

# Quelques conseils pour bien marcher ...

## Lors des randonnées

se munir de bonnes chaussures,  
d'un petit sac à dos pour le transport d'une bouteille d'eau,  
de quelques vitamines,  
de chaussures et chaussettes de rechange,  
d'une tenue de pluie par mauvais temps,  
d'un couvre chef par temps chaud et ensoleillé,  
d'une lampe torche en hiver.

## Sur le terrain

Respectez la nature en ne jetant aucun papier ou détritrus, en limitant le bruit pour ne pas déranger la faune sauvage, en respectant les itinéraires tracés afin de ne pas créer de sentiers parallèles, **en évitant de pénétrer dans les propriétés privées et d'y ramasser les fruits.**

***De temps en temps, attendez les derniers afin d'assurer un regroupement et de laisser quelques minutes aux moins rapides pour se reposer et se désaltérer.***

***Merci pour eux.***

## Sécurité

Sur route respectez le code de la route,  
marchez à droite et pas plus de deux de front



Bonnes Randonnées sur les Chemins Lorrains

Club Vosgien du Val-de-Meurthe – « Air comme Rando ».

Gérard RICHARD Président : 2, chemin des Vignottes 54360 CHARMOIS

Tél : 06 07 76 47 75 ou Yvette TREBUCHET trésorière tél : 06 70 94 98 90

Ou Catherine AMIARD secrétaire tél : 06 12 68 52 70

Mail : [cv.valdemeurthe@gmail.com](mailto:cv.valdemeurthe@gmail.com)

<http://cvvaldemeurthe.wixsite.com/air-comme-rando>



CLUB VOSGIEN DU VAL DE MEURTHE  
AIR COMME RANDO

Programme n°30

## CALENDRIER PREVISIONNEL DES RANDONNEES

1<sup>er</sup> semestre 2025

Bonjour à tous

Pour vous permettre de réserver vos journées de marche, voici  
***le calendrier prévisionnel jusque début juillet 2025***

Les randonnées du **samedi** après-midi dureront environ 2h30/3h00 à une **allure familiale.**

Une **marche plus douce** de 7/8km est organisée les jeudis avec départ à **13h45 (8h45 en été)** de la Zone de Loisirs de Damelevières. Le départ de la marche pouvant se situer à un autre point, se renseigner au **06 07 76 47 75.**

Une **marche soutenue** avec dénivelés est organisée un lundi par mois.  
(Voir programme). Infos à venir aux personnes inscrites.

## IMPORTANT

Nous vous conseillons d'avoir toujours votre carte Vitale avec vous.

En général le départ se fera à **13h30** de la MFC de Blainville.

**Les randonnées extérieures à Blainville - Damelevières demanderont une participation financière pour le covoiturage. Merci de vous adresser aux guides qui vous en préciseront le montant par véhicule.**

Dans ce cas prévoir des **chaussures de rechange et un sachet** afin d'éviter de salir les voitures. Merci d'avance

A bientôt



CLUB  
VOSGIEN  
VAL DE MEURTHE

**Le guide jamais tu ne dépasseras,  
ainsi bon ordre régnera**

Samedi 04 janvier : Michel HOUOT, Serge ROCKLIN.

**Circuit : Les étangs d'Hériménil 10 km - 3h00**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** stade de foot de Rehainviller

Samedi 11 janvier : Daniel SCHREIBER, Catherine AMIARD.

**Circuit : De l'étang 7 km – 2h30**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking camping de Parroy

Lundi 13 janvier : Claude BARDOT.

Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).

Départ : **7h30** MFC Blainville.

Samedi 18 janvier : **Assemblée générale 2025** : L'AG aura lieu à la MFC de Blainville sur l'eau à 14h. Elle sera suivie d'un goûter, puis d'un repas dansant. Bulletin d'inscription émis le 9 décembre 2024.

Samedi 25 janvier : Éric CABOCEL, Michel PETRINOS

**Circuit : Les étangs de la Saussaie. 10 km – 3h00**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking des étangs Bayon.

Samedi 01 février : Yvette TREBUCHET et CV de GERARDMER

**Sortie raquettes dans les Vosges avec repas en ferme auberge.**

Fiche d'inscription à venir. Si absence de neige, remplacement par une rando.

Marche Locale : Martine FUHRO, Jean-Jacques REMY.

**Circuit : Le Fouxon 8 km - 2h30**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** parking église de Rehainviller.

Lundi 03 février : Claude BARDOT.

Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).

Départ : **7h30** MFC Blainville.

Samedi 08 février : Alain LECLERC, Michel PETRINOS.

**Circuit : Autour de Mont sur Meurthe 9 km – 2h45**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** : parking des randonnées Mont sur Meurthe.

Dimanche 09 février : **Marche hivernale du District II**

**A Phalsbourg.**

Informations à venir.

Samedi 15 février : Martine FUHRO, Gérard RICHARD.

**Circuit : De la Barollière 8 km - 2h30**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** Parking de la Barollière Lunéville.

Samedi 22 février : Catherine AMIARD, Michel HOUOT.

**Circuit : La traversée des vallons 10 km - 3h00**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking de la piscine Laneuveville dt Nancy.

Samedi 01 mars : Michel HOUOT, Daniel SCHREIBER.

**Circuit : Des Naveaux 7,5 km – 2h30**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking salle polyvalente de Crévic.

Samedi 08 mars : Michel PETRINOS, Jean-Jacques REMY.

**Circuit : Du Petit Bois 10 km - 3h00**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** parking église de Rosières aux Salines.

Samedi 15 mars : Michel HOUOT, Michel BEURE.

**Circuit : Du bois d'Einville 12 km - 3h30**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking place de la fontaine Einville au Jard.

Lundi 10 mars : Claude BARDOT.

Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).

Départ : **7h30** MFC Blainville.

Samedi 22 mars : Catherine AMIARD, Jean-Jacques REMY.

**Sortie à la journée à Graufthal**

Fiche d'inscription à venir.

Marche Locale : Alain LECLERC, Pierrot BESANCENET.

**Circuit : Autour de Dombasle. 9 km – 2h45**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** parking terrain de pétanque Dombasle sur Meurthe.

Samedi 29 mars : Jean-Luc HOCHSTRASSER, Bernard CUNY.

**Circuit : Autour de Blainville 9 km - 2h45**

Départ : **13h30** MFC Blainville.

Samedi 05 avril : Noëlle MARTIN, Serge ROCKLIN.

**Circuit : Les mirabelliers en fleurs.**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** parking cimetière de Vigneulles.

Dimanche 06 avril : Assemblée Annuelle du District II à Sarrebourg

Informations à venir.

Samedi 12 Avril : Éric CABOCEL, Martine FUHRO.

**Circuit : Le Thieulot 11 km - 3h30**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking mairie de Vathiménil.

Lundi 14 avril : Claude BARDOT.  
Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).  
Départ : **7h30** MFC Blainville.

Samedi 19 avril : Jean- Jacques REMY, Serge ROCKLIN.  
**Circuit : Les remparts d'Housseras 11 km – 3h30.**  
Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h30** parking mairie d'Housseras.

Samedi 26 avril : Daniel SCHREIBER, Yvette TREBUCHET.  
**Sortie à la journée 15 km pour marcheurs aguerris (parcours difficile)**  
Fiche d'inscription à venir.  
Marche Locale : Alain LECLERC, Michel HOUOT.  
**Circuit : Le Breuil aménagé. 10 km – 3h00.**  
Départ : **13h30** Station d'épuration Damelevières.

Samedi 03 mai : Michel BEURE, Michel HOUOT.  
**Circuit : Du grand roseau 11 km - 3h30**  
Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking écluse de Crévéchamps.

Samedi 10 mai : Michel PETRINOS, Jean-Jacques REMY.  
Sortie à la journée avec repas tiré du sac  
**Circuit : Sentier de Marie - Chantal 18 km**  
Départ : **8h45** MFC Blainville, **9h00** mairie de Charmois.

Lundi 12 mai : Claude BARDOT.  
Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).  
Départ : **7h30** MFC Blainville

Samedi 17 mai : Jean-Luc HOCHSTRASSER, Bernard CUNY.  
**Circuit : Forêt d'Adoménil 10 km – 3h00**  
Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** parking des randos Mont sur Meurthe.

Samedi 24 mai : Alain LECLERC, Michel HOUOT.  
**Circuit : Des 3 villages 12 km - 3h45**  
Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** parking des randos Mont sur Meurthe.

Samedi 31 mai : Éric CABOCEL, Catherine AMIARD.  
**Circuit : La forêt de Mondon. 12 km - 3h45**  
Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking de la maison forestière Moncel les Lunéville.

Samedi 07juin : Michel PETRINOS, Michel HOUOT.  
**Circuit : Autour de Baccarat 11,5 km – 3h45**  
Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking église de Baccarat.

Lundi 09 juin : Claude BARDOT.  
Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).  
Départ : **7h30** MFC Blainville.

Samedi 14 juin : Yvette TREBUCHET, Jean-Luc HOCHSTRASSER  
**Sortie Koh Lanta- destination surprise**  
Départ : **13h30** MFC Blainville  
Pensez à prendre serviette et chaussures de rechange qui ne craignent pas l'eau (sandales d'eau ou vieilles baskets).

Samedi 21 juin : Michel HOUOT, Catherine AMIARD.  
Sortie à la journée avec repas tiré du sac.  
**Circuit : Des fontaines et lavoirs. 16 km**  
Départ : **8h30** MFC Blainville. **9h30** parking de l'église Bouxières aux Bois.

Samedi 28 juin : Serge ROCKLIN, Michel HOUOT.  
**Circuit : La boucle de la Moselle 12 km – 3h45**  
Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h30** parking croisement D90/ rue de Châtillon Liverdun.

Samedi 05 juillet : **Journée détente et promotionnelle en forêt de St Antoine.**  
Repas en forêt. **Bulletin d'inscription à venir.**  
Rendez-vous **dans la clairière à 9h15.** (Balisage à partir du vétérinaire à la sortie de Blainville) – randonnée matin et après-midi.  
Possibilité de participer uniquement le matin ou au repas ou l'après-midi au gré de chacun. La journée peut se prolonger en soirée ; prévoir alors repas tiré du sac. Prendre boules de pétanque ou autres jeux d'extérieur.  
**06 septembre 2024** : journée des associations.  
**Week-end les 18 et 19 octobre**, les informations vous seront données en temps utile.

**En cas d'alerte météorologique orange ou rouge les randonnées seront supprimées. Pensez à surveiller votre messagerie et/ou votre téléphone.**

#### **RAPPEL : Marche Nordique**

Pour celles et ceux qui sont intéressés par la marche nordique : (certificat médical obligatoire), rendez-vous tous les vendredis de 9h à 11h, les mardis et les jeudis de 13h45 à 15h45. La pratique de la marche nordique se poursuit également pendant les vacances scolaires. Modifications des horaires en été. Pour plus de renseignements, contactez Yvette TREBUCHET.

#### **Téléphone des accompagnateurs :**

|                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| AMIARD 06 12 68 52 70       | AUBERT 07 49 45 28 20     |
| BARDOT 06 12 66 40 54       | BESANCENET 06 28 53 52 56 |
| BEURE 06 83 33 15 38        | CABOCEL 06 35 14 53 35    |
| CUNY 06 40 53 64 92         | FUHRO 06 84 32 08 66      |
| HOCHSTRASSER 06 10 96 51 35 | HOUOT 06 76 78 35 45      |
| LECLERC 06 83 73 67 25      | MARTIN 06 75 97 04 57     |
| PETRINOS 06 41 88 67 78     | REMY 06 84 55 74 07       |
| RICHARD 06 07 76 47 75      | ROCKLIN 06 98 87 36 97    |
| SCHREIBER 06.51.88.42.57    | TREBUCHET 06 70 94 98 90  |

