DES VOYAGES ET DES WEEK-ENDS

Deux à trois fois par an, des déplacements en car ou en voiture, pour découvrir des sites un peu plus lointains.

Cela peut-être :

► Les Ardennes françaises ou belges
► Les bords de la mer (baie du Crotoy, Boulonnais, Dieppe....)
► La forêt de Fontainebleau
► Les Vosges, la Bretagne, l'Alsace, le Jura

LES BIENFAITS DE LA RANDONNEE

La randonnée, c'est à la fois :

►La pratique d'une activité physique bénéfique pour la santé

►La convivialité

►La découverte d'une région ou d'un patrimoine

►La détente en plein air

►La découverte de la vie associative.

►Des rencontres interclubs et des manifestations départementales ou régionales

POUR ADHERER A L'ARPHP

Nous vous accueillerons avec plaisir pour une ou 2 randonnées d'essai.

Si vous souhaitez adhérer :

► **Règlement d'une cotisation :**
L'ARPHP étant affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre, la cotisation inclut la licence à la FFRandonnée ainsi que l'assurance responsabilité civile.

Tarifs pour la saison 2018:

Adhésion individuelle : 30 €
Adhésion familiale :60 €

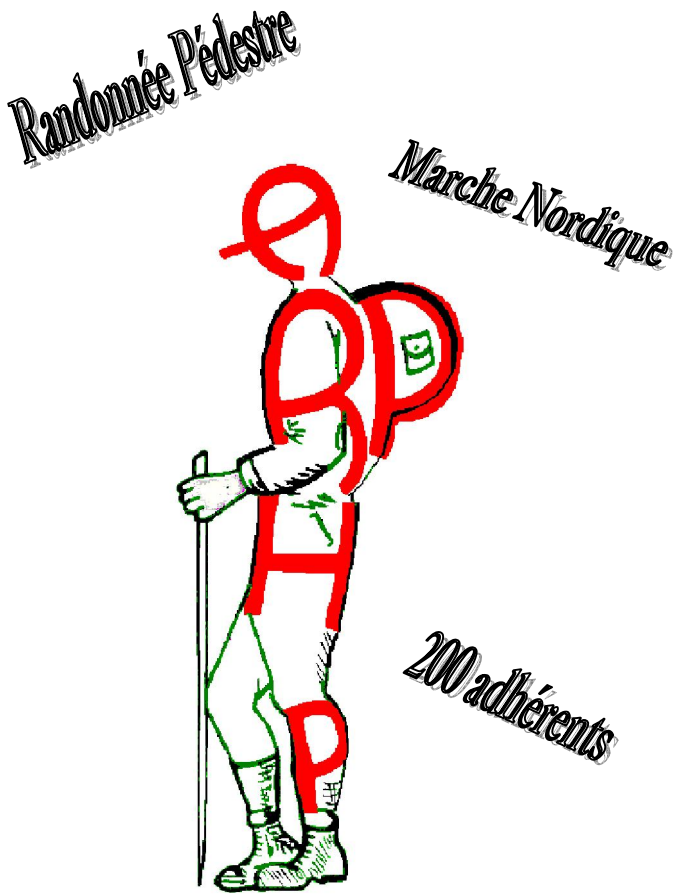
Informations :
► **Elles vous seront communiquées sur votre adresse mail.**
► **ou13 enveloppes (11 x 22) timbrées à votre adresse**pour recevoir chaque mois notre circulaire d'informations.

Pour toute information :
Pierre GOUBET, président.
17, rue du moulin
02100 MORCOURT

Tél. 07 81 25 28 36
e-mail : rando.arphp@gmail.com
site web : http://www.arphp.info

A BIENTOT

MARCHONS AVEC L'ARPHP



SAINT - QUENTIN

ASSOCIATION de RANDONNEE
PEDESTRE de HAUTE-PICARDIE

UN DIMANCHE PAR MOIS
UNE RANDONNEE
DE LA JOURNEE

pour découvrir :

- ✓ **les forêts de Compiègne, Laigue, SaintGobain,Mormal, Andigny**
- ✓ **la verte Thiérache**
- ✓ **la Somme et ses marais**
- ✓ **le Laonnois**
- ✓ **le Soissonnais**
- ✓ **le Noyonnais ...**

RENDEZ-VOUS : 8 h 15 Place de la Liberté (les participants peuvent se répartir dans les voitures).

DEPART : 8 h 30 en covoiturage vers le lieu de la randonnée.

RANDONNEE DU MATIN : Une boucle d'environ 3 h soit 11/12km.

REPAS : tiré du coffre, dans un café, où les boissons sont prises en compensation de l'accueil.

RANDONNEE D'APRES-MIDI : Une boucle de 2 h à 2 h 30, soit 7 à 9 km.

► **Retour à Saint-Quentin avant 18 heures**

► **Il est possible de n'effectuer que l'une des 2 boucles**

► **La marche s'effectue à environ 4 km/h avec une pause en milieu de parcours**

LE DIMANCHE
UNE RANDONNEE
EN MATINEE ou D'APRES-MIDI

pour découvrir le Saint-Quentinois ou ses environs proches.

Rendez vous : Place de la Liberté

DEPART : en covoiturage pour se rendre vers le lieu de la randonnée.

► Randonnée de 2 h à 3 h. L'allure est de 3,5 à 4 km/h.

Ces « petites randonnées du Vermandois » empruntent :
► des circuits repérés par nos animateurs.

ACCESSIBLE A TOUS.

UN MARDI TOUS LES 15 JOURS
UNE RANDONNEE DOUCE

RENDEZ-VOUS : **Place de la Libertéà 13 h 45** de Mars à Octobre.

DEPART :**14 H** avec possibilité de covoiturage.

PARCOURS:6 km environ à allure modérée (3 km/heure maximum) .

► Cette Rando douce est une sortie pédestre classique pour tous ceux qui désirent maintenir une activité physique sans avoir les conditions requises pour des efforts prolongés.

LE SAMEDI MATIN OU LE JEUDI MATIN
UNE MARCHE NORDIQUE

RENDEZ-VOUS :**directement**sur lelieu de départ de chaque sortie pour 9 h.

►Il faut passer au préalable par un module d'initiation de **3 séances**avec prêt de bâtons qui a lieu 2 à 3 fois /an. Le coût est de **30 €**.

►La Marche nordique est tonique. Elle fait travailler 90 % des muscles de notre corps et sollicite le système cardio-pulmonaire. De plus cette technique permet de soulager les articulations.