

**Dim 31 Octobre 2010**   **20 Km**   ?€

**Excursion en bus + 2 Randonnées pédestres :**  
**Au Nord d' Etaples et de la Canche :**  
 - Au Mont St Frioux, entre Dannes et Hardelot, puis  
 - Autour de la réserve naturelle de la Baie de Canche.  
 Départ en autocar, vers 8h30, de Calais. Retour: vers 19h  
 Prévoir le repas pique-nique. - ( passage à l'heure d'hiver ! )  
 Inscription préalable obligatoire... (nombre de places limité)  
 Réservé dans un premier temps aux adhérents de J&N !  
 Renseignements : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

**Jeudi 11 Nov 2010**   **10 Km**   3.00€

**Randonnée entre les 2 caps, sur le mont de Couples, l'un des plus hauts sommets de notre littoral ( 164m ).**  
 Départ : 9h30, face à l'église de Wissant Retour: 12h15  
 Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

**Dim 21 Nov 2010**   **10 Km**   3.00€

**De la Haie des Granges ... au marais d'Andres, via le Haut Communal de Balinghem.**  
 Départ: 9h30, face à l'église d'Andres. Retour: 12h  
 Animation : Françoise Flajollet (+ Myriam Hénot) Tél. 03.21.34.13.21

**L'adhésion J&N 2010 :**

Bien qu'elle ne soit pas obligatoire pour participer aux activités, notre adhésion vous donne droit à la gratuité de nos randonnées (à 3€), et nous permet aussi de financer nos autres activités environnementales... Une assurance est également souscrite pour les risques encourus.  
 Attention, en désaccord avec les tarifs sans cesse en augmentation, de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, notre association J&N n'inclut plus, dans son adhésion, la licence de la FFRP....

Bulletin à renvoyer avec la cotisation,  
 à l'ordre de « Jeunes et Nature »  
 à : Patrick Bardiaux, 5 rue Tom Souville, 62 100 Calais

**ADHESION J&N Année 2010**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

Né(e) le : .....

Email : .....

Je verse une cotisation de :

15 € : Adhésion JN Adulte (+16 ans).

8 € : Adhésion JN Enfant (- 16 ans).

28 € : Adhésion JN Famille (même adresse)

..... € : Adhésion JN «membre bienfaiteur»

**Dim 28 Nov 2010**   **8 Km**   3.00€

**Balade le long des rives du canal de Coulogne, et de la rivière de Guînes, via Prévillé et le Trou Gai.**  
 Départ : 10h, au Pont de Coulogne, sur le parking République, rue des anciens combattants à Coulogne. Retour : 12h  
 Animation : Patrick Bardiaux (+Georges Leleux) Tél. 03.21.97.96.30

**Dim 12 Déc 2010**   **10 Km**   3.00€

**Randonnée le long des falaises du cap Blanc-Nez.**  
 Départ : 9h30, face à l'église de Sangatte Retour : 12h30  
 Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

**Dim 26 Déc 2010**   **10 Km**   3.00€

**Randonnée des 3 Forts (Risban, Nieulay et Lapin), par le littoral et les polders du calaisais.**  
 Départ: 9h30, devant le centre de surveillance des baignades de la plage de Calais ( digue Gaston Berthe ). Retour: 12h30  
 Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

**Dim 9 Janvier 2011**   **11 Km**   3.00€

**De la Motte du Bourg ... à la dune du Châtelet. Autour des dunes de Wissant et du marais de Tardinghen.**  
 Départ: 9h30, face à l'église de Wissant. Retour: 12h30  
 Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

**Dim 23 Janvier 2011**   **10 Km**   3.00€

**Randonnée autour de Gravelines, « De Vauban ... aux Islandais ».**  
 Départ: 9h30, du parking de l'Arsenal à Gravelines, proche du beffroi. Retour: 12h15  
 Animation : Patrick Bardiaux (+ Myriam Hénot) Tél. 03.21.97.96.30

**Dim 6 Février 2011**   **10 Km**   3.00€

**Au nord d'Audresselles, vers le cran aux œufs, par le cran Noirda et le petit bois d'Haringzelles.**  
 Départ: 9h, de la place du Déroit à Audresselles, au plein centre du Village. Retour: 12h  
 Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

**Dim 20 Février 2011**   **10 Km**   3.00€

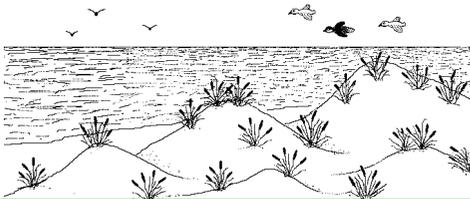
**Randonnée sur le sentier des éoliennes de Fiennes, via la Fosse aux chats, les Fours à chaux, et le mont Blanc.**  
 Départ: 9h30, face à l'église de Fiennes. Retour: 12h15  
 Animation : Marie-Thér. Bouin (+ Myriam Hénot) Tél. 03.21.36.49.62

**La Légende de notre programme d'activités :**

Le Type :	La Participation :
 = Sortie-Nature ( observation )	 = 3 €uros pour les non-adhérents(+ 16 ans).
 = Randonnée de découverte.	 = Gratuite, pour tous.
 = Autres activités JN.	 Le Parcours : = 11 kilomètres.
Le Moment :	La Difficulté :
 = en matinée.	 = Parcours facile.
 = en journée.	 = Parcours avec quelques petites difficultés.
 = au crépuscule	 = Parcours nécessitant une bonne condition physique.
 = en nocturne	 = Parcours réservé aux randonneurs avertis.

Association **Jeunes et Nature de Calais**

**Programme des activités 2010**



« des Randonnées pédestres ... en pleine Nature »  
 pour tous les Jeunes d'esprit et d'âme très Nature

**Renseignements :**

<b>Président :</b> Patrick BARDIAUX 5 rue Tom Souville, 62100 Calais Tél. : 03.21.97.96.30 jeunesetnature@aol.com	<b>Vice Présidente :</b> Marie Thérèse BOUIN 31 rue Leavers, 62100Calais Tél. : 03.21.36.49.62 Port : 06.31.22.84.80
---	--

Toutes les photos de nos randonnées, sur notre site Internet  
[www.jeunesetnature.com](http://www.jeunesetnature.com)

**Des Randonnées dans le Calaisis :**

L'association " Jeunes et Nature " organise pour les personnes de 7 à 77 ans, en toutes saisons, selon un programme préétabli, des randonnées pédestres dans le Calaisis pour faire connaître ses richesses naturelles : Dunes, Falaises, Zones humides, Forêts, Faune et Flore...

Elle le fait, sous forme de circuits empruntant des chemins, des sentiers balisés, s'éloignant volontairement des routes habituelles.

Que ce soit, printemps, été, automne ou hiver, soleil, nuage ou brume, pluie ou vent, soir ou matin, en chemin, vous lierez conversations, ferez échanges d'informations, de connaissances avec celui ou celle qui comme vous, vient régulièrement ou occasionnellement marcher sur nos chemins.

L'animateur a parfait sa connaissance du milieu; il est là, à chaque instant, pour répondre sur le vif à vos questions, remarques et vous signaler les choses intéressantes à découvrir ou à savoir, là où vous passez.

L'association vous propose deux types de randonnées :  
 - **Les sorties nature :** l'animateur vous emmène dans un milieu afin de vous montrer, expliquer et faire comprendre la richesse de la nature, les dangers qui la guettent afin de mieux la protéger. C'est l'occasion de faire une promenade éducative et agréable.

- **Les randonnées de découverte :** sur un rythme plus vif mais raisonnable, vous découvrirez de grands espaces variés. L'animateur est là également pour vous donner toutes les indications et informations que vous souhaitez. Les petites pauses permettent de conserver l'unité du groupe. Au fil de la randonnée, selon l'allure de chacun, vous serez, si vous le désirez, amené en marchant à lier connaissance avec d'autres participants, tout en vous oxygénant physiquement et mentalement.

Lorsque vous serez venu avec nous, une fois, deux fois... vous y reviendrez, c'est sûr ! avec plaisir, content d'y retrouver des visages connus sans que cela en soit le but, celui de l'association étant de faire connaître et respecter la nature.

**La Légende de notre programme d'activités :**

Le Type :	La Participation :
 = Sortie-Nature ( observation )	 = 3 €uros pour les non-adhérents(+ 16 ans).
 = Randonnée de découverte.	 = Gratuite, pour tous.
 = Autres activités JN.	 Le Parcours : = 11 kilomètres.
Le Moment :	La Difficulté :
 = en matinée.	 = Parcours facile.
 = en journée.	 = Parcours avec quelques petites difficultés.
 = au crépuscule	 = Parcours nécessitant une bonne condition physique.
 = en nocturne	 = Parcours réservé aux randonneurs avertis.

**Citations :**

« De Calais à Boulogne, la route court à travers les plus beaux paysages du monde. Les vallées s'enfient et s'abaissent en ondulations magnifiques. (...) Je suis ébloui, chaque jour, de toutes les merveilles que Dieu a faites avec du vert et du bleu. »

Victor Hugo

Le cap Blanc-Nez : « La falaise, hautaine avec ses 133 mètres de craie, respirent d'une blancheur aveuglante. (...) Que survienne une tempête et le décor prend alors des airs wagnériens. La mer et le ciel s'unissent en un vert-gris lourd et menaçant, la falaise n'est plus qu'un abîme vertigineux. »

Martine Laval

**Dim 10 Janvier 2010**   **11 Km**   3.00€

**De la Motte du Bourg ... à la dune du Châtelet. Autour des dunes de Wissant et du marais de Tardinghen.**  
 Départ: 9h30, face à l'église de Wissant. Retour: 12h30  
 Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

**Dim 24 Janvier 2010**   **9 Km**   3.00€

**Balade autour des étangs d'Ardres er de Brêmes.**  
 Départ: 9h30, sur la place d'Armes, face à l'église d'Ardes Retour: 12h  
 Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

**Dim 7 Février 2010**   **10 Km**   3.00€

**Sur le sentier du Moulin l'Abbé, une rando boulonnaise, jusqu'au Château d'Ordre, au départ du Mont Lambert.**  
 Rassemblement à Calais, pour un co-voiturage, à 8h50 du parking Carrefour-Market Virval, route de St Omer. Ou, rendez-vous à 9h30, à l'église du Mont Lambert, hameau situé entre l'A16 sortie 31 et Baincthun. Retour: 12h30  
 Animation : Patrick Bardiaux (+ Georges Leleux) Tél. 03.21.97.96.30

**Dim 21 Février 2010**   **11 Km**   3.00€

**Sur le sentier de Jean Bart, à Dunkerque une randonnée portuaire, urbaine et insolite, le jour du Carnaval de la Bande de Malo !!!**  
 Rassemblement à Calais, pour un co-voiturage, à 8h45, du parking Carrefour-Market Virval, route de St Omer. Ou, rendez-vous à 9h30, à Dunkerque, au Parc de la Marine, face à la brasserie "Félix", rue des Fusiliers Marins, tout proche de Pole Marine et du Cinéma AMC-20. Retour: 12h30  
**Venez déguisés ! ... Cela sera plus sympa, encore ! ... et la participation (de 3€) sera gratuite, pour ceux-là !**  
 Puis, après la rando, possibilité de déjeûner sur place, au restau-bar "Félix", pour ceux qui le désirent.  
 Pré-réservation souhaitée, par mail, pour la brasserie du midi.  
 Animation : Patrick Bardiaux (+ Dominique Fovet) Tél. 03.21.97.96.30

 **Dim 7 Mars 2010**  **10 Km**  **3.00€**

**Sur le sentier de la crête des noires Mottes, par le Fond de la Forge et les monts Vasseur et Fouret.**  
Départ: 9h30, face à l'église de Peuplingues. Retour: 12h  
Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

 **Dim 21 Mars 2010**  **11 Km**  **3.00€**

**De la Rivière des joncs - aussi nommé le Wimereux ... jusqu'à la Pointe de la Crèche, au départ de Wimille.**  
Rassemblement à Calais, pour un co-voiturage, à 8h45, du parking Carrefour-Market Virval, route de St Omer. Ou, rendez-vous à 9h15, à l'église de Wimille. Retour: 12h30  
Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

 **Dim 4 Avril 2010**  **20 Km**  **3.00€**

**En Cœur de Flandre, autour du Moulin de Cassel et du Mont des Récollets, au départ de St-Sylvestre-Cappel.**  
Rassemblement à Calais, pour un co-voiturage, à 8h40, du parking Carrefour-Market Virval, route de St Omer. Ou, rendez-vous à 9h30, devant la salle des fêtes de St-Sylvestre-Cappel (A25 sortie 22). Prévoir le repas pique-nique. Retour : 17h  
Animation : M-Thér. Bouin (+ Dominique Fovet) Tél. 03.21.36.49.62

 **Sam 10 Avril 2010**  **10 Km**  **3.00€**

**Randonnée crépusculaire, à l'Est de Calais, à travers les zones dunaire du Fort-Vert**  
Départ : à 18h, du centre de loisirs - au centre aéré Jules Ferry de Calais, au bout du chemin des dunes, coupant la D119 entre Calais et le Fort-Vert, au lieu dit 'le Moulin Rouge'. (à gauche, 400m après le pont enjambant la rocade, en venant de Calais) Prévoir le repas pique-nique du soir. Retour: 21h30  
Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

 **Dim 18 Avril 2010**  **12 Km**  **3.00€**

**Sur le sentier du Mont Condy ... à l'Eau Courte, par le Colombier, au départ d'Hardinghen**  
Départ : à 9h, face à l'estaminet « le Lion d'or », proche de l'église d'Hardinghen. Retour: 12h30  
Animation : Marie-Thér. Bouin (+ Myriam Hénot) Tél. 03.21.36.49.62

 **Dim 25 Avril 2010**  **9 Km**  **3.00€**

**Randonnée matinale en forêt d'Eperlecques, du Blockhaus ... à la Chapelle des 3 Cayelles**  
Départ : à 9h30, du parking de l'entrée du bois d'Eperlecques, 100m avant le musée blockhaus d'Eperlecques. Retour: 12h15  
Animation : Bernard Banquart Tél. 06.88.76.23.02

 **Sam 8 Mai (férié)**  **17 Km**  **?€**

**Randonnée pédestre + Excursion en Bus et en Shuttle : The Stour Valley Walk, sur le sol britannique du Kent, de Stourmouth ... jusqu'au centre de Canterbury, par Grove Ferry et le marais de Stodmarch.**  
Départ en autocar, vers 7h, de Calais. Retour: vers 21h  
Prévoir le repas pique-nique. Inscription préalable obligatoire... (nombre de places limité) Réservé dans un premier temps aux adhérents de J&N!  
Renseignements : Patrick Bardiaux (+ G. Leleux) Tél. 03.21.97.96.30

 **Sam 15 Mai 2010**  **10 Km**  **3.00€**

**Le tour du Gris-Nez, au crépuscule, par le cran aux œufs et les dunes du Châtelet.**  
Départ: 18h30, depuis le restaurant de la plage « la Sirène » (A16 Sortie 36). Prévoir le repas pique-nique. Retour: 22h  
Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

**Citation :** « (...) La marche se compose donc d'une succession de doubles appuis et d'appuis unilatéraux alternativement droits et gauches. » **P. Richer**

 **Dim 23 Mai 2010**  **22 Km**  **3.00€**

**Du bois d'Elloo ... à la vallée d'Alquines, par les hauteurs de la forêt domaniale de Tournehem.**  
Départ : 9h30, à Tournehem, sur la place de la mairie, devant l'estaminet de Randonnée. Retour : 17h30  
Prévoir le repas pique-nique.  
Animation : Marie-Thér. Bouin (+ Myriam Hénot) Tél. 03.21.36.49.62

 **Sam 29 Mai 2010**  **10 Km**  **3.00€**

**Randonnée crépusculaire ansérienne dans la réserve ornithologique du Plâtier d'Oye.**  
Départ: 20h, du parking de l'Observatoire, proche de la Tour penchée et du hameau Les Ecardines, à Oye-Plage. Retour: 23h  
Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

 **Dim 6 Juin 2010**  **22 Km**  **3.00€**

**Randonnée maritime dans le Sud bouloonnais, de la forêt dunaire d'Hardelot ... au cap d'Alprech, rebaptisé le 3eme cap ... du site des 2 Caps !**  
Rassemblement à Calais, pour un co-voiturage, à 8h45, du parking Carrefour-Market Virval, route de St Omer. Ou, rendez-vous à 9h30, au parking « ONF » de la Forêt d'Hardelot, le 1er parking en venant d'Ecalt, sur la route de Condette. Prévoir le repas pique-nique. Retour: 17h30  
Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

 **Dim 13 Juin 2010**  **10 Km**  **3.00€**

**Randonnée sur les hauteurs de Tournehem-sur-la-Hem par les ruines de la chapelle Saint-Louis.**  
Départ : 9h30, à Tournehem, sur la place de la mairie, devant l'estaminet de Randonnée. Retour : 12h15  
Animation : Marie-Thér. Bouin (+ Myriam Hénot) Tél. 03.21.36.49.62

 **Dim 20 Juin 2010**  **11 Km**  **3.00€**

**Rando-Nature, le long des hautes falaises du Blanc-Nez et retour par la plage.**  
Départ : 9h00, face à l'église de Sangatte. Retour: 12h30  
Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

 **Dim 27 Juin 2010**  **20 Km**  **3.00€**

**Autour des remparts et des marais de Montreuil-sur-Mer, le long de la Canche.**  
Rassemblement à Calais, pour un co-voiturage, à 8h30 du parking Carrefour-Market Virval, route de St Omer ou Rendez-vous à 9h30, devant l'office de Tourisme de Montreuil, à coté de la Citadelle. Prévoir le repas pique-nique. Retour : 17h  
Animation : Françoise Flajollet (+ Myriam Hénot) Tél. 03.21.34.13.21

 **Dim 4 Juillet 2010**  **20 Km**  **?€**

**Randonnée pédestre + Excursion en Ferry et en Bus : Sur le sol britannique, de Douvres à Folkestone, by Shakespeare cliff's, Samphire-Hoe and the Warren.**  
Départ en autocar, vers 7h, de Calais. Retour: vers 20h30  
Prévoir le repas pique-nique. Inscription préalable obligatoire... (nombre de places limité) Réservé dans un premier temps aux adhérents de J&N!  
Renseignements : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

 **Sam 10 Juillet 2010**  **11 Km**  **3.00€**

**Randonnée nocturne dans le petit Sahara belge, surnom de la réserve naturelle et dunaire de Westhoesk**  
Rassemblement à Calais, pour un co-voiturage, à 20h, du parking Carrefour-Market Virval, route de St Omer. Ou, rendez-vous à 20h50, à Bray-Dune, sur le parking situé à l'entrée du camping du Perroquet, à la frontière franco-belge. Un arrêt est prévu dans un café à La Panne. Retour : 1h matin  
Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

Toutes les photos de nos randonnées, sur notre site Internet [www.jeunesetnature.com](http://www.jeunesetnature.com)

 **Dim 18 Juillet 2010**  **20 Km**  **3.00€**

**Entre Mer et Carrières, en pays de Marquise, via le mont de Couples et les fonds de Leulinghen-Bernes.**  
Départ: vers 9h30, face à l'église de Lebringhen, village situé à proximité de St Inglevert (A16, sortie 38 ou 36) Prévoir le repas pique-nique. Retour : 17h30  
Animation : Marie-Thér. Bouin (+ Myriam Hénot) Tél. 03.21.36.49.62

 **Dim 25 Juillet 2010**  **20 Km**  **3.00€**

**Sur le site des 2 Caps, par les hauts balcons d'Escalles, via Herlen, Sombre, les Noires Mottes, le cap Blanc-Nez, et retour à Wissant les pieds dans l'eau.**  
Départ : vers 9h30, face à l'église de Wissant. Prévoir le repas pique-nique. Retour: 17h  
Animation : Fabienne Level (+Emily Simar) Tél. 03.21.36.49.62

 **Dim 1er Août 2010**  **9 Km**  **3.00€**

**Sur le sentier du château Funquet, au départ de Boursin.**  
Départ: 9h30, face à l'église de Boursin, village situé entre Hardinghen et Colembert. Retour: 12h  
Animation : Françoise Flajollet (+ Myriam Hénot) Tél. 03.21.34.13.21

 **Dim 8 Août 2010**  **20 Km**  **3.00€**

**Autour du Mont de la Louve, au départ d'Ambleteuse, via Raventhun, Warincthun, et Audresselles.**  
Départ: 9h30, sur la digue d'Ambleteuse, face au Fort Mahon. Prévoir le repas pique-nique. Retour : 17h  
Animation : Marie-Thér. Bouin (+ Myriam Hénot) Tél. 03.21.36.49.62

 **Dim 15 Août 2010**  **20 Km**  **3.00€**

**Sur le site des 2 Caps, autour du cap Gris-Nez, via la motte du Bourg de Wissant et le Cran aux Œufs, et retour à Wissant les pieds dans l'eau.**  
Départ : vers 9h30, face à l'église de Wissant. Prévoir le repas pique-nique. Retour : 16h30  
Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

 **Dim 22 Août 2010**  **10 Km**  **3.00€**

**Randonnée à l'aurore, au réveil du chevreuil, en forêt domaniale de Guînes.**  
Départ: 6h, à la maison forestière du bois du Ballon. Retour: 9h  
Puis, ... petit déjeuner dans un café de Guînes.  
Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

 **Sam 28 Août 2010**  **8 Km**  **3.00€**

**A la recherche du rayon vert, du cap Blanc-Nez ... aux collines des Noires Mottes.**  
Départ : 18h30, du parking du restaurant panoramique du mont d'Hubert, face au cap Blanc-Nez. Prévoir le repas pique-nique. Retour: 22h  
Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

 **Dim 5 Sept 2010**  **11 Km**  **3.00€**

**Randonnée du mont Sanghen ... aux Arteaux, via Herbinghen, au départ de Licques.**  
Départ : 9h30, de la place du Général de Gaulle, face à l'église abbatiale de Licques. Retour : 12h15  
Animation : Marie-Thér. Bouin (+ Myriam Hénot) Tél. 03.21.36.49.62

**Citation :**  
« Savoir retrouver les saisons, les aubes et les crépuscules, l'amitié des oiseaux et même des insectes, le regard d'un inconnu qui vous reconnaît sur le seuil de son rêve. La marche seule permet cela ! » **Jacques Lacarrière**

 **Dim 12 Sept 2010**  **20 Km**  **?€**

**Excursion en Bus + 2 Randonnées pédestres Dans le Sud de la Baie de Somme :**  
**- Les falaises de Mers-les bains ... au bois de Cise, et - De la pointe du Hourdel ... à St Valéry sur Somme.**  
Départ en autocar, vers 7h15 de Calais. Retour: vers 20h  
Prévoir le repas pique-nique. Inscription préalable obligatoire... (nombre de places limité) Réservé dans un premier temps aux adhérents de J&N!  
Renseignements : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

 **Dim 19 Sept 2010**  **10 Km**  **3.00€**

**La baie de St Jean, de Wimereux au fort d'Ambleteuse, par la pointe aux oies et les dunes de la Slack.**  
Départ: 9h30, face à l'église de Wimereux. Retour: 12h15  
Animation : Patrick Bardiaux Tél. 03.21.97.96.30

 **Dim 26 Sept 2010**  **20 Km**  **3.00€**

**Par monts et par bois : 2 randos autour de Desvres : Le matin : Le Mont Pelé 207m, le sommet du Pas-de-Calais. L'après midi : En forêt domaniale de Desvres.**  
Rassemblement à Calais, pour un co-voiturage, à 8h30, du parking Carrefour-Market Virval, route de St Omer. Ou, rendez-vous à 9h20, au parking de la Maison de la Faïence, à Desvres. Prévoir le repas pique-nique. Retour : 17h  
Animation : Marie-Thér. Bouin (+ Myriam Hénot) Tél. 03.21.36.49.62

 **Dim 3 Octobre 2010**  **10 Km**  **3.00€**

**A Pied, sur les traces de la baronne du Draeck, dites la Dame aux Loups, de Zutkerque à Polinkove.**  
Départ: 9h15, face à la mairie de Zutkerque. Retour: 12h15  
Animation : Françoise Flajollet (+ Myriam Hénot) Tél. 03.21.34.13.21

 **Dim 17 Octobre 2010**  **11 Km**  **3.00€**

**Randonnée au Marais de Guînes, via les sentiers des Têtards et de la Calaisienne.**  
Départ : 9h30, face à l'église du Marais de Guînes. Retour: 12h15  
Animation : Marie-Thér. Bouin (+ Myriam Hénot) Tél. 03.21.36.49.62

**La Légende de notre programme d'activités :**

Le Type :	La Participation :
 = Sortie-Nature (observation)  <b>3.00€</b>	= 3 Euros pour les non-adhérents (+ 16 ans).
 = Randonnée de découverte. <b>Gratuit</b>	= Gratuite, pour tous.
 = Autres activités JN.  <b>11 Km</b>	Le Parcours : = 11 kilomètres.
<b>Le Moment :</b>	<b>La Difficulté :</b>
 = en matinée.	 = Parcours facile.
 = en journée.	 = Parcours avec quelques petites difficultés.
 = au crépuscule	 = Parcours nécessitant une bonne condition physique.
 = en nocturne	 = Parcours réservé aux randonneurs avertis.

**Quelques conseils pour bien randonner :**

- Ayez de bonnes chaussures de marche (montantes de préférence, pour éviter les entorses).
- N'oubliez pas les vêtements de pluie (et de la crème solaire).
- Pensez au petit casse-dalle, même pour les petites randos.
- Prévoyez 1,5 litre de boisson minimum, par personne, lors des longues randonnées d'été.