

# 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.

**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 ».  
Chez Gérard RICHARD : 2, chemin des Vignottes 54360 CHARMOIS  
Tél : 06 07 76 47 75 ou 06 70 94 98 90 (Yvette trésorière) ou  
06 12 68 52 70 (Catherine secrétaire)  
Mail : [cv.valdemeurthe@gmail.com](mailto:cv.valdemeurthe@gmail.com)  
<http://cvvaldemeurthe.wixsite.com/air-comme-rando>

# AIR COMME RANDO



## CALENDRIER PREVISIONNEL DES RANDONNEES

### 2ème semestre 2025

Bonjour à tous !

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

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

Une **marche plus douce** de 7/8 km est organisée les jeudis avec un 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 deux lundis par mois dont une figure au programme. Infos à venir aux personnes inscrites.

**Exceptionnellement, il n'y aura pas de sortie week-end cette année.**

## 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.

Certaines randonnées demanderont votre participation financière pour le covoiturage qui sera précisé à chaque fois. Dans ce cas prévoir des **chaussures de rechange et un sachet** afin d'éviter de salir les voitures. Merci d'avance.

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

A bientôt



**Le guide jamais tu ne dépasseras,  
Ainsi bon ordre régnera.**

Samedi 06 septembre : Michel HOUOT, Bernard CUNY.

**Circuit : Autour de Blainville 9 km - 2h30**

Dans le cadre de la journée des associations de Blainville

Départ : **14h00** MFC Blainville.

Samedi 13 septembre : Claude BARDOT, Michel HOUOT.

**Circuit : Marche sur l'eau 13 km**

**Sortie à la journée avec repas tiré du sac.**

Départ : **8h30** MFC Blainville, **9h30 parking de l'arborétum**

**Réchicourt le Château**

Lundi 15 septembre : Claude BARDOT.

Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).

Départ : **7h30** MFC Blainville.

Samedi 20 septembre : Éric CABOCEL, Martine FUHRO.

**Circuit : Les Verriers. 11 km - 3h30**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h15** parking salle de la Louvière Moriville  
( Vosges)

Samedi 27 septembre : Serge ROCKLIN, Gérard RICHARD.

**Circuit : La boucle de la Moselle. 12 Km – 3h30.**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h30** parking croisement D90  
Rue de Châtillon Liverdun.

Samedi 04 octobre : Michel HOUOT, Éric CABOCEL.

**Circuit : De la Reine 10 km - 3h00**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h15** parking ancienne gare de Chambrey.

Dimanche 05 octobre : Marche automnale du district II

**Circuit : à St Quirin**

Informations à venir.

Lundi 06 octobre : Claude BARDOT.

Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).

Départ : **7h30** MFC Blainville.

Samedi 11 octobre : Catherine AMIARD, Jean-Jacques REMY.

**Circuit : Les clochers et Evrieux 12 km – 3h30.**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h15** place de l'église Xures.

Samedi 18 octobre : Yvette TREBUCHET, Martine FUHRO.

**Sortie à la journée à Château - Salins**

Fiche d'inscription à venir.

**Marche Locale** : Jean-Luc HOCHSTRASSER, Noëlle MARTIN.

**Circuit : De Marie-Chantal raccourci 10 km – 3h00**

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

Samedi 25 octobre : Francis LARDIN, Michel PETRINOS.

**Circuit : La boucle du canal de la Marne 10 km -3h00**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking du port de Dombasle.

Samedi 08 novembre : Alain LECLERC, Éric CABOCEL.

**Circuit : Autour de Neuwillers 10 km - 3h00**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking église de Roville ddt Bayon.

Lundi 10 novembre : Claude BARDOT.

Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).

Départ : **7h30** MFC Blainville.

Samedi 15 novembre : Catherine AMIARD, Jean-Jacques REMY.

**Sortie à la journée à la Petite-Pierre**

Bulletin d'inscription à venir.

**Marche Locale** : Pierre BESANCENET, Alain LECLERC.

**Circuit : Autour de Rosières 8 km – 2h30**

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

Samedi 22 novembre : Michel AUBERT, Serge ROCKLIN.

**Circuit : de Flavigny 9,5 km - 3h00**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking rue des friches côté impair sortie  
de Flavigny, derrière l'écluse.

Samedi 29 novembre : Daniel SCHREIBER, Catherine AMIARD.

**Circuit : du Brabis 7,5 km - 2h30**

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

Lundi 01 décembre : Claude BARDOT.

Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).

Départ : **7h30** MFC Blainville.

Samedi 06 décembre : Gérard RICHARD, Alain LECLERC.

**Dans le cadre du Téléthon, marche de la Saint-Nicolas suivie d'un goûter**

**Circuit : autour de Damelevières 8 km - 2h30**

Départ : **13h30** Galaxy zone de loisirs Damelevières.

Une urne sera à votre disposition pour déposer votre participation au Téléthon.

Samedi 13 décembre : Martine FUHRO, Catherine AMIARD.

**Marche de Noël.**

Bulletin d'inscription à venir.

**Marche locale** : Alain LECLERC, Michel HOUOT.

**Circuit : autour de Vigneulles. 8 km – 2h30.**

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

Samedi 03 janvier 2026 : 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 2026 : Jean- Luc HOCHSTRASSER, Noëlle MARTIN.

**Circuit** : Le tour de Charmois **8 km - 2h30**

Départ : **13h30** MFC Blainville.

Lundi 12 janvier 2026 : Claude BARDOT.

Marche soutenue : ½ journée (avec inscription).

Départ : **7h30** MFC Blainville.

Samedi 17 janvier 2026 : **Assemblée générale 2026** : retenez dès à présent cette date. L'AG aura lieu à Damelevières en début d'après-midi. Elle sera suivie d'un repas. Bulletin d'inscription à venir. **(Pas de marche).**

Samedi 24 janvier 2026 : Bernard CUNY, Jean – Luc HOCHSTRASSER.

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

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

Samedi 31 janvier 2026 : Yvette TREBUCHET

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

En cas de manque de neige, remplacement par une randonnée

Informations et inscriptions par bulletin en fin d'année.

**Marche Locale** : Michel HOUOT, Jean- Jacques REMY.

**Circuit : Au fil de la Mortagne 8 km - 2h30**

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



### **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. Modification des horaires en juin, juillet, août et septembre.

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

SCHREIBER 06.51.88.42.57

ROCKLIN 06 98 87 36 97

AUBERT 07 49 45 28 20

BESANCENET 06 28 53 52 56

CABOCEL 06 35 14 53 35

FUHRO 06 84 32 08 66

HOUOT 06 76 78 35 45

MARTIN 06 75 97 04 57

RICHARD 06 07 76 47 75

REMY 06 84 55 74 07

TREBUCHET 06 70 94 98 90

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

