



PROGRAMME DE RANDONNEES

1er trimestre 2023

RETRAITE SPORTIVE NOGENTAISE www.rsnogent.fr

Président : Pierre FERNANDEZ

rsn.pf.94003@orange.fr

Responsables randonnées :

Bernadette PREVOT

Christian LEPINE (Grande Randonnée)

activ.rando@gmail.com

Informations

Inscription aux randonnées, sur poste fixe, de préférence : Pour celle du mardi, s'inscrire le lundi avant 20h et pour celle du vendredi, le mercredi avant 20 h	
Attention : Merci de respecter ces jours et horaires d'inscription, SINON les animateurs pourront vous refuser	
Equipement :	Chaussures de marche, vêtements de pluie, chapeau de soleil, boisson, monnaie. Prévoir des chaussures de rechange ou 2 sacs plastique pour protéger les chaussures en cas de covoiturage ou de pique nique en salle.
Rendez-vous :	Se présenter 10 minutes avant l'heure de départ de la randonnée avec, sur soi : le passeport santé et la licence FFRS
Date à retenir :	Jeudi 19 janvier 2023 - Galette de la RSN -

Date	Difficulté	Distance	Programme	Rendez-vous	Heure	Animateur
Mardi 3 janv.	Facile	8 km	En suivant la Bièvre dans Paris et retour par la gare de Lyon... (75)	RER A	13 h 30	Bernadette PREVOT
Vend. 6 janv.	Facile	11 km	De Nogent / Marne au Lac de Saint - Mandé (94 - 75)	RER A	13 h	Alain VENOT
Mardi 10 janv.	Facile	8 km	Parc et Bords de Marne - Le Perreux (94)	Mairie	13 h 30	Michèle GRIVAUX
Vend. 13 janv.	Moyen	14 km	Saint-Cloud (92) : Parc et Domaine du Haras de Jardy (<i>resto</i>)	RER A	9 h	Monique RAYMOND
Mardi 17 janv.	Facile	6 km	Parc du Tremblay et Cité "Jardins" de Champigny (94)	RER E	13 h 30	Marie - Claude GIRODON
Vend. 20 janv.	Moyen	12 km	Tour de Paris (3/4) : de la Porte de Passy à la Porte de Montmartre	RER A	9 h	Dellia CAIMANT
Mardi 24 janv.	Facile	8 km	La Poudrerie de Sevran et Canal de l'Ourcq (93)	Mairie	13 h	Monique RAYMOND
Vend. 27 janv.	Facile	10 km	Circuit de Bièvres (91)	RER A	10 h	Bernadette PREVOT
Mardi 31 janv.	Facile	8 km	Parc du Bois de Saint-Martin - Noisy -le- Grand (93)	RER E	13 h30	Marie-Claude GIRODON
Vend. 3 févr.	Moyen	15 Km	CAMPUS PARIS-SACLAY (91)	RER A	8h 45	Jean-Claude TRAVERSARI

Mardi 7 févr.	Facile	8 km	Bois de Vincennes , Hôpitaux St Maurice et Esquirol (94)	RER A	13 h 30	Martine VENOT
----------------------	---------------	------	--	-------	---------	----------------------

Date	Difficulté	Distance	Programme	Rendez-vous	Heure	Animateur
Vend. 10 févr.	Moyen	15 km	Tour de Paris (4/4) : de la Porte Montmartre à la Porte Dorée (75)	RER A	9 h	Dellia CAIMANT
Mardi 14 févr.	Facile	7 km	La bataille de Champigny et Parc du Plateau (94)	RER E	13 h 30	Alain VENOT
Vend. 17 févr.	Facile	17 km	De Champigny à Choisy-le-Roi (94) (resto Mac Do)	RER A	9 h	Alain VENOT
Mardi 21 févr.	Facile	8 km	Le Vésinet - Le Pecq (92)	RER A	13 h	Michèle GRIVAUX
Vend. 24 févr.	Moyen	14 km	Luzarches - Royaumont (95)	Mairie	9 h	Monique RAYMOND
Mardi 28 févr.	Facile	8 km	Bry-sur-Marne (94) : Les bords de Marne et le vieux Village	RER A	13 h 30	Marie - Claude GIRODON
Vend. 3 mars	Moyen	14 km	GIF-SUR-YVETTE - LA MERANTAISE (91)	RER A	8h 45	Jean-Claude TRAVERSARI
Mardi 7 mars	Facile	8 km	Parc André Citroën (75) - Ile Saint-Germain (92)	RER A	13 h 30	Marie-Claude GIRODON
Vend. 10 mars	Moyen	12 km	Circuit d' ETRECHY (91)	RER A	9 h	Bernadette PREVOT
Mardi 14 mars	Facile	6 km	Paris : Les Batignolles - Ancien et nouveau quartiers	RER A	13 h 30	Marie-Claude GIRODON
Vend. 17 mars	Difficile	21 km	FREPILLON (95)	Mairie	8 h	Christian LEPINE
Mardi 21 mars	Facile	8 km	Forêt de Ferrières (77)	Mairie	13 h 30	Michèle GRIVAUX
Vend. 24 mars	Moyen	15 km	"Coulée verte" du Sud et Parc de Sceaux (92)	RER A	9 h	Jean - Marc BOUIS
Mardi 28 mars	Facile	8 km	Bords de Seine à Paris : En boucle, d'Austerlitz à l'Arsenal (75)	RER A	13 h 30	Jean - Marc BOUIS
Vend. 31 mars	Moyen	16 km	De Viroflay R. G. à Bellevue par le Bois de Meudon (92)	RER A	9 h	Dellia CAIMANT
Mardi 4 avril	Facile	8 km	Boussy Saint-Antoine : une boucle de l'Yerres (91)	RER A	13 h	Bernadette PREVOT