

**Modalités d'organisation pour chaque randonnée : 2 choix et 4 ou 5 niveaux**

**Choix 1 = 4 niveaux habituels** de randonnée à choisir en fonction des explications données dans l'autocar.

**Choix 2 = 1 niveau n° 5** pour 7p maxi (et 3 mini) qui marchent très peu (environ 1h30/2h de balade) mais qui souhaitent participer à cette journée mensuelle conviviale.

Transport en minibus et horaire de départ adapté. Si moins de 3 p ou si 2 autocars ou si autocar incomplet = départ avec les autres personnes.

**Si vous n'avez pas de mail** merci de joindre une enveloppe timbrée à votre adresse pour envoi des dernières consignes avant le départ : 1 par randonnée

Règlement par chèque : **1 chèque par randonnée** (pas de cumul, merci) à l'ordre de Progress'Forme - possibilité de régler en chèques vacances.

Tarif comprenant le déplacement en autocar ou en minibus, les frais de reconnaissance des parcours + le déjeuner éventuel,

**Randonnée fleurie " le temps des jonquilles "**

**lundi 9 avril 18**

***Matin : le circuit des "Croix de Chemin"...***

*Au départ de Réhauval, le sentier longe la Barba (petit affluent de la Vologne) pour nous emmener sur les hauteurs du Tholy.*

*Puis le circuit nous fera découvrir les 14 Croix de Chemin datant pour la plupart du 18<sup>ème</sup>, la chapelle Notre Dame et le trou de l'enfer.*

*Déjeuner à l'auberge de Liézey : menu du terroir à base de produits « fabrication maison » – 2 verres de vin ou autre boisson – café ou thé. Pas de possibilité de pique-niquer (refus de l'aubergiste).*

**Après-midi : découverte de la « Ferme de Liézey »**, entreprise artisanale qui propose petits crus (boissons à base de fruits ou fleurs), confitures, bières artisanales, pain d'épices, cakes, tartes, quiches, tourtes, terrines, foie gras, pâté lorrain, gratins, fromages locaux...etc **puis balade « cueillette de jonquilles » près de la Chapelle St Anne.**

**Inscription Randonnée du 9 avril 2018**

**Madame et/ou Monsieur :** .....

Choix des niveaux de randonnée (cocher la réponse)

niveaux 1 à 4  niveau 5

**Si 2 personnes de niveau différent => merci de préciser qui fera quoi**

Choix de la journée avec le type de repas :

*déjeuner* 45 €/p x ..... =  
Total : .....

**Lieu de ramassage à préciser :** Vandoeuvre  Tomblaine

**Randonnée fleurie " le temps des orchidées " - lundi 14 mai 2018**

***Matin : le Circuit des Quartzites...***

*Au départ de Sierck-les-Bains, cité médiévale, le sentier s'immerge dans le vallon frais et boisé du ruisseau de Montenach où affleurent d'étranges roches de quartzites.*

*Puis le circuit se poursuit sur les hauteurs de Sierck au paysage agricole avec des panoramas saisissants sur le Plateau Lorrain, le Stromberg et la Vallée de la Moselle...*

*Déjeuner au restaurant "Le Clos de la Ravine" à Apach : apéritif – terrine de canard aux noisettes – cuisson de porcelet au miel – coupe de fraises et glace vanille – 1 verre de vin, eau et café ou thé*

*Pique-nique possible sur la terrasse non couverte en prenant les boissons sur place.*

***Attention 5 places seulement et si mauvais temps déjeuner obligatoire à l'intérieur (s'il reste encore de la place...) = 25 € à régler sur place. Sinon pique-nique dehors quelle que soit la météo.***

**Après-midi : visite de la réserve naturelle de Montenach**

A 25 km au Nord-est de Thionville, à proximité de la frontière luxembourgeoise, le village de Montenach occupe un amphithéâtre naturel entouré de sept collines, qui ont la particularité d'être couvertes de pelouses calcaires riches en orchidées. Une vingtaine de variétés de ces fleurs si prisées a été recensée. Elles servent également d'écrin à une faune très riche. Outre une grande variété de papillons (620 espèces dont 76 diurnes), on trouve notamment des amphibiens, des reptiles et des oiseaux. Un sentier de découverte de 3,5 km permet aux visiteurs de mieux connaître la diversité des paysages ainsi que la richesse de la faune et de la flore.

**Inscription Randonnée du 14 mai 2018**

**Madame et/ou Monsieur :** .....

Choix des niveaux de randonnée (cocher la réponse)

niveaux 1 à 4  niveau 5

**Si 2 personnes de niveau différent => merci de préciser qui fera quoi**

Choix de la journée avec le type de repas :

*déjeuner* 50 €/p x ..... =  
 *pique-nique* 25 €/p x ..... =  
Total : .....

**Lieu de ramassage à préciser :** Vandoeuvre  Tomblaine