



Les Amis du Népal

association loi 1901

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

Mail : 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 30 mars 2026

SAISON 2025-2026

Date	Lieu	Distance	Horaires et lieu de rendez-vous
Septembre	1 ^{er} au 6 septembre	ERQUY Rando	SEJOUR
	Dimanche 21 Septembre Cathy	Journée du patrimoine Grottes du Foulon et Château dans le Centre Ville de Châteaudun Patrimoine	Resto sur place Co-voiturage au départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	25-26-27-28 septembre Michel Bourge	Laigné-en-Belin, Tour du belinois Rando	15 kms/jour Pique-nique Contacter Michel Bourge
Octobre	Dimanche 5 octobre	Octobre rose	Bois de l'Épau
	Dimanche 12 octobre Annette et Katell	St Mars d'Outillé Rando	Ouvert à tous 11Kms 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 Rando	Ouvert à tous 14h00-18h00 Départ Maison de la Forêt
	Dimanche 26 Octobre Michel Bourge	Sortie champignons Forêt de Bercé	Ouvert à tous 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



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

CALENDRIER des Randonnées Pédestres et Marche Consciente

Mise à jour le 30 mars 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'Épau 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 7 décembre 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'Épau Annulé cause Météo	Bois de L'Épau « 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



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

CALENDRIER des Randonnées Pédestres et Marche Consciente

Mise à jour le 30 mars 2026

SAISON 2025-2026

	Mercredi 31 décembre Cathy	Réveillon		Ancinnes Voir le Flyers – Réservation obligatoire
2026				
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 ^{er} et le 2 Février Michel	Festival du voyageur amateur Laigné-St Gervais	Info ADEL 3J	Contactez Michel Bourge pour plus de renseignements
	Dimanche 1 ^{er} 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	13h15 départ Le Mans Carrefour Market la pointe. RDV à 13h45 au Parking du Stade Foot sur la D82

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



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

CALENDRIER des Randonnées Pédestres et Marche Consciente

Mise à jour le 30 mars 2026

SAISON 2025-2026

Mars	Dimanche 01 Mars Annette	Mulsanne Rando	7 à 8 kms	13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe Rdv à 14h au Parking du Square Bentley à Mulsanne
	Dimanche 08 Mars Aline et Michel	Crannes en Champagne Rando	10 kms	13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe Rdv à 14h au Parking salle des fêtes Crannes en Champagne
	Dimanche 15 Mars Cathy	La Gautrie-Arnage Marche consciente	4 ou 5 kms	RDV à 13h50 Parking devant l'hôtel B&B La Gautrie Arnage RDV 13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 29 mars	Guécélard Rando+repas Omelette Ou Journée nationale de la forêt A Thoiré S/Dinan	Voir Mail	Réservation et covoiturage libre
Avril	Dimanche 05 Avril Yvette	Le Mans-Rouillon Rando	8 kms	13h50 départ Le Mans Parking du Buisson, 69 Rue de Rouillon Le Mans
	Dimanche 12 Avril	Rando		13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 19 avril Cathy	Patrimoine		Château de Carrouges – voir Flyers
	Dimanche 26 Avril	St Georges du Rosay	9,5 kms	13h30 départ Le Mans Carrefour Market la

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



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

CALENDRIER des Randonnées Pédestres et Marche Consciente

Mise à jour le 30 mars 2026

SAISON 2025-2026

	Annette, Patricia	Rando		pointe
Mai	Dimanche 03 Mai Aline et Michel	Rando Les Orchidées à Ballon	13kms	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	Pique-Nique	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
	Dimanche 14 juin Brigitte et Louis	Sillé Le Guillaume Rando	Pique-Nique	RDV à 9h50 13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
	Dimanche 21 Juin Katell, Evelyne et Annette	Lhomme Rando	Pique-Nique 8kms 16kms 2 groupes	13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe Visite d'une Cave
	Lundi 22 juin	Marche Nordique A Mulsanne	Pique-Nique	Départ précise 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



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

CALENDRIER des Randonnées Pédestres et Marche Consciente

Mise à jour le 30 mars 2026

SAISON 2025-2026

	Vendredi 26 au Dimanche 28 Juin	Séjour Dinard Marche consciente	Pique- nique de fin d'Année	Contacter Cathy pour plus de renseignements
	Dimanche Juin	Rando		13h30 départ Le Mans Carrefour Market la pointe
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)