



## Les Amis du Népal

association loi 1901

Site : <https://www.adn-pleinair72.fr/>

Mail : [adnpleinair72@gmail.com](mailto:adnpleinair72@gmail.com)



**Marche Nordique Lundi 13h50-Jeudi 9h30 Rdv parking du verger l'Épau**

### CALENDRIER des Randonnées Pédestres et Marche Consciente

Mise à jour le 12 janvier 2026

**SAISON 2025-2026**

Date		Lieu	Distance	Horaires et lieu de rendez-vous
Septembre	1 <sup>er</sup> au 6 septembre	ERQUY <b>Rando</b>	<b>SEJOUR</b>	
	Dimanche 21 Septembre Cathy	Journée du patrimoine Grottes du Foulon et Château dans le Centre Ville de Châteaudun <b>Patrimoine</b>	<b>Resto sur place</b>	Co-voiturage au départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	25-26-27-28 septembre Michel Bourge	Laigné-en-Belin, Tour du belinois <b>Rando</b>	15 kms/jour <b>Pique-nique</b>	Contacteur Michel Bourge
Octobre	Dimanche 5 octobre	Octobre rose		Bois de l'Épau
	Dimanche 12 octobre Annette et Katell	St Mars d'Outillé <b>Rando</b>	<b>Ouvert à tous 11Kms</b>	Co-voiturage à 13h30 au départ Le Mans Carrefour Market la pointe Rdv 14h00 à la Salle Albert Cossard près de l'Eglise à St Mars
	Dimanche 19 Octobre	Arche de la nature Fête de la forêt et de la randonnée <b>Rando</b>	<b>Ouvert à tous</b>	14h00-18h00Départ Maison de la Forêt
	Dimanche 26 Octobre Michel Bourge	<b>Sortie champignons</b>  <b>Forêt de Bercé</b>	<b>Ouvert à tous</b>	Des informations plus précises vous seront données par Michel Bourge RDV à 9h00 au Parking de hyper U à Ecommoy

**Pour les randonnées pédestre les Rdv sont au Carrefour Market Le MANS**

(Angle Rue d'Arnage)

**Départ 13h30 (sauf sortie thématique)**



## Les Amis du Népal

association loi 1901

Site : <https://www.adn-pleinair72.fr/>

Mail : [adnpleinair72@gmail.com](mailto:adnpleinair72@gmail.com)



**Marche Nordique Lundi 13h50-Jeudi 9h30** Rdv parking du verger l'Épau

### CALENDRIER des Randonnées Pédestres et Marche Consciente

Mise à jour le 12 janvier 2026

**SAISON 2025-2026**

Novembre	Dimanche 9 novembre Patricia et Michel	Ruaudin Rando	8 à 9 Kms	Rdv au Parking Marcel à Ruaudin 13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Mardi 11 Novembre FFR	Brevet Sarthois du Randonneur Randonnées et Marche nordique	Info FFR de 5 à 50 km	La Bazoge
	Vendredi 21 Novembre	Assemblée Générale	18h45	Le Mans Maison de quartier des Ardrières Rue du Happeau
	Dimanche 23 Novembre Cathy	Marche consciente	5kms maxi Bois de l'Epau  Annulé cause Météo	13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe  13h45 au Parking du Verger
	Samedi 29 novembre Cathy	Soirée Népal		18h30 au Centre Beaulieu Le Mans
	Dimanche 30 novembre Jean-Pierre et Dominique	Coulaines Rando	8 kms	Les chemins Creux de Coulaines 13h45 à la Piscine de Coulaines rue Jean Claude Boulard
Décembre	Dimanche 7décembre Louis et Brigitte	La Chapelle St Aubin  Rando	9 kms  Annulé cause Météo	Rdv 14h00 au Parking St Christophe à la Chapelle St Aubin  13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 21 décembre Cathy	Marche consciente	4-5 kms Bois de l'Epau Annulé cause Météo	Bois de L'Epau « Bain de Forêt » Rdv 13h45 au parking du Verger où Covoiturage du Mans au Parking Carrefour Market la Pointe

Pour les randonnées pédestre les Rdv sont au Carrefour Market Le MANS

(Angle Rue d'Arnage)

**Départ 13h30 (sauf sortie thématique)**



## Les Amis du Népal

association loi 1901

Site : <https://www.adn-pleinair72.fr/>

Mail : [adnpleinair72@gmail.com](mailto:adnpleinair72@gmail.com)



**Marche Nordique Lundi 13h50-Jeudi 9h30 Rdv parking du verger l'Épau**

### CALENDRIER des Randonnées Pédestres et Marche Consciente

Mise à jour le 12 janvier 2026

**SAISON 2025-2026**

	Mercredi 31 décembre Cathy	Réveillon		Ancinnes Voir le Flyers – Réservation obligatoire
<b>2026</b>				
janvier	Dimanche 11 janvier Cathy	Marche consciente	5km maxi	Bois de L'Épau « Bain de Forêt » Rdv 13h45 au parking du Verger. Où Rdv à 13h30 précise covoiturage du Mans au Parking Carrefour Market la Pointe
	Dimanche 18 Janvier Michel B.	Galette Rando	11 kms Pique-nique (salle paroissiale)	9h00 départ Le Mans Carrefour Market la pointe 9h30 Laigné-St Gervais Rue des manoirs

	Date	Lieu	Distance	Horaires et lieu de rendez-vous
Février	Le 31 janvier, 1 <sup>er</sup> et le 2 Février Michel	Festival du voyageur amateur Laigné-St Gervais	Info ADEL 3J	Contactez Michel Bourge pour plus de renseignements
	Dimanche 1 <sup>er</sup> Février Françoise et Jacques	Randonnée à Maquère «La Croix de Montaille » Rando	8.5 kms	Lieu de Rdv à 14h00 au parking du café- restaurant « Les 3 mousses »  Covoiturage 13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 08 Février Patricia et Michel	La Chapelle St Fray Rando	8 kms	13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe

**Pour les randonnées pédestre les Rdv sont au Carrefour Market Le MANS**

(Angle Rue d'Arnage)

**Départ 13h30 (sauf sortie thématique)**



## Les Amis du Népal

association loi 1901

Site : <https://www.adn-pleinair72.fr/>

Mail : [adnpleinair72@gmail.com](mailto:adnpleinair72@gmail.com)



**Marche Nordique Lundi 13h50-Jeudi 9h30** Rdv parking du verger l'Épau

### CALENDRIER des Randonnées Pédestres et Marche Consciente

Mise à jour le 12 janvier 2026

**SAISON 2025-2026**

	Dimanche 15 Février	Rando		13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
Mars	Dimanche 01 Mars	Rando		13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 08 Mars	Rando		13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche Mars	Rando		13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 29 Mars Cathy	Marche consciente		13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 29 mars	Guécélard Rando+repas Omelette  Ou Journée nationale de la forêt	Voir Mail	Réservation et covoiturage libre
Avril	Dimanche 05 Avril	Rando		13h15 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 12 Avril	Rando		13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe

**Pour les randonnées pédestre les Rdv sont au Carrefour Market Le MANS**

(Angle Rue d'Arnage)

**Départ 13h30 (sauf sortie thématique)**



## Les Amis du Népal

association loi 1901

Site : <https://www.adn-pleinair72.fr/>

Mail : [adnpleinair72@gmail.com](mailto:adnpleinair72@gmail.com)



**Marche Nordique Lundi 13h50-Jeudi 9h30** Rdv parking du verger l'Épau

### CALENDRIER des Randonnées Pédestres et Marche Consciente

Mise à jour le 12 janvier 2026

**SAISON 2025-2026**

	Dimanche 19 avril Cathy	Patrimoine		Château de Carrouges – voir Flyers
	Dimanche 26 Avril Annette	Rando		13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
Mai	Dimanche 03 Mai	Rando		Départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 10 mai Cathy	Jardin du Petit Bordeaux A St Biez en Belin		Départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 17 Mai Patricia et Michel	De Montmirail à Grézes/Roc Rando		13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Lundi 25 au samedi 30 mai	Monts du Lyonnais dans le Beaujolais Rando	SEJOUR	Info à venir
Juin	Samedi 06 Juin	40 ans ADN	Repas et Soirée dansante	Restaurant Studio 1018,rue Belle Île à Coulaines
	juin	Marche Nordique	Pique- nique	RDV à 9h50
	Dimanche juin	Rando		Départ précise Le Mans Carrefour Market La Pointe
	Dimanche Juin	Rando	Pique- nique de fin d'Année	départ Le Mans Carrefour Market la pointe

**Pour les randonnées pédestre les Rdv sont au Carrefour Market Le MANS**

(Angle Rue d'Arnage)

**Départ 13h30 (sauf sortie thématique)**



## Les Amis du Népal

association loi 1901

Site : <https://www.adn-pleinair72.fr/>

Mail : [adnpleinair72@gmail.com](mailto:adnpleinair72@gmail.com)



**Marche Nordique Lundi 13h50-Jeudi 9h30** Rdv parking du verger l'Épau

### CALENDRIER des Randonnées Pédestres et Marche Consciente

Mise à jour le 12 janvier 2026

**SAISON 2025-2026**

	Dimanche juin	Rando		13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Du 26 au 28 juin	Dinard Marche consciente		Contacter Cathy pour plus de renseignements
Juillet	Vendredi juillet	Rando Gourmande		Contacter Michel Bourge
	Dimanche juillet	Rando		départ Le Mans Carrefour Market la pointe
Août	Dimanche août			départ Le Mans Carrefour Market la pointe

**Programme sous réserve de modification. D'autres dates pourront s'ajouter au fil de l'eau**

**Pour les randonnées pédestre les Rdv sont au Carrefour Market Le MANS**

(Angle Rue d'Arnage)

**Départ 13h30 (sauf sortie thématique)**

Siège social : Amis du Népal, 17 rue Olivier de Serres 72100 Le Mans  
Association loi 1901 à but non lucratif, agrément jeunesse et sports n°8900038547