

# Partenariat ARNV et DYNA'GYM

## AOÛT 2025

Bonjour à tous

Nous sommes ravis de vous accueillir pour participer à nos randonnées durant la période estivale.

Vous trouverez ci-dessous la programmation proposée.

Il vous suffira de vous présenter à nos points de rendez-vous et signaler votre présence aux animateurs (gilet jaune).

Nous pratiquons le co-voiturage de Nogent ou de Villers St Paul vers le lieu de départ de la randonnée.

**LUNDI : Rando Santé 4 à 6 km – départ 14H00**  
lieu de rendez-vous Place du marché couvert à Nogent-sur-Oise

**MERCREDI et DIMANCHE : Rando 8 km et 12 km – départ 08H30**  
lieu de rendez-vous Place du marché couvert à Nogent-sur-Oise

**JEUDI : Rando 10 kms – Pas de Rando durant le mois d'Août**

### **RANDO « Santé »**

Accessible à tous, la randonnée pédestre s'adapte à tous les niveaux physiques, exige peu de matériel et se pratique toute l'année. Son intérêt a été démontré dans de nombreuses pathologies (hypertension, obésité, maladies cardiovasculaires...).

Notre club ARNV labellisé « Rando Santé » offre un accueil, un encadrement et une pratique d'activités adaptées selon votre cas ; des parcours de 4 à 6km vous sont proposés en groupe et en toute convivialité.

### **RANDO « Douce – 8 km » et « 10 km »**

C'est une activité récréative et naturelle qui combine activité physique, sport, détente et découverte des paysages.

La Rando Douce permet de débiter ou de redémarrer la marche en groupe sur un rythme adapté. Des parcours variés de 8 à 10 kms sont guidés par des animateurs qui vous feront découvrir l'environnement ; nature - patrimoine –histoire.

### **RANDO « 12 km »**

Tout comme la Rando Douce, cette activité de marche en groupe, reste conviviale mais le rythme est plus soutenu.

La durée des parcours se situe entre 3h00 et 3h30 pour une distance de 11 à 14 kms. Elle s'adresse à des randonneurs « expérimentés ».

### **Les quelques conseils de l'ARNV**

Nous vous proposons de venir « essayer » nos randonnées et vous conseillerons en fonction de vos capacités et envies, la formule ou la progression la mieux adaptée. N'oubliez pas de bien vous chausser et surtout de vous munir d'eau !

## AOÛT 2025

Date	VILLE - Lieu de départ - Randonnée
<b>Dimanche 03-août</b>	<b>ERMENONVILLE - Parking du Château - Autour de la Mer de Sable Rando 8,4 km dénivelé 125m et Rando 13 km dénivelé 101m</b>
<b>Lundi 04-août</b>	<b>MONTGRESIN - Parking de l'étang Chapron - Les étangs de Commelles Rando 5,3 km dénivelé 42 m</b>
<b>Mercredi 06-août</b>	<b>COYE-LA-FORET - Parking Stade de tennis, 31 Rue d'Hérivaux - La vallée de l'Ysieux Rando 8,6km dénivelé 65m et Rando 13,8 km dénivelé 102 m</b>
<b>Dimanche 10-août</b>	<b>HERMES - Parking cimetièrre - Rue de la Montagne - Caillouel Nouveau Rando 8,4 km dénivelé 80 m - Rando 13,2 km dénivelé 103 m</b>
<b>Lundi 11-août</b>	<b>MONCEAUX - Parking de la mairie - Le Bois de Bailleux Rando 4,5 km dénivelé 25 m</b>
<b>Mercredi 13-août</b>	<b>VILLERS-ST-PAUL - Parking salle Pierre Perret - Le Rhône Rando 8,3 Km dénivelé 100m et Rando 12,3km dénivelé 142m</b>
<b>Dimanche 17-août</b>	<b>AGNETZ - Parking près de l'école du Parc - Rue des Marais - La forêt de Hez Rando 9,4 Km dénivelé 159 m et Rando 12,5 km dénivelé 167 m</b>
<b>lundi 18-août</b>	<b>GOUVIEUX - Parking face à l'entrée du camping - Toutedoie - avec Fil d'Ariane Rando 5,7 km dénivelé 8 m</b>
<b>Mercredi 20-août</b>	<b>ABBAYE DE ROYAUMONT Rando unique de 12 kms en cours de finalisation</b>
<b>Dimanche 24-août</b>	<b>CHANTILLY - Parking du Lycée J.Rostand place G.Paquier - (à gauche au fond) - Rando unique 10 km</b>
<b>lundi 25-août</b>	<b>AGNETZ - Parking de la maison forestière du Lieutenant - L'étang de la Garde</b>
<b>Mercredi 27-août</b>	<b>BREUIL-LE-VERT - Parc municipal de loisirs (face cimetièrre)- Rue du grand Air - Le Théâtre de Verdure Rando 9,5 km dénivelé 96 m et Rando 13 km dénivelé 156 m Prévoir pique-nique avec intervention du CEN</b>
<b>Dimanche 31-août</b>	<b>FLEURINES - Parking du stade/ Rue de Verneuil - Rando unique 10 km</b>