

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

CONTACT

Présidente : **Gisèle LOUBOUTIN**
usml_rando@outlook.fr

Animateur Marche Nordique : **Jean FAUCONNIER**
fauconnier.jean@gmail.com

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



RANDONNEES PEDESTRES & CULTURELLES

MARCHE NORDIQUE



2026-2027

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



RANDONNEES PEDESTRES & CULTURELLES

Découverte de l'Ile 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
47 €	20 €	67 €

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