RETRAITE SPORTIVE NOGENTAISE
Fédération Française de la Retraite Sportive

PROGRAMME DE RANDONNEES

3ème trimestre 2025

Un jour de sentiers, 8 jours de santé

RETRAITE SPORTIVE NOGENTAISE site : rsnogent.fr

Présidente : Sylvie DUSSART

sdussartrsn.rsn@gmail.com

Référente randonnée :

Anna BOUIS

activ.rando@gmail.com

IMPORTANT

INSCRIPTION AUX RANDONNEES : par téléphone appel ou SMS auprès de l'animateur Pour celle du mardi, s'inscrire **le lundi avant 20h** et pour celles à la journée, **48h avant, jusqu'à 20h.**

ATTENTION : Merci de respecter ces jours, horaires et modalités d'inscription, sinon les animateurs pourront vous refuser

Equipement :	Chaussures de marche avec semelles crantées, bâtons éventuels, vêtements de pluie, chapeau de soleil, boisson, monnaie si covoiturage, sinon titre de transport.
	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 du lieu de rendez-vous, avec, **sur soi : carte vitale, licence FFRS, carte mutuelle, carte d'identité.**
Difficulté	🥾 : balade, sans gros effort 🥾🥾 : légères difficultés (distance ou faible dénivelé ou cailloux…) 🥾🥾🥾 : effort plus soutenu (distance ou dénivelé ou terrain irrégulier…)

ATTENTION — **Chaque semaine : Une randonnée MARDI APRES-MIDI, et une randonnée JOURNEE UN AUTRE JOUR QUELCONQUE de la semaine**

Date	Distance	Difficulté	Remarque	Description randonnée	Lieu RdV	Heure RDV	Animateur
Vendredi 18 juillet	14 km	🥾🥾		Vallée aux loups et autres parcs (92)	RER A	9h	*Anna BOUIS*
Mardi 22 juillet	8 km	🥾		Parcs en bord de Marne (94)	RERA	13h30	*Jean-Marc BOUIS*
Jeudi 24 juillet	16 km	🥾🥾	Covoiturage	De Courances à Milly la Forêt via les Coquibus (91)	Mairie Nogent	8h	*Jean-Claude TRAVERSARI*
Mardi 29 juillet	6 km	🥾		Histoire et decouverte du Perreux et de ses parcs (94)	RER E	13h30	*Marie-Claude GIRODON*
Mardi 12 août	6 km	🥾		Le circuit des îles de Créteil(94)	RER E	13h30	*Marie-Claude GIRODON*
Vendredi 29 août	13 km	🥾🥾		En forêt de Verrières et le long de la Bièvre(91)	RER A	9h	*Dellia CAIMANT*
Vendredi 5 septembre	15 km	🥾🥾		Bièvres et ses rivières (91)	RER A	8h30	*Jean-Claude TRAVERSARI*
Vendredi 26 septembre	14 km	🥾🥾		Bois de Clamart et forêt de Meudon (92)	RER A	9h30	*Anna BOUIS*

TOUTES LES RANDONNEES A LA JOURNEE SONT AVEC PIQUE-NIQUE

Anna BOUIS	06 61 78 41 24	*Michèle GRIVAUX*	06 16 23 54 97	*Marie-Claude GIRODON*	06 20 65 03 93
Jean-Marc BOUIS	06 11 69 09 93	*Odile LAVRARD*	06 82 15 57 66	*Alain VENOT*	06 34 15 14 41
Dellia CAIMANT	06 20 14 22 60	*Olivier LAVRARD*	06 37 40 74 87	*Martine VENOT*	06 07 71 92 02
Jean-Claude TRAVERSARI	06 83 18 83 15				