



**A R P H P**  
**Association de Randonnée Pédestre de Haute-Picardie**  
17 rue du Moulin 02100 Morcourt - tél. 07 81 25 28 36  
E-mail : rando.arphp@gmail.com Site : www.arphp.info

Saint-Quentin, le 20 février 2018

**MARCHE NORDIQUE JEUDI 1er et SAMEDI 3 MARS - Rendez vous à 9h sur le site**

*Pour chaque sortie du mois prévenir par texto l'animateur de votre venue*

- ☞ Jeudi : RV à ITANCOURT, côté église. Parcours de 9 km. Animateur Jean Claude PISSOT (06 02 65 79 97).
- ☞ Samedi : RV à Mézières / Oise. Parcours de 10 km. Animatrice Fabienne JOLY (06 76 84 29 36).

**PETITE RANDONNÉE DIMANCHE 4 MARS 2018 : « SEBONCOURT »**

- 13h 15 ☞ Rassemblement Place de la Liberté à Saint-Quentin.
- 13 h 30 ☞ Départ en voiture pour Seboncourt. Stationnement à l'église.
- 14 h 00 ☞ Départ de la randonnée pour une boucle de 8 à 12 km.

Renseignements : Philippe CHEVIYER Tél. : 03 23 64 40 16 ou 06 31 66 14 77

**RANDO DOUCE Mardi 06 mars 2018 : Remaucourt**

- 13 h 45 ☞ Rassemblement place de la Liberté à Saint-Quentin.
- 14 h 00 ☞ Départ pour Remaucourt. Stationnement sur le petit parking face aux murs d'enceinte du château.
- ☞ Randonnée de 6 km..

Renseignements : Michèle GIVRON Tél : 03 23 64 15 91 - 06 37 94 51 68

**MARCHE NORDIQUE JEUDI 8 et SAMEDI 10 MARS - Rendez vous à 9h sur le site**

- ☞ Jeudi : RV à REMAUCOURT, arrêt de bus. Parcours de 11 km. Animateur Jean Claude PISSOT (06 02 65 79 97).
- ☞ Samedi : MOY de l' AISNE. Parcours de 10 km. Animatrice Fabienne JOLY (06 76 84 29 36).

**SAMEDI 10 mars 2018, 9h30 : AG DEPARTEMENTALE « BEAUTOR »  
au centre de vie Louis Aragon, rue Léon Blum**

Renseignements : Pierre GOUBET Tél : 06 60 14 49 58

**PETITE RANDONNÉE DIMANCHE 11 MARS 2018 : « OESTRES »**

- 13 h 45 ☞ Rassemblement Place de la Liberté à Saint-Quentin.
- 14 h 00 ☞ Départ pour l'église d'Oestre.
- ☞ Boucle de 9 km.

Renseignements : Chantal BIENFAIT Tél. : 06 14 43 47 26. Liliane EDOUARD Tél : 06 76 34 98 16

**MARCHE NORDIQUE JEUDI 15 MARS - Rendez vous à 9h sur le site**

- ☞ Jeudi : RV à SAVY, salle des fêtes. Parcours de 9,5 km. Animateur Jean Claude PISSOT (06 02 65 79 97).
- ☞ Samedi 17 mars : atelier cardio fréquence mètre à Berthenicourt de 9h à 17h. Renseignements et inscriptions auprès de Fabienne (06 76 84 29 36) et Pierre (06 60 14 49 58).

**PETITE RANDONNÉE DIMANCHE 18 MARS 2018 : «BONY »**

13 h 15 ↻ Rassemblement Place de la Liberté à Saint-Quentin.

13h 30 ↻ Départ pour Bony. Distance : 18 km (covoiturage : 1,80€/pers) Stationnement à Bony le long du Cimetière Américain

14 h 15 ↻ Départ pour une boucle de 10,500 km.

Renseignements : Philippe TAVERNIER Tél. : 03 23 64 26 37 ou 06 15 22 62 91

**RANDO DOUCE Mardi 20 mars 2018 : SERAUCOURT le GRAND**

13 h 45 ↻ Rassemblement place de la Liberté à Saint-Quentin.

14 h 00 ↻ Départ pour Seraucourt le Grand. Distance : 11 km (covoiturage : 1,10 €/pers). Stationnement à l'église.

14 h 30 ↻ Départ pour une boucle de 6 km environ.

Renseignements : Yves DELONGCHAMPS Tél : 03 23 62 63 36 ou 06 88 99 20 99

**MARCHE NORDIQUE JEUDI 22 et SAMEDI 24 MARS - Rendez vous à 9h sur le site**

↻ Jeudi : RV à LEVERGIES, cimetière. Parcours de 9,5 km. Animateur Pierre GOUBET (06 60 14 49 58).

↻ Samedi : RV ITANCOURT, côté église. Parcours de 9 km. Animatrice Fabienne JOLY (06 76 84 29 36).

**RANDONNÉE DIMANCHE 25 MARS 2018 : « TAVAUX et PONTSERICOURT »**

8 h 15 ↻ Rassemblement Place de la Liberté à Saint-Quentin

8 h 30 ↻ Départ en voiture par la route de Guise jusqu'à Origny Ste Benoit puis Le Hérie la Vieille, Marle et Tavaux et Pontséricourt ( 53 km - covoiturage : 5,30 €/personne). Stationnement sur le parking devant l'école.

9 h 45 ↻ Rendez-vous pour une boucle de 10 km.

Le midi ↻ Pique nique tiré des coffres en extérieur, au niveau d'un lavoir. Pensez à apporter vos boissons.

Après midi ↻ Rendez-vous pour une boucle de 7 km.

Renseignements : Pierre GOUBET Tél. : 06 60 14 49 58

**MARCHE NORDIQUE JEUDI 29 MARS - Rendez vous à 9h sur le site**

↻ Jeudi : RV à ESSIGNY le GRAND, salle des fêtes. Parcours de 10,7 km. Animateur Jean Claude (06 02 65 79 97).

↻ Samedi 31 mars - pas d'animateur MN disponible.

**SAMEDI 31 MARS 2018 : « ATELIER RANDO CHALLENGE EXPERT » à BERTHENICOURT  
salle de la mairie de 9h à 17h**

L'ARPHP propose un atelier "préparation" au RANDO-CHALLENGE EXPERT. La journée se déroulera en deux temps :

↻ Le matin :

↻ Présentation des points importants du règlement national et préparation de l'équipe avant un challenge.

↻ Présentation du déroulement d'un rando-challenge expert

↻ Exercices sur la préparation du départ : utilisation du curvimètre électronique, mesure visuelle du dénivelé, et calculs horaire. Echanges sur la façon de gérer son parcours

↻ Le midi : pique-nique sur place sorti du sac.

↻ L'après-midi : Exercice sur le terrain au départ de Berthenicourt : boucle de 13,5km avec emplacements de balises fictives à pointer sur carte. Au retour, échanges sur les résultats et l'efficacité de la journée

ANIMATEURS : Fabienne JOLY et Patrice VOISIN

INSCRIPTIONS auprès de Fabienne JOLY par tél 06 76 84 29 36 ou par e-mail [fabiennejolypro@gmail.com](mailto:fabiennejolypro@gmail.com)