

## INSCRIPTION

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

**Certificat médical obligatoire à l'inscription, mentionnant randonnées pédestres, marche nordique ou les deux**

## RENSEIGNEMENTS

- Au secrétariat de l'USML
- À l'office du tourisme
- 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)

<https://www.usml.fr/randonnees-pedestres>



# RANDONNEES PEDESTRES & CULTURELLES

## MARCHE NORDIQUE



2025-2026

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



## RANDONNEES PEDESTRES & CULTURELLES

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

**Jeudi et dimanche,**

- Randonnée de la journée à 4Km/h, d'environ 18 à 20 km.

Pique-nique, cafétéria ou petit restaurant (détail horaires et rdv précisés sur le programme)

- **Jeudi** Possibilité d'une option courte : arrêt après environ 10 km, ou randonnée de demi-journée

**Les dimanches culturels,**

Certains dimanches, randonnée découverte d'un quartier de Paris, d'un musée, d'un château ou patrimoine local en Ile de France

Déplacements en transport en commun ou covoiturage, précisés dans le programme

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

## LES ESCAPADES

Voyages et week-ends touristiques.

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

## MARCHE NORDIQUE

2 niveaux (débutants 7.5 km ou initiés 9 km)

- **Mardi matin** : de 9h30 à 11h30
- **Vendredi en soirée** : de 18h30 à 20h30
- **1 Dimanche matin par mois** selon disponibilité des animateur (hors programme mensuel)

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 première séance. Des bâtons spécifiques sont prêtés pour les 2 séances d'essai de marche nordique.

## TARIF POUR RANDONNEES ET MARCHE NORDIQUE

L'adhésion annuelle se décompose comme suit :

Cotisation USML	Cotisation Section	Total
45 €	20 €	65 €

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