

## INSCRIPTIONS

Sur place aux jours et heures des randonnées ou marches  
2 randonnées ou marches d'essai avant inscription

**Certificat médical obligatoire précisant l'activité:**  
randonnée pédestre, marche nordique ou les deux.

## RENSEIGNEMENTS

**Programme mensuel disponible :**

au secrétariat de l'USML,  
à l'office du tourisme,  
ou sur le site [www.usml.fr](http://www.usml.fr)

## CONTACT

- Présidente : Gisèle LOUBOUTIN  
[usml\\_rando@outlook.fr](mailto:usml_rando@outlook.fr)
- Animateur Marche Nordique: Jean Fauconnier  
[fauconnier.jean@gmail.com](mailto:fauconnier.jean@gmail.com)



2024-2025

# RANDONNEES PEDESTRES ET CULTURELLES

## MARCHE NORDIQUE





## RANDONNEES PEDESTRES ET CULTURELLES

Découverte de l'Île de France et de Paris, sentiers, paysages, sites.

Un programme de randonnées pédestres, de sorties culturelles et de marche nordique vous est proposé toute l'année.

### **Jeudi, 2 randonnées**

- Randonnée de la journée à 4Km/h, d'environ 20 km.

Pique-nique à la belle saison

Cafétéria ou petit restaurant d'octobre à mars

Possibilité d'une option courte : arrêt après environ 10 km

### **Dimanche, 1 randonnée**

- Soit une fois par mois, sortie culturelle de l'après-midi de moins de 8 km, en Ile de France ou à Paris. Groupes de 20 personnes maximum.

Soit une randonnée à la journée, comme le jeudi.

En juillet et août, les randonnées sont fixées selon la disponibilité des animateurs.

Déplacement en transport en commun ou covoiturage.

## AUTRES ACTIVITES

Voyages et weekends touristiques.

Exemples : Corse, Provence, villes de province à caractère...

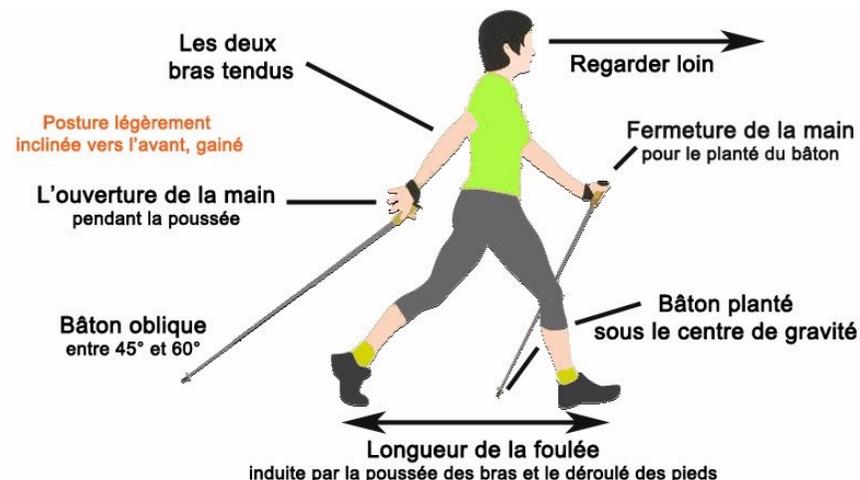
## MARCHE NORDIQUE

**Mardi et vendredi**

Mardi matin : de 9h30 à 11h30

Vendredi en soirée : de 18h30 à 20h30

Consulter le programme des randonnées pour le point de rendez-vous (généralement aux Caves du Nord dans le Parc de Maisons-Laffitte)



La technique est simple, mais il faut l'acquérir. Contacter l'animateur pour une petite initiation avant la 1ère séance.

Des bâtons spécifiques sont prêtés pour les 2 séances d'essai.

## TARIF POUR RANDONNEES ET MARCHE NORDIQUE

L'adhésion annuelle se décompose comme suit :

Lieu de résidence	Cotisation USML	Cotisation Section	Total
Maisons-Laffitte Le Mesnil-le-Roi	45 €	20 €	65 €

+ droit d'entrée 8 € pour une 1ère inscription à l'USML