

# 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 détrit, 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°32

## CALENDRIER PREVISIONNEL DES RANDONNEES

1<sup>er</sup> semestre 2026

Bonjour à tous

Pour vous permettre de réserver vos journées de marche, voici  
***le calendrier prévisionnel jusque début juillet 2026***

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 programme de ces marches est établi pour 2 mois et diffusé par mail ou courrier à domicile. En cas de difficultés se renseigner au **06 07 76 47 75.**

Une **marche soutenue** avec dénivelés est organisée un ou deux lundis 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 03 janvier : Alain LECLERC, Catherine AMIARD.

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

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

Samedi 10 janvier : Jean-Luc HOCHSTRASSER, Noëlle MARTIN.

**Circuit : Le tour de Charmois 7 km - 2h30**

Départ : **13h30** MFC Blainville.

Lundi 12 janvier : Claude BARDOT.

Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).

Départ : **7h30** MFC Blainville

Samedi 17 janvier : **Assemblée générale 2026** : L'AG aura lieu à Damelevières à 14h. Elle sera suivie d'un goûter, puis d'un repas.

Bulletin d'inscription émis le 9 décembre 2025. **(Pas de marche)**

Samedi 24 janvier : Bernard CUNY, Jean-Luc HOCHSTRASSER.

**Circuit : Le Breuil 10 km - 3h00**

Départ : **13h30** station d'épuration de Damelevières.

Samedi 31 janvier : 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 : Michel BEURE, Jean-Jacques REMY.

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

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

Samedi 07 février : Francis LARDIN, Noëlle MARTIN.

**Circuit : Le grand roseau 9,5 km - 3h00**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** : parking église de Crévéchamps.

Dimanche 08 février : **Marche hivernale du District II**

**A Dabo.**

Informations à venir.

Samedi 14 février : Éric CABOCEL, Catherine AMIARD.

**Circuit : Du Léomont 10 km - 3h00**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** Parking Notre Dame à Deuxville.

Lundi 16 février : Claude BARDOT.

Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).

Départ : **7h30** MFC Blainville.

Samedi 21 février : Michel BEURE, Eric CABOCEL.

**Circuit : De Domptail en l'Air à Lorey 8,5 km - 2h45**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** parking église de Domptail en l'Air.

Samedi 28 février : Serge ROCKLIN, Michel AUBERT.

**Circuit : De l'orée du bois et hauts de Fléville 11,5 km - 3h30**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h15** parking rond point de l'Armschein Fléville.

Samedi 07 mars : Michel PETRINOS, Jean-Jacques REMY.

**Circuit : Des 4 bois 10,5 km - 3h00**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking Coyviller.

Lundi 09 mars : Claude BARDOT.

Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).

Départ : **7h30** MFC Blainville.

Samedi 14 mars : Jean-Luc HOCHSTRASSER, Noëlle MARTIN.

**Circuit : Le Fouxon 9 km - 2h45**

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

**Mardi 17 mars** : Michel BEURE, Bernard CUNY.

Sortie à la journée avec restaurant.

**Circuit : De la Basse St Jean 11 km – 3h30**

**Visite du musée du vélo à Flin l'après -midi**

Fiche d'inscription à venir

Samedi 21 mars : Jean-Luc HOCHSTRASSER, Alain LECLERC.

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

Départ : **13h30** MFC Blainville.

Samedi 28 mars : Michel AUBERT, Gérard RICHARD.

**Circuit Autour de Vathiménil 12 km - 4h00**

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

Samedi 04 avril : Jean-Luc HOCHSTRASSER, Yvette TREBUCHET.

**Circuit : Du Guéoir 9,8 km - 3h00.**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking de la Vierge Domptail **(Vosges).**

Samedi 11 Avril : Francis LARDIN, Serge ROCKLIN.

**Circuit : De Maron à Sexey aux Forges 10 km - 3h00**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking halte fluviale à Marron.

Dimanche 12 avril : Assemblée Annuelle du District II à Wasselone

Informations à venir.

Lundi 13 avril : Claude BARDOT.

Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).

Départ : **7h30** MFC Blainville.

Samedi 18 avril : Martine FUHRO, Éric CABOCEL.

**Circuit : Autour de Frambois 10 km - 3h00.**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking église de Frambois.

Samedi 25 avril : Bernard CUNY, Catherine AMIARD.

**Sortie à la journée avec repas tiré du sac** 10 km - 3h00

**L'après-midi visite de l'Abbaye d'Autrey.**

Départ : **8h00** MFC Blainville, **9h00** parking Abbaye d'Autrey.

Marche Locale : Claude BARDOT, Alain LECLERC.

**Circuit : Des renards** 9 km - 2h30.

Départ : **13h30** MFC, **14h00** mairie de Flainval.

Lundi 27 avril : Claude BARDOT.

Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).

Départ : **7h30** MFC Blainville.

Samedi 02 mai : Catherine AMIARD, Michel PETRINOS.

**Circuit : Circuit des fées** 10 km - 3h00

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking table d'orientation Hoéville.

Samedi 09 mai : Daniel SCHREIBER, Yvette TREBUCHET.

Sortie à la journée avec restaurant

**Circuit : La Schlucht - Metzeral par le Hohneck.**

Fiche d'inscription à venir.

Marche locale : Martine FUHRO, Catherine AMIARD.

**Circuit : Le Sentier de Marie – Chantal raccourci** 9 km - 2h30

Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** : Mairie de Charmois.

Lundi 11 mai : Claude BARDOT.

Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).

Départ : **7h30** MFC Blainville

Samedi 16 mai : Alain LECLERC, Jean-Luc HOCHSTRASSER ou Noëlle.

**Circuit : Du bois qui Tousse** 9 km - 2h30

Départ : **13h30** MFC Blainville

Samedi 23 mai : Alain LECLERC,

**Circuit : Forêt d'Adoménil** 9 km - 2h30

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

Samedi 30 mai : Francis LARDIN, Daniel SCHREIBER.

**Circuit : Balade à Remenoville** 10 km - 3h00

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking route de Seranville à la sortie de Remenoville

Samedi 06 juin : Éric CABOCEL, Martine FUHRO.

**Circuit : Du plateau de Ste Barbe** 11,5 km – 3h30

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h15** parking au terminus de la rue Albert Martin Pont St Vincent.

Lundi 08 juin : Claude BARDOT.

Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).

Départ : **7h30** MFC Blainville.

Samedi 13 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 20 juin : Claude BARDOT, Francis LARDIN.

**Sortie à la journée avec restaurant.**

Fiche d'inscription à venir.

Marche locale : Alain LECLERC, Noëlle MARTIN.

**Circuit : Domptail en l'Air** 9 km – 2h30

Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** église de Domptail en l'Air.

Samedi 27 juin : Michel PETRINOS, Daniel SCHREIBER.

**Circuit : Au milieu des 6 bois** 12 km - 3h45

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h15** parking école Chepfer Saulxures les Nancy.

Samedi 04 juillet : Daniel SCHREIBER, Michel AUBERT

**Circuit : Entre Varangéville et Lenoncourt** 11,5 km - 3h30

Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** : Gare de Varangéville St Nicolas.

Samedi 11 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.

**05 septembre 2026** : journée des associations.

**Week-end les 24 et 25 octobre à Baerenthal**, 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

BARDOT 06 12 66 40 54

BEURE 06 83 33 15 38

CUNY 06 40 53 64 92

HOCHSTRASSER 06 10 96 51 35

LECLERC 06 83 73 67 25

PETRINOS 06 41 88 67 78

RICHARD 06 07 76 47 75

SCHREIBER 06.51.88.42.57

AUBERT 07 49 45 28 20

BESANCENET 06 28 53 52 56

CABOCEL 06 35 14 53 35

FUHRO 06 84 32 08 66

LARDIN 06 36 15 83 35

MARTIN 06 75 97 04 57

REMY 06 84 55 74 07

ROCKLIN 06 98 87 36 97

TREBUCHET 06 70 94 98 90

