

SORTIES

OPAD

L'association des seniors dijonnais

PÉDESTRES - 6 - 9 KM




**CYCLE PRINTEMPS 2026 : AVRIL / MAI / JUIN**

OPAD Cour du Caron 21000 DIJON  
accueil@opad-dijon.fr + 03 80 70 02 03 + opad-dijon.fr



**Nous vous proposons, CHAQUE LUNDI, des sorties de 6 ou 9 km**  
(en fonction de votre inscription).

**Les chaussures de randonnées à semelles rigides sont obligatoires (tiges hautes conseillées)** afin de garantir une bonne sécurité de marche (surtout en période hivernale). Pensez à prendre une paire de chaussures propre pour le retour en bus. Vous pouvez aussi apporter vos bâtons de **marche**. Nous vous conseillons d'apporter le nécessaire, en cas de **pluie** ou de **froid**, et de vous munir d'un **sac à dos** avec de l'eau et de quoi **grignoter**.



Rendez-vous fixé à 12h45 PRÉCISES (bus unique) pour un départ à 13h (place Darcy, derrière l'agence DIVIA).  
Le bus n'attendra aucun retardataire.

**Le retour se fait uniquement place Darcy (au plus tard à 17h).**

Les accompagnateurs bénévoles encadrant peuvent annuler une sortie (au moment du départ) ou proposer un parcours de repli (Combe à la Serpent) en fonction des conditions climatiques et/ou pour des raisons de sécurité. Veuillez avoir sur vous une pièce d'identité ainsi que les coordonnées d'une personne à prévenir en cas de problème.

30 mars

**NORGES-LA-VILLE**

13 avril

20 avril

**PASQUES**

27 avril

4 mai

**URCY**

11 mai

18 mai

**CURTIL-VERGY**

1er juin

8 juin

**CITEAUX**

15 juin

Accompagnateurs 6 km : Catherine / Muriel / Gérald / Christian  
Accompagnateurs 9 km : Serge / Jean-Louis / Michel / Claude