Toutes les photos de nos randonnées,
et nos parcours, … sur notre site internet :
www.jeunesetnature.com

Dim 20 Octobre 2019
17 Km — 3,00 €

Bienvenue pour une chti belle rando, du Fort Vallières … aux remparts de Bergues, par les bois.
Départ à 9h45, à Coudekerque-Branche, face au fort Vallières, situé route du golf, (juste après le fort Louis).
Prévoir le repas pique-nique du midi. Retour: 16h
Animation : Marie-Th. Bouin (+ Myriam Hénot) Tél. 06.31.22.84.80

Dim 27 Octobre 2019
11 Km — 3,00 €

Au marais de Guînes, via les sentiers des Tétards, de la Calaisienne, et du Tourne-Puits, … via la rivière à Bouzat.
Départ: 9h15, face à la l'église du Marais-de-Guînes, (adresse gps : 631 chemin du Premier banc, 62340 Guînes)
Retour: 12h15
Animation: Patrick Bardiaux (+Marie-Thé. Bouin) Tél. 06.22.37.47.52

Dim 10 Novembre 2019
9 Km — 3,00 €

Sur le circuit du Quaedhove, au départ de Bourbourg étymologiquement la « cité du marais » (Brouck Bourg).
Départ: 9h30, depuis l'office de Tourisme de Bourbourg, (29 place du Général de Gaulle). Retour: 12h15
Animation : Joël Bocquillon Tél. 06.72.85.07.22

Dim 24 Novembre 2019
10 Km — 3,00 €

Randonnée matinale sur le sentier du Mont Duez, dominant la vallée de la Slack, au sud de Marquise.
Départ: 9h30, face à l'église de Wacquinghen (Autoroute A16 : sorties 33 et 34) Retour: 12h
Animation: Cath. Lizzul-Jurse (+ Yves LJ) Tél. 03.21.92.63.14

L'adhésion J&N 2019 :

Bien qu'elle ne soit pas obligatoire pour participer aux activités, notre adhésion annuelle vous donne droit à la gratuité de nos randos à 3€, et couvre votre responsabilité civile lors de nos randonnées. Attention, notre association n'inclut pas, dans son adhésion, la licence de la Fédération Française de Randonnée.

Bulletin à renvoyer avec un chèque, à l'ordre de « Jeunes et Nature » à M. Patrick Bardiaux : 5 rue Tom Souville, 62100 Calais

ADHESION J&N Année 2019

Nom : . . . . . .

Prénom(s) : . . . . . .

Adresse : . . . . . .

: . . . . . .

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

Téléphone : . . . / . . . / . . . / . . . / . . .

Né(e) le : . . . / . . . / . . . . . .

Email : . . . . . .

Je déclare être en bonne condition physique pour la marche.

le : . . . / . . . / . . . . . .

Signature :

Je verse une cotisation de :

- ❒ **15 € :** Adhésion **JN Adulte** (+16 ans).
- ❒ **28 € :** Adhésion **JN Famille** (même adresse)
- ❒ **….. € :** Adhésion **JN «membre bienfaiteur»**

Dim 01 Décembre 2019
10 Km — 3,00 €

Randonnée sur le sentier du Cah-Licqu'Co, en pays Licquois
Départ: 9h30, face au parvis de l'abbaye de Licques Retour: 12h15
Animation : Marie-Thér. Bouin (+ Myriam Hénot) Tél. 06.31.22.84.80

Dim 15 Décembre 2019
10 Km — 3,00 €

Autour de la Liane, du pont Pitendal … à la Falaise Nord de Boulogne-sur-mer, via son marché aux poissons.
Départ: 9h30, depuis le parking du Supermarché E.Leclerc, situé : Boulevard industriel de la Liane, à Outreau. Retour: 12h15
Animation: Patrick Bardiaux (+Cath Lizzul-Jurse) Tél. 06.22.37.47.52

Dim 29 Décembre 2019
10 Km — 3,00 €

Randonnée des 3 Forts (Risban, Nieulay et Lapin), par le littoral et les polders du calaisis.
Départ: 9h30, devant le centre de surveillance des baignades de la plage de Calais (digue Gaston Berthe). Retour: 12h30
Animation: Patrick Bardiaux (+Marie-Thé. Bouin) Tél. 06.22.37.47.52

Attention,
En cas d'Alerte orange ou rouge «Météo France», ou défaillance exceptionnelle d'un animateur, la randonnée peut être annulée !
=> Consultez notre site internet, qui sera mis à jour en temps réel.

Et, en prévision pour l'année 2020 :

Dim 12 Janvier 2020
10 Km — 3,00 €

Rando autour des hautes falaises cap Blanc-Nez … via le Cran d'Escalles et la Descenderie de Sangatte.
Départ: 9h30, du parking situé au sommet du cap Blanc-Nez, à 500m de la colonne de la « Dover Patrol ». Retour: 12h15
Animation: Patrick Bardiaux (+Myriam Hénot) Tél. 06.22.37.47.52

Dim 26 Janvier 2020
10 Km — 3,00 €

Sur le sentier du ruisseau de la chapelle des charmes, de Pernes à Conteville, par la forêt domaniale de Boulogne.
Départ: 9h30, depuis l'église de Pernes-les-Boulogne. Retour: 12h15
village situé sur la D233 entre Pittefaux et Belle-et-Houllefort.
Animation: Cath. Lizzul-Jurse (+ Pat. Bardiaux) Tél. 03.21.92.63.14

Dim 09 Février 2020
9 Km — 3,00 €

Sur le sentier du Moulin l'Abbé, une rando boulonnaise, jusqu'au Château d'Ordre, au départ du Mont Lambert.
Départ : 9h30, à proximité de l'église du Mont Lambert, hameau situé entre l'A16 sortie 31 et Baincthun. Retour: 12h30
Animation: Catherine Lizzul-Jurse (+Yves L-J) Tél. 03.21.92.63.14

Dim 23 Février 2020
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 (+Marie-Thé. Bouin) Tél. 06.22.37.47.52

Association
Jeunes et Nature
Caps, Sables, Terres & Marais d' Opale
(Calais, Boulogne-sur-mer, Dunkerque, Saint-Omer)

Programme des activités 2019

« des Randonnées pédestres … en pleine Nature »
pour tous les Jeunes d'esprit, de 7 à 77 ans et d'âme très Nature

mai 1968 – mai 2019
51 ème année de Randonnées pédestres

Toutes les photos de nos randonnées,
et nos parcours, … sur notre Site Internet :
www.jeunesetnature.com

Renseignements :

Attention : nouveaux emails !

PRESIDENT	**Patrick BARDIAUX**	
	Mail :	courrier@jeunesetnature.com
	Tél : 03.21.97.96.30	Port : 06.22.37.47.52
	Adresse :	5 rue Tom Souville, 62100 Calais
VICE-PRESIDENTE	**Marie-Thérèse BOUIN**	
	Tél : 06.31.22.84.80	Port : 06.31.22.84.80
	Adresse :	31 rue Leavers, 62100 Calais
RESERVATION des Excursions	**Joël BOCQUILLON**	Port : 06.72.85.07.22
	Mail :	reservation@jeunesetnature.com
PHOTOS :	Mail :	photo@jeunesetnature.com

Dim 13 Janvier 2019
11 Km — 3,00 €

Rando dans les collines des Noires Mottes et par la plage, au pied des falaises du cap Blanc-Nez.
Départ: 9h30, face à l'église de Sangatte Retour: 12h15
Animation: Patrick Bardiaux (+Myriam Hénot) Tél. 06.22.37.47.52

Dim 27 Janvier 2019
9 Km — 3,00 €

Petite rando hivernale vers Rupembert, sur le sentier de La Cluse.
Départ: à 9h30, sur le parking de la Piscine Patinoire Hélicéa, zone d'activités du Mont Joie, à St Martin-les-Boulogne (A16 sortie 31). Retour: 12h15
Animation: Catherine Lizzul-Jurse (+Yves LJ) Tél. 03.21.92.63.14

Dim 10 Février 2019
11 Km — 3,00 €

Randonnée autour de Gravelines, « De Vauban … aux Islandais ».
Départ: 9h15, de la grand place Albert Denvers, (beffroi et mairie) à Gravelines. Retour: 12h30
Animation : Joël Bocquillon (+ Myriam Hénot) Tél. 06.72.85.07.22

Dim 24 Février 2019
11 Km — 3,00 €

Sur les hauteurs des collines de la forêt domaniale de Guînes, … nommée aussi le Bois Ballon.
Départ: 9h30, de la maison forestière de Guînes, (route forestière du mont de Plaisance, Guînes). Retour: 12h15
Animation: Patrick Bardiaux (+Myriam Hénot) Tél. 06.22.37.47.52

L'association « Jeunes et Nature » organise pour les personnes de 7 à 77 ans, selon un programme préétabli, des randonnées pédestres dans le Calaisis, le Boulonnais, le Dunkerquois, l'Audomarois, mais également dans les régions et pays voisins… pour faire connaître les richesses naturelles : dunes, falaises, zones humides, forêts, faune et flore…

Sur un rythme raisonnable, en toutes saisons, en tous temps, vous découvrirez de grands espaces, dans des milieux environnementaux variés, les petites pauses permettant 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.
L'animateur a parfait sa connaissance du milieu, pour vous faire découvrir la richesse de la nature, les points intéressants, pour répondre à vos questions, remarques, tout en vous sensibilisant à la protection de la nature au cours d'une promenade agréable. Le but de l'association est de faire connaître et respecter la nature, tout en marchant.
Lorsque vous serez venu avec nous, une fois, 2 fois... vous y reviendrez, c'est sûr ! avec plaisir, content d'y retrouver des visages connus …

L'association réalise des photographies au cours de ses activités pour les diffuser sur son site Internet. Cette publication, non protégée, est destinée à constituer un album souvenirs. Si un participant ne souhaite pas figurer lui-même et/ou voir figurer des membres de sa famille dans cet album, il suffit d'en informer le reporter photographe de l'association ou d'envoyer un message à l'association. En l'absence de toute recommandation, l'accord sera réputé acquis.

Les participants aux différentes activités sont tenus de se conformer aux instructions données par les animateurs, en particulier sur les règles de sécurité. Ils doivent être respectueux de l'environnement, des propriétés privées et des autres marcheurs.

L'asso accepte quelques participants randonnant avec leur chien. L'animal doit être tenu en laisse et ne doit pas perturber les autres randonneurs en marchant en début ou en fin de groupe. Tout propriétaire de chien est tenu pour responsable des accidents et dégâts occasionnés par son animal. L'association décline toute responsabilité pour les dommages qui seraient causés par les chiens; il appartient aux propriétaires de contracter l'assurance adéquate.

Attention,
En cas d' Alerte orange ou rouge «Météo France» , ou défaillance exceptionnelle d'un animateur, la randonnée peut être annulée !
=> Consultez notre site internet, qui sera mis à jour en temps réel.

Dim 10 Mars 2019
10 Km — 3,00 €

Sur la Crête des Noires Mottes, par le Fond de la Forge, et les monts Vasseur et Fouret.
Départ: 9h30, du parking du lieu-dit « la Cimenterie », sur la route D243E3, entre Coquelles et Sangatte. Retour: 12h15
Animation: Patrick Bardiaux (+Myriam Hénot) Tél. 06.22.37.47.52

Dim 24 Mars 2019
11 Km — 3,00 €

Le Portel et son littoral : de fort en fort, de dune en épi, et de digue en falaise, … au départ de l'ancien hoverport.
Départ: 9h30, depuis le parking du site de l' (ancien) hoverport de Boulogne-sur-Mer, proche de la digue Carnot et ses éoliennes.
Adresse : Digue Carnot, Boulogne-sur-Mer / Le Portel.
(voir plan d'accès sur le site internet) Retour: 12h15
Animation: Patrick Bardiaux (+Cath Lizzul-Jurse) Tél. 06.22.37.47.52

Dim 07 Avril 2019
11 Km — 3,00 €

Le circuit de Jean Bart, de Dunkerque … à Malo-les-bains, une randonnée portuaire et urbaine.
Départ: 9h30, du parking de l'Avenue Maurice Schumann, à Dunkerque, face au centre universitaire des Darses. Retour: 12h15
Animation : Joël Bocquillon (+ Patrick Bardiaux) Tél. 06.72.85.07.22

Dim 21 Avril 2019
12 Km — 3,00 €

La baie de St Jean, de Wimereux au fort d'Ambleteuse, par la plage de la Rochette, la Pointe aux Oies et les dunes et l'estuaire de la Slack.
Départ: 9h15, face à l'église de l'Immaculée Conception de Wimereux (adresse gps : Quai Théophile Dobelle, Wimereux) Retour: 12h15
Animation: Catherine Lizzul-Jurse (+ Pat Bardiaux)Tél. 03.21.92.63.14

Toutes les photos de nos randonnées,
et nos parcours, ... sur notre Site Internet :
www.jeunesetnature.com

Dim 28 Avril 2019
20 Km — 3,00 €

De St Omer à Arques, par les canaux et l'ascenseur des Fontinettes - avec tourisme industriel dans une jolie ville.
Départ à 9h30, à Saint-Omer, depuis le quai du commerce, en direction de la gare SNCF.
Prévoir le repas pique-nique du midi. Retour: 16h30
Animation: Joël Bocquillon (+ Marie-Thér. Bouin) Tél 06.72.85.07.22

Sam 04 Mai 2019
11 Km — 3,00 €

Le tour du Gris-Nez, au crépuscule, via le cran aux œufs et la plage de la pointe de la Courte-Dune.
Départ: 18h30, depuis le restaurant de la plage « la Sirène » (adresse gps : 376 rue de la plage, 62179 Audinghen) - (A16, sortie 36). Prévoir le repas pique-nique du soir. Retour: 22h30
Animation: Patrick Bardiaux (+Cath. Lizull-Jurse) Tél. 06.22.37.47.52

Dim 12 Mai 2019
20 Km — 3,00 €

Autour des remparts et des marais de Montreuil-sur-Mer, et le long de la Canche.
Départ à 9h30, devant l'office de tourisme de Montreuil/mer, 19 rue Carnot , à côté de la Citadelle.
Prévoir le repas pique-nique du midi. Retour: 16h45
Animation: Catherine Lizull-Jurse (+ Yves LJ) Tél. 03.21.92.63.14

Dim 19 Mai 2019
10 Km — 3,00 €

Randonnée du coin perdu, au départ de Ruminghem, du pied des collines audomaroises ... à la Chine.
Départ : 9h30, face à l'église de Ruminghem.
Conseil d'approche : A16 sortie 50 > Nouvelle Eglise > Audruicq > Polincove > Muncq Nieulet > Ruminghem Retour : 12h
Animation: Joël Bocquillon Tél 06.72.85.07.22

Sam 25 Mai 2019
9 Km — 3,00 €

Randonnée crépusculaire, ... à l'Est de Calais, du Site des 2 Mers ...aux zones dunaires du Fort-Vert.
Départ: à 18h15, l'observatoire du Site des 2 Mers (ex Jungle des migrants), à Calais, au bout du Chemin des Dunes (coupant la D119 au lieu-dit « le Moulin Rouge », entre Calais et le Fort-Vert)
Prévoir le repas pique-nique du soir. Retour: 21h45
Animation: Patrick Bardiaux (+ Marie Th Bouin) Tél. 06.22.37.47.52

Jeu 30 Mai 2019
18 Km — ? €

Excursion en bus + Randonnée pédestre, en Baie d'Authie :
De la Plate Foraine de Conchil-le-Temple ... à la Pointe du Haut Banc de Berck, via le petit port de La Madelon.
Départ: en bus, à 8h30 à Calais Retour: vers 19h30
Prévoir le repas pique-nique du midi. **(Chiens interdits)**
Inscription préalable obligatoire, par internet... (voir notre site internet)
Réservé dans un premier temps aux adhérents de J&N !
Pensez à vérifier les horaires, la veille, sur : www.jeunesetnature.com
Animation: Patrick Bardiaux (+ Marie-Th Bouin) Tél. 06.22.37.47.52

Dim 09 Juin 2019
11 Km — 3,00 €

Rando depuis Yeuse, en Ardrésis, ... de la chapelle Notre-Dame de Lourdes ... à la chapelle Saint-Louis.
Départ: 9h, à Yeuse, face à la chapelle Notre Dame-de Lourdes, (adresse gps : rue de la Chapelle, 62610 Yeuse)
hameau situé à 2km de Landrethun-les-Ardres,
(accès par la route D224, joignant Ardres et Licques). Retour: 12h
Animation: Joël Bocquillon (+ Marie-Th. Bouin) Tél. 06.72.85.07.22

Dim 16 Juin 2019
17 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 du midi. Retour: 17h
Animation : Marie-Thér. Bouin (+ Myriam Hénot) Tél. 06.31.22.84.80

Dim 23 Juin 2019
11 Km — 3,00 €

Au pied des falaises du cap Blanc-Nez, à marée basse, via les collines des Noires Mottes, au départ de Sangatte.
Départ: 9h, depuis le nouveau parking Hubert Latham, situé proche du cimetière de Sangatte, en direction du Blanc-Nez. Retour: 12h15
Animation: Patrick Bardiaux Tél. 06.22.37.47.52

Dim 07 Juillet 2019
19 Km — ? €

Excursion en Bus et en Ferry + 1 Randonnée pédestre en GB :
Le long des falaises du Kent, de Douvres à Folkestone, by Shakespeare cliff's, Samphire-Hoe and the Warren.
Départ en bus, vers 6h40, de Calais, puis traversée en Ferry.
Prévoir le pique-nique du midi. **(Chiens interdits).** Retour : vers 20h15
Inscription préalable obligatoire, par internet... (voir notre site internet)
Carte d'identité ou Passeport, en cours de validité, obligatoire !
Réservé dans un premier temps aux adhérents de J&N !
Pensez à vérifier les horaires, la veille, sur : www.jeunesetnature.com
Animation: Patrick Bardiaux (+ Marie-Th Bouin) Tél. 06.22.37.47.52

Sam 13 Juillet 2019
10 Km — 3,00 €

Randonnée nocturne dans l'ancien « petit Sahara » belge, surnom de la réserve naturelle dunaire de Westhoesk.
Départ: à 20h50, à Bray-Dune, ... à la frontière franco-belge, sur le parking à l'entrée du camping du Perroquet, situé 203 rue Albert 1er.
Un arrêt est prévu dans un café à La Panne. Retour : Minuit 30
Animation: Patrick Bardiaux Tél. 06.22.37.47.52

Dim 21 Juillet 2019
19 Km — 3,00 €

Randonnée estivale en pays Ternois, autour d'Heuchin, via la rivière Le Faux, et les hauteurs de Boyaval.
Départ: 9h45, depuis le parking de la Grande place, proche de la rue d'Allongeville à Heuchin. (Village situé au sud de Thérouanne et de Febvin-Palvart, en direction d'Anvin.)
Prévoir le repas pique-nique du midi. Retour: 17h
Animation : Marie-Thér. Bouin (+ Myriam Hénot) Tél. 06.31.22.84.80

Dim 28 Juillet 2019
17 Km — 3,00 €

Randonnée autour des Landes de Blendecques, par les étangs des Bruyeres et le long de l'Aa, ... à la découverte du patrimoine audomarois.
Départ à 9h30, à l'église de Blendecques.
Prévoir le repas pique-nique du midi. Retour: 17h
Animation : Joël Bocquillon Tél. 06.72.85.07.22

Dim 04 Août 2019
12 Km — 3,00 €

La plage puis la falaise du fort de la Crêche, via Nausicaa, le calvaire des marins, et les belles villas de Wimereux.
Départ: 9h15, face à l'église de l'Immaculée Conception de Wimereux (adresse gps : Quai Théophile Dobelle, Wimereux) Retour: 12h15
Animation: Marie-Thér. Bouin (+ Myriam Hénot) Tél. 06.31.22.84.80

Dim 11 Août 2019
19 Km — 3,00 €

De la réserve naturelle de la baie de Canche, au bois de Rombly, ... au départ d'Etaples.
Départ : à 9h30, à Etaples, Boulevard de l'Impératrice, sur le parking près du rond-point proche du pont de la Canche.
Prévoir le repas pique-nique du midi. Retour : 16h30
Animation: Cath. Lizzul-Jurse (+ Yves LJ) Tél 03.21.92.63.14

Mer 14 Août 2019
11 Km — 3,00 €

Une rando crépusculaire exceptionnelle, entre Mer du Nord et Manche, ... à la veille d'un jour férié :
A marée basse, au pied du phare de Walde, ... entre bras de mer ... et langue de sable.
Départ: à 18h15, de la base de chars à voile des Hemmes-de-Marck. Attention, les pieds seront parfois dans l'eau, pour atteindre l'objectif.
Prévoir le repas pique-nique du soir, ainsi qu'un grand sac poubelle plastique (pour s'y asseoir sur sable humide). Retour: 21h30
Animation: Patrick Bardiaux (+Joël Bocquillon) Tél. 06.22.37.47.52

Dim 25 Août 2019
18 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 du midi. Retour : 16h30
Animation : Patrick Bardiaux Tél. 06.22.37.47.52

Sam 31 Août 2019
9 Km — 3,00 €

A la recherche du rayon vert, du cap Blanc-Nez ... aux collines des Noires Mottes.
Départ: 18h30, du parking de l'ex restaurant panoramique, du mont d'Hubert, sur la commune d'Escalles, face au cap Blanc-Nez.
Prévoir le repas pique-nique du soir. Retour: 22h
Animation: Patrick Bardiaux (+ Cath. Lizzul-Jurse) Tél. 06.22.37.47.52

Dim 08 Septembre 2019
20 Km — ? €

Excursion en Bus et en Shuttle + Randonnée pédestre :
En Angleterre, de Reculver ... à la presqu'île de Thanet dans le Nord-Est du Kent, de Herne Bay à Broadstairs, sur les falaises littorales de l'embouchure de la Tamise.
Départ en autocar, vers 6h40, de Calais, puis traversée en Shuttle.
Prévoir le pique-nique du midi. **(Chiens interdits).** Retour : vers 20h30
Inscription préalable obligatoire, par internet... (voir notre site internet)
Carte d'identité ou Passeport, en cours de validité, obligatoire !
Réservé dans un premier temps aux adhérents de J&N !
Pensez à vérifier les horaires, la veille, sur : www.jeunesetnature.com
Animation: Patrick Bardiaux (+ Marie-Th Bouin) Tél. 06.22.37.47.52

Dim 15 Septembre 2019
10 Km — 3,00 €

Du calvaire des marins de Grand Fort Philippe ... aux Escardines, par la réserve du Platier d'Oye.
Départ: 9h15, face au calvaire des marins de Grand-Fort-Philippe, situé au pied de la jetée Ouest de l'embouchure de l'Aa, sur le parking du Boulevard Léon Marchal. Retour: 12h15
Animation: Joël Bocquillon Tél 06.72.85.07.22

Toutes les photos de nos randonnées,
et nos parcours, ... sur notre Site Internet :
www.jeunesetnature.com

Dim 22 Septembre 2019
9 Km — 3,00 €

Sur les sentiers forestiers de Philippe de Montgardin au départ de Bouquehault.
Départ: 9h30, face à la mairie de Bouquehault, rue de l'église, village situé entre Guînes et Licques Retour: 12h15
Animation : Marie-Thér. Bouin (+ Myriam Hénot) Tél. 06.31.22.84.80

Dim 06 Octobre 2019
19 Km — 3,00 €

Dans le Sud boulonnais, depuis château d' Hardelot, par la forêt dunaire d'Ecault, et les villas d' Hardelot.
Départ à 9h30, sur le parking du château d'Hardelot, situé à l'adresse :1 Rue de la Source, à Condette.
Prévoir le repas pique-nique du midi. Retour: 16h30
Animation : Cath. Lizzul-Jurse (+Yves LJ) Tél 03.21.92.63.14

Dim 13 Octobre 2019
10 Km — 3,00 €

En Flandre maritime, de Bray-Dunes ... à Zuydcoote, par les dunes Marchand et du Perroquet.
Départ à 9h30, face à l'office de tourisme de Bray-Dunes, situé : 1 place Jérôme Rubben. Retour: 12h
Animation : Patrick Bardiaux (+ Joël Bocquillon) Tél. 06.22.37.47.52

Quelques conseils pour bien randonner :

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

La Légende de notre programme d'activités :

Le Kilométrage :
- 11 Km : = 11 kilomètres.

Le Moment :
- = à l'aurore.
- = en matinée.
- = en journée.
- = au crépuscule
- = en nocturne

La Participation :
- 3,00 € = 3 €uros pour les non-adhérents(+ 16 ans).
- ? € = Non définie, lors de la parution du programme.

La Difficulté :
- = Parcours facile.
- = Parcours avec quelques petites difficultés.
- = Parcours nécessitant une bonne condition physique.
- = Parcours réservé aux randonneurs avertis.