



PROGRAMME DE RANDONNEES

4 ème Trimestre 2024

RETRAITE SPORTIVE NOGENTAISE site : rsnogent.fr

Présidente : Sylvie DUSSART

sdussart@rsn@gmail.com

Référénts randonnées :

Anna BOUIS

Dellia CAIMANT

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 : *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** : carte vitale, licence FFRS, carte mutuelle, carte d'identité.

Dates à retenir

Inovation

Horaires ou jours exceptionnels : Mardi 26 novembre et lundi 13 janvier, deux randonnées A LA JOURNEE vous sont proposées

Date	Distance	Difficulté	Remarques	Description randonnée	Lieu RdV	Heure RDV	Animateur
Mardi 01 Octobre	8km	F		Du parc André Citroën au parc Georges Brassens par la coulée verte (75015)	RER A	13h30	Martine VENOT
Vendredi 04 Octobre	17km	M		Sentier des oratoires à Saint-Germain-en-Laye (Pique-nique) (78)	RER A	8h30	Jean-Claude TRAVERSARI
Mardi 08 Octobre	7km	F		De Saint-Sulpice à Henri IV (75006)	RER A	13h30	Dellia CAIMANT
Vendredi 11 Octobre	13km	F		De Boissy-Saint-Léger à la Varenne (Pique-nique) (94)	RER A	9h30	Alain VENOT
Mardi 15 Octobre	8km	F	Escaliers, pavés	La Seine à Paris après les JO et avant Notre-Dame (2/2)	RER A	13h30	Jean-Marc BOUIS
Vendredi 18 Octobre	17km	M	Déniv. 250m, rochers	En forêt de Fontainebleau(Pique-nique) (77)	RER A	8h15	Anna BOUIS/Jean-Marc BOUIS
Vendredi 25 Octobre	12km	F		Paris sans voiture, ou presque	RER A	9h	M.Claude GIRODON
Mardi 05 Novembre	8km	F		Ecole du Breuil, arboretum et Gravelle (75012)	RER A	13h30	Martine VENOT
Vendredi 08 Novembre	13km	M		Parcs urbains et murs à pêches (après déjeuner) (93)	RER A	12h30	Jean-Claude TRAVERSARI

Date	Distance	Difficulté	Remarques	Description randonnée	Lieu RdV	Heure RDV	Animateur			
Mardi 12 Novembre	8km	F		De la butte Bergeyre à la butte du Chapeau Rouge (75019)	RER A	13h30	<i>M.Claude GIRODON</i>			
<i>Vendredi 15 Novembre</i>	16km	M		Vallée de la Bièvre jusqu'au château de Versailles (Pique-nique)	RER A	9h	<i>Dellia CAIMANT</i>			
Mardi 19 Novembre	7km	F	covoiturage	Parc de la poudrerie à Sevran (93)	Mairie	13h30	<i>Alain VENOT</i>			
<i>Vendredi 22 Novembre</i>	16km	M	Déniv. 250m	Viaduc des Fauvettes et vallée de Chevreuse (Pique-nique)	RER A	8h30	<i>JM BOUIS/Anna BOUIS</i>			
Mardi 26 Novembre	12km	F	Journée et resto	Chocolaterie Menier, parc de Noisiel et bords de Marne (Resto) (77)	RER A	9h	<i>Anna BOUIS/Dellia CAIMANT</i>			
<i>Vendredi 29 Novembre</i>	12km			Noisy-le-Grand, architecture et bords de Marne (Mac DO)	RER A	10h	<i>Alain VENOT</i>			
Mardi 03 Décembre	8km	F		Balade autour du champ de Mars	RER A	13h30	<i>Jean-Marc BOUIS</i>			
<i>Vendredi 06 Décembre</i>	16km	M		De Noisiel à Chelles via le site olympique de Vaires (Resto) (77)	RER A	8h30	<i>Jean-Claude TRAVERSARI</i>			
Mardi 10 Décembre	8km			Illuminations de Noël au coeur de Paris (Resto)	RER A	16h30	<i>JM BOUIS</i>			
<i>Vendredi 13 Décembre</i>	14km	M		Tour de Paris (1/4) en partant de la Porte Dorée (Resto)	RER A	9h	<i>Dellia CAIMANT</i>			
Lundi 13 Janvier	15km	M	Journée et resto	Du parc de Saint-Cloud à Versailles par la forêt de Fausses-Reposes (Resto)	RER A	9h	<i>Anna BOUIS/Dellia CAIMANT</i>			
<i>Anna BOUIS</i>				06 61 78 41 24	<i>Michèle GRIVAUX</i>		06 16 23 54 97	<i>Bernadette PREVOT</i>	01 43 65 93 58	06 03 42 91 89
<i>Jean-Marc BOUIS</i>				06 11 69 09 93	<i>Odile LAVRARD</i>		06 82 15 57 66	<i>Alain VENOT</i>		06 34 15 14 41
<i>Dellia CAIMANT</i>				06 20 14 22 60	<i>Olivier LAVRARD</i>		06 37 40 74 87	<i>Martine VENOT</i>		06 07 71 92 02
<i>Marie-Claude GIRODON</i>				06 20 65 03 93	<i>Christian LEPINE</i>		06 48 16 63 41	<i>Jean-Claude TRAVERSARI</i>		06 83 18 83 15