

## PROGRAMME DE RANDONNEES

4ème trimestre 2025

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

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

Référent randonnée :  
[activ.rando@gmail.com](mailto:activ.rando@gmail.com)

INSCRIPTION AUX RANDONNEES : par SMS ou appel téléphonique auprès de l'animateur Pour celle du mardi, s'inscrire le lundi avant 17h 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**

<b>Equipement :</b>	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.
<b>Rendez-vous :</b>	Se présenter 10 minutes avant l'heure de départ du lieu de rendez-vous, avec, sur soi : <b>carte vitale, licence FFRS, carte mutuelle, carte d'identité.</b>
<b>Difficulté</b>	 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	Animateurs
vendredi 3 octobre 2025	12 km		Pique-Nique	De Boissy Saint Leger à La Varenne (94)	RER A	10 h	Alain VENOT
mardi 7 octobre 2025	7,5 km			Enceinte de Philippe Auguste et passages couverts du Sentier (75)	RER A	13h30	Odile LAVRARD
jeudi 9 octobre 2025	14 km		Restaurant	Le long de l'Essonne (91)	RER A	8h15	Jean Claude TRAVERSARI
mardi 14 octobre 2025	8 km			Parcs et jardins du 13 eme arrondissement (75)	RER A	13h30	Martine VENOT
vendredi 17 octobre 2025	13 km		Pique-Nique	En forêt de Verrières et le long de la Bièvre (91)	RER A	8h45	Dellia CAIMANT
mardi 21 octobre 2025	8 km			Parc Départemental du Morbra (94)	RER A	13h30	Jean Louis ARCHAMBEAU
vendredi 24 octobre 2025	12 km		Pique-Nique	Boucle de la Malmaison et Gallicourt	RER A	8h30	Olivier LAVRARD
mardi 28 octobre 2025				Vacances Scolaires			
vendredi 31 octobre 2025				Toussaint			
mardi 4 novembre 2025	7,5 km			Garches / Saint Cloud (92)	RER A	13h00	Jean Louis ARCHAMBEAU
vendredi 7 novembre 2025	16 km		Pique-Nique	Circuit de la Goële (77)	Mairie Nogent Covoiturage	8h	Alain VENOT
mardi 11 novembre 2025				Féié			

<b>jeudi 13 novembre 2025</b>	16 km		Restaurant	<i>La Seine et la Forêt (77)</i>	RER A	8h15	<i>Jean Claude TRAVERSARI</i>
<i>mardi 18 novembre 2025</i>	8 km			<i>Le bestiaire de Saint Germain des Prés et du Luxembourg (75)</i>	RER A	13h30	<i>Dellia CAIMANT</i>
<i>vendredi 21 novembre 2025</i>	12 km		A préciser	<i>Mont Valérien - Suresnes - Rueil Malmaison (92)</i>	RER A	8h30	<i>Olivier LAVRARD</i>
<i>mardi 25 novembre 2025</i>	8 km			<i>Creteil / La Varenne (94)</i>	RER A	13h30	<i>Jean Louis ARCHAMBEAU</i>
<i>mercredi 26 novembre 2025</i>	13 km		Restaurant	<i>1/2 traversée de Paris : De la Porte Maillot à Saint Placide (75)</i>	RER A	9h	<i>Martine VENOT</i>
<i>mardi 2 décembre 2025</i>	7 km			<i>De Nogent sur Marne à Charentonneau (94)</i>	RER A	13h30	<i>Alain VENOT</i>
<i>vendredi 5 décembre 2025</i>				<i>35 ans de la RSN : Pas de Rando à la journée</i>			
<i>mardi 9 décembre 2025</i>	8,5 km			<i>Forêt d'Armainvilliers (77)</i>	Mairie Nogent	13h00	<i>Jean Louis ARCHAMBEAU</i>
<i>vendredi 12 décembre 2025</i>	12 km		Restaurant	<i>Grenouillère et Ile de la Chaussée (78)</i>	RER A	9h30	<i>Dellia CAIMANT</i>
<i>mardi 16 décembre 2025</i>	5 km		Restaurant	<i>Illumination de Noël à Paris (75)</i>	RER A	16h30	<i>Olivier LAVRARD</i>
<i>vendredi 19 décembre 2025</i>				<i>Vacances</i>			
<i>mardi 23 décembre 2025</i>							
<i>vendredi 26 décembre 2025</i>							
<i>mardi 30 décembre 2025</i>							

<i>Dellia CAIMANT</i>	06 20 14 22 60	<i>Odile LAVRARD</i>	06 82 15 57 66	<i>Alain VENOT</i>	06 34 15 14 41
<i>Jean-Claude TRAVERSARI</i>	06 83 18 83 15	<i>Olivier LAVRARD</i>	06 37 40 74 87	<i>Martine VENOT</i>	06 07 71 92 02
<i>Jean-Louis ARCHAMBEAU</i>	06 07 38 01 30				