



Loisirs - Activités des Retraités Sportifs

Site du LARS È <https://larsretraitesport.wixsite.com/welcome>

PLANNING DES PROCHAINES SORTIES JANVIER – FEVRIER – MARS 2026

La randonnée du Lundi fait de 5 à 7 kms.

La Marche Nordique est organisée chaque Lundi matin (environ 8 kms)

Les randonnées du Vendredi comportent 2 parcours si possible (9 à 11 kms / 6 à 8 kms)Des peites marches (3/4 kms) sont proposées les Lundis matin par Jacky et Marie-Jo
(voir 2è tableau)**LUNDI : 9h30 - VENDREDI : 14h30**

Veuillez, s'il vous plaît, respecter l'horaire établi et arriver à l'heure sur les lieux de randonnée

En cas de vigilance « ORANGE », la marche obligatoirement est annulée.En cas d'annulation de marche pour tout motif, l'information est mentionnée sur le site du LARS**Rappel important aux adhérents**

Lors du rassemblement au départ et au retour de chaque randonnée, l'ensemble des participants doit se regrouper dans la mesure du possible sur le trottoir réservé aux piétons afin de laisser la chaussée libre pour la circulation des véhicules

PLANNING DES RANDONNEES (lundi et vendredi) et MARCHES NORDIQUES (lundi)

En règle générale, les points de départ de la randonnée et de la marche nordique du lundi sont identiques. Dans le cas contraire, le point de départ différent pour la marche nordique est surligné en jaune.

Privilégier le COVOITURAGE avec les adhérents habitant à proximité de chez vous

Sur Ordi Personnel format PDF: clic pour ouvrir le plan du lieu de rendez-vous ----- ↓

DATE	RESPONSABLES MARCHÉ	LIEU DE RENDEZ-VOUS	PLAN RV
lundi-5-01-2026	Bernadette	HASNON Place de Cataine Pour Info Covoit: Parking Rue Jean Monnet Départ 09:00	<u>RV</u>
vendredi-9-01-2026	Xavier	BLEHARIES (Belgique) Eglise Pour Info Covoit: Parking Boulodrome Départ 14:00	<u>RV</u>
lundi-12-01-2026	François	WANDIGNIES-HAMAGE Mairie Pour Info Covoit: Parking Rue Jean Monnet Départ 08:55	<u>RV</u>
vendredi-16-01-2026	Gérard, Xavier	RUMEGIES Mairie Pour Info Covoit: Parking Rue Jean Monnet Départ 14:00	<u>RV</u>
lundi-19-01-2026	Joëlle	BEUVRY-LA-FORET Parking du Cimetière Pour Info Covoit: Parking Rue Jean Monnet Départ 09:00	<u>RV</u>
vendredi-23-01-2026	Pascale, Brigitte	WALLERS-ARENBERG Parking Stablinski Pour Info Covoit: Parking Ciné Leclerc Départ 14:00	<u>RV</u>
lundi-26-01-2026	Anne, François	CHÂTEAU L'ABBAYE Eglise Pour Info Covoit: Parking Boulodrome Départ 09:05	<u>RV</u>

vendredi-30-01-2026	Daniel, Pierre	HERGNIES Place de la Bayonne (Rue Charles Saint-Venant) <i>Pour Info Covoit: Parking Boulodrome Départ 13:55</i>	<u>RV</u>
lundi-2-02-2026	François	MARCHIENNES Stade <i>Pour Info Covoit: Parking Rue Jean Monnet Départ 09:00</i>	<u>RV</u>
vendredi-6-02-2026	Pascal L	ROSULT Salle des Fêtes <i>Pour Info Covoit: Parking Rue Jean Monnet Départ 14:05</i>	<u>RV</u>
lundi-9-02-2026	François	WALLERS - Maison forestière <i>Pour Info Covoit: Parking Ciné Leclerc Départ 09:00</i>	<u>RV</u>
vendredi-13-02-2026	Joëlle, Xavier	BACHY – Médiathèque <i>Pour Info Covoit: Parking Rue Jean Monnet Départ 13:50</i>	<u>RV</u>
lundi-16-02-2026	Joëlle	SAINT-AMAND-LES-EAUX – Boulodrome	
vendredi-20-02-2026	Bernadette	PERONNE (Belgique) - Ecluse du Grand Large <i>Pour Info Covoit: Parking Boulodrome Départ 13:55</i>	<u>RV</u>
lundi-23-02-2026	Daniel	LECELLES – Place du 8 mai	<u>RV</u>
		MARCHIENNES – Croix ou Pile (Marche Nordique) <i>Pour Info Covoit: Parking Rue Jean Monnet Départ 09:00</i>	<u>RV</u>
vendredi-27-02-2026	Daniel, Pierre	CONDE-SUR-ESCAUT Parking Carrefour <i>Pour Info Covoit: Parking Boulodrome Départ 13:55</i>	<u>RV</u>
lundi-2-03-2026	Bernadette	SAINT-AMAND-LES-EAUX – Stade Notre d'Amour D'Amour (Marche pour Maxence – Infos à suivre)	
vendredi-6-03-2026	Pascale Brigitte	BELLAING - Place de Bellaing <i>Pour Info Covoit: Parking Ciné Leclerc Départ 14:00</i>	<u>RV</u>
lundi-9-03-2026	François	LECELLES - Rue de Chorette, Temple protestant <i>Pour Info Covoit: Parking Boulodrome Départ 09:05</i>	<u>RV</u>
vendredi-13-03-2026	Bernadette, Brigitte	ESCAUPONT Eglise <i>Pour Info Covoit: Parking Boulodrome Départ 13:50</i>	<u>RV</u>
lundi-16-03-2026	Jean-Jacques Dubois	SAINT-AMAND-LES-EAUX – Thermal	
vendredi-20-03-2026	Pascale, Brigitte	AUBRY-DU-HAINAUT Eglise <i>Pour Info Covoit: Parking Ciné Leclerc Départ 14:00</i>	<u>RV</u>
lundi-23-03-2026	Marc	SAINT-AMAND-LES-EAUX – Passage à niveau Grise Chemise	<u>RV</u>
vendredi-27-03-2026	Pierre, Daniel	LESDAIN (Belgique) Eglise <i>Pour Info Covoit: Parking Boulodrome Départ 13:55</i>	<u>RV</u>
lundi-30-03-2026	Joëlle	BRILLON Cimetière	
		MARCHIENNES – Croix ou Pile (Marche Nordique) <i>Pour Info Covoit: Parking Rue Jean Monnet Départ 09:00</i>	<u>RV</u>
vendredi-3-04-2026	Pascale, Xavier	MARCHIENNES Place Gambetta <i>Pour Info Covoit: Parking Rue Jean Monnet Départ 13:55</i>	<u>RV</u>
lundi-6-04-2026		LECELLES - Marche de la Solidarité (infos à suivre)	
vendredi-10-04-2026	Colette, Bernadette, Joëlle	BONSECOURS – Parking au pied de la montée à gauche <i>Pour Info Covoit: Parking Boulodrome Départ 13:55</i>	<u>RV</u>
lundi-13-04-2026	Jean-Jacques Dubois	MAULDE - Eglise <i>Pour Info Covoit: Parking Boulodrome 09:00</i>	<u>RV</u>
vendredi-17-04-2026	Pascale, Brigitte	RAISMES Base de Loisirs <i>Pour Info Covoit: Parking Ciné Leclerc Départ 14:00</i>	<u>RV</u>

PLANNING DE LA MARCHE COURTE (lundi)

Privilégier le COVOITURAGE avec les adhérents habitant à proximité de chez vous

Sur Ordi Personnel format PDF: clic pour ouvrir le plan du lieu de rendez-vous



DATE	RESPONSABLES MARCHE	LIEU DE RENDEZ-VOUS	PLAN RV
lundi-5-01-2026	Jacky	BOUSIGNIES Chapelle du Bois / rue du marais	RV
lundi-12-01-2026	Jacky	MILLONFOSSE Mairie	RV
lundi-19-01-2026	Marie-Jo	NIVELLE – Parking de l'école de la mairie	RV
lundi-26-01-2026	Marie-Jo	CHÂTEAU L'ABBAYE Eglise	RV
lundi-2-02-2026	Jacky	ROSULT - Eglise	RV
lundi-9-02-2026	Marie-Jo	BRUILLE-SAINT-AMAND Salle des Sports rue des Ecoles	RV
lundi-16-02-2026	Jacky	LECELLES – Eglise	RV
lundi-23-02-2026	Marie-Jo	SAINT-AMAND-LES-EAUX – Boulodrome	RV
lundi-2-03-2026	Marie-Jo	SAINT-AMAND-LES-EAUX Stade Notre-Dame d'Amour	
lundi-9-03-2026	Jacky	BRUILLE-SAINT-AMAND Eglise Notre-Dame, près de la Mairie	
lundi-16-03-2026	Jacky	RUMEGIES Mairie	
lundi-23-03-2026	Marie-Jo	Flines-les-Mortagne Mairie, Place Jean-Marie Decobecq	
lundi-30-03-2026	Jacky	SAINT-AMAND-LES-EAUX Thermal	RV

Evénements et séjours prévus :

DATE	LIEU	EVENEMENT : SEJOUR
28 décembre 2025	SAINT-AMAND-LES-EAUX	Corrid'Amandinoise (marche de 6 kms à 15h)
03 au 10/01/2026	SAINT-JEAN-DE-SIXT	Séjour Neige
4 et 11 février 2026	SAINT-AMAND-LES-EAUX (Boulodrome)	Tournoi de pétanque
9 avril 2026	LILLE	Rencontre avec le Club de Retraite Sportive de Lille-Métropole (visite du Vieux-Lille le matin, restaurant, ballade champêtre l'après-midi)

Présidente : Bernadette Fache - 21, Rue des Viviers du Clos (03 27 48 55 11 / 06 03 67 39 83)
59230 ST AMAND LES EAUX

Courriel LARS : lars.59230@gmail.com et Site internet <https://larsretraitesport.wixsite.com/welcome>

Vice-Présidente : Joëlle Opsommer (06 03 55 12 43)

Secrétaire : Danièle Demay (06 50 69 91 12)

Adresse Internet du CODERS 59 : coders59.free.fr

Responsables des marches

Daniel Gobert : 06 76 74 45 06

Brigitte Boillott : 06 64 84 39 59

Xavier Lecomte : 06 75 89 19 40

Marie-Jo Decobecq : 06 71 47 11 41

Claude Leclercq : 06 98 20 15 97

Jean-Jacques Demay : 06 50 69 91 12

Joëlle Opsommer : 06 03 55 12 43

Pierre Capouillet : 06 72 90 39 38

Jean-Jacques Dubois : 06 85 49 28 10

Gérard Dubois : 06 21 62 50 26

Bernadette Fache : 06 03 67 39 83

Jacky Martel : 06 16 42 15 32

Pascale Sautejeau : 06 27 54 91 45

François Lozach : 06 11 61 88 57



TENNIS DE TABLE (et SCRABBLE)

TOUS LES MARDIS de 16h30 à 18h00 - Salle Bracke Desrousseaux, Saint-Amand

Responsable : En cours de formation

REPRISE DU TENNIS DE TABLE LE MARDI 06 JANVIER 2026

GYMNASTIQUE DE MAINTIEN EN FORME

TOUS LES JEUDIS à 15h00 - Salle Lemaître, rue Henri Durre – Saint-Amand

Responsables : Anne Ratajczak (06 13 31 58 74) - Muriel Tricot (06 04 09 53 43) -

Bernadette Fache – Corine Alglave (06 73 42 40 14)

REPRISE DE LA GYMNASTIQUE LE JEUDI 08 JANVIER 2026

PETANQUE

TOUS LES MERCREDIS de 14h30 à 16h30 - Boulodrome de Saint-Amand, Avenue Angèle Lecat

Responsables : Jean-Jacques Demay

MARCHE NORDIQUE

TOUS LES LUNDIS MATIN à 9h30

Responsables : Jacky Martel - Brigitte Boillot - Xavier Lecomte - Pascale Sautejeau

REPRISE DES MARCHES LE LUNDI 05 JANVIER 2026

SWING-GOLF

LES MARDIS MATIN à 9h00 à 11h00 TOUTES LES DEUX SEMAINES

Responsables : Jacky Martel – Joëlle Opsommer