d'essai**. Le paiement de la cotisation est ensuite obligatoire.
- Coût de l'adhésion (licence FFRP + assurance RC) : 36,00 Euros (année 2015).
(licence familiale) : 72,00 Euros (année 2015).
- Renouvellement des licences **dès septembre**. Les adhérents n'ayant pas renouvelé leur licence **au plus tard le 15 septembre**, n'auront plus accès aux activités de l'Association.
- Les activités avec « prestations payantes » et la « Marche Nordique » ne sont accessibles qu'aux seuls adhérents en possession de leur licence.
- Pour les séjours, les réservations ne seront considérées comme fermes qu'après versement d'un acompte.
- Les chèques vacances et les passeports seniors sont acceptés.

IMPERATIF !

Tous les **chèques**, libellés à l'ordre des « Randonneurs du Plat Pays » et accompagnés de la **feuille d'inscription et du certificat médical** doivent être adressés à :

Béatrice LAMBRECHT – 84 rue Poincaré, Résidence Ste Barbe nord - 59140 - DUNKERQUE.