



## PROGRAMME DE RANDONNEES

4 ème Trimestre 2024

RETRAITE SPORTIVE NOGENTAISE site : [rsnogent.fr](http://rsnogent.fr)

Présidente : Sylvie DUSSART

[sdussart@rsn@gmail.com](mailto:sdussart@rsn@gmail.com)

Référénts randonnées :

Anna BOUIS

Dellia CAIMANT

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

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