



OPAD
L'association des seniors dijonnais

SORTIES PÉDESTRES - 4 KM

CYCLE HIVER 2026
JANVIER/FÉVRIER/MARS

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



Nous vous proposons CHAQUE MERCREDI* des sorties de 4 km.
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. Nous vous conseillons d'apporter vos **bâtons de marche** ainsi que le **nécessaire**, en cas de **pluie** ou de **froid**, et d'un **sac à dos** avec de l'**eau** et de quoi **grignoter**.



Rendez-vous fixé à 13h45 PRÉCISES (bus unique)

place Darcy (derrière l'agence DIVIA).

Le bus n'attendra aucun retardataire.

Le retour se fait uniquement place Darcy (au plus tard à 16h30).

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 (ou la carte OPAD) ainsi que les coordonnées d'une personne à prévenir en cas de problème.

7 janvier

Plateau de CHENÔVE (centre équestre)

14 janvier

Forêt de CHEVIGNY-SAINT-SAUVEUR

21 janvier

ARC-SUR-TILLE et ses bassins

28 janvier

FENAY (la sans fond)

4 février

DIJON (fort de la Motte Giron)

25 février

Les dessus de TALANT

4 mars

FIXIN - MARSANNAY-LA-CÔTE

11 mars

MÂLAIN (le tour du Mont Chauvin)

18 mars

CLÉNAY (sortie jonquilles)

25 mars

MARSANNAY-LA-CÔTE (la combe du pré)