

PROGRAMME DE RANDONNEES

3e Trimestre 2023

RETRAITE SPORTIVE NOGENTAISE site : rsnogent.fr

Président : Alain POUTHAS

apouthas.rsn@outlook.fr

Responsables randonnées :

Bernadette PREVOT

Christian LEPINE (Grande Randonnée)

activ.rando@gmail.com

Informations

Inscription aux randonnées, sur poste fixe ou portable : Pour celle du mardi, s'inscrire le lundi avant 20h et pour celle du vendredi, le mercredi avant 20 h	
Attention : <i>Merci de respecter ces jours et horaires d'inscription, SINON les animateurs pourront vous refuser</i>	
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	Difficulté	Distance	Programme	Rendez-vous	Heure	Animateur
Mardi 4 juillet	Facile	8 km	Une "boucle" de la Seine : d' Austerlitz à l' Arsenal (75)	RER A	13 h 30	Jean-Marc BOUIS / MCG
Vend. 7 juillet	Moyen	14 km	Rochers Canon et St-Germain en forêt de Fontainebleau (77)	Mairie	8 h	Jean-Marc BOUIS / Dellia
Mardi 11 juillet	Facile	8 km	Paris : des Gobelins à Gentilly (75)	RER A	13 h 30	M-C GIRODON/M. Raymond
Mardi 18 juillet	Facile	8 km	Le Parc de la Haute - Ile (93)	RER A	13 h 30	M. RAYMOND / B. P.
Vend 21 juillet	F ou M ?	13 km	De Cergy aux bords de l'Oise (95)		?	M. RAYMOND / B. P.
Mardi 26 juillet	Facile	8 km	Une "boucle" de la Marne : Autour de St-Maur (94)	RER A	13 h	Bernadette PREVOT
Vend. 28 juillet	Moyen	14 km	Autour de Blandy-les-Tours (77)	Mairie	9 h	M. RAYMOND / B. P.
Mardi 1 ^{er} août	Facile	?	Parc de Rentilly (77)	Mairie	13 h 30	M. RAYMOND / B. P.
Vend. 4 août	Facile	10 km	Circuit de Bièvres (91)	RER A	13 h	B. PREVOT / M. R.
Mardi 8 août	Facile	8 km	Le Mont Valérien 92)	RER A	13 h	M-C GIRODON / B. P.
			Aucune randonnée programmée du 10 au 22 août			

Vend. 25 août	Facile	7 km	Journée à Maisons-Laffitte (92) - avec visite du château	RER A	9 h	Marie-Claude GIRODON
<i>Mardi 29 août</i>						

Date	Difficulté	Distance	Programme	Rendez-vous	Heure	Animateur
Vend. 1er sept.	M	15 km	De Versailles à Paris <i>par le chemin de la Nature</i>	RER A	8 h 45	Jean-Claude TRAVERSARI
<i>Mardi 5 sept.</i>						
Vend. 8 sept.						
<i>Mardi 12 sept.</i>						
Vend. 15 sept.						
<i>Mardi 19 sept.</i>						
Vend. 22 sept.	D	22 km	Frépillon (95)	Mairie	8 h 45	Christian LEPINE
<i>Mardi 26 sept.</i>	Facile	8 km	Parc de Noisiel (93)	RER A	13 h	Marie-Claude GIRODON
Vend. 29 sept.	M	16 km	Les étangs de Satory (78)	RER A	8 h 30	Anna et Jean-Marc BOUIS
<i>Mardi 3 oct.</i>	Facile	8 km	Boucle de la Seine : de Notre-Dame aux Tuileries (75)	RER A	13 h 30	Jean-Marc BOUIS
Vend. 6 oct.						