Retraite Sportive du Parisis

25, rue Ernest Renan – 95320 SAINT LEU LA FORET
Mail : rsparisis95130@gmail.com ***site : rsparisis95.e-monsite.com***

ACCUEIL

Le **Vendredi hors jours fériés et congés scolaires de 14h00 à 17h00-du 5/01 au 16/02/2024**
(Adhésions, renseignements...)
au Gymnase Guillaumie, Rue Guillaumie, Le Plessis Bouchard.

ACTIVITES 1er semestre 2024

RAPPEL : POUR TOUTES LES ACTIVITES DANS LE GYMNASE (50 PERSONNES MAXI DANS LA SALLE) UNE SECONDE PAIRE DE CHAUSSURES POUR LA PRATIQUE EN SALLE EST OBLIGATOIRE

ACTIVITE DANSE

Animation ***: Jacqueline BUARD*** *– Martine DERWEDUEZ - Pascale LOUCHART* ***-*** *Sylviane DRUART - Geneviève LANGLOIS*

RV Salle Fratellini du Gymnase Guillaumie- Rue Guillaumie au Plessis Bouchard
Chaque ***Mardi et Vendredi de 14.00 à 16.30*** *hors jours fériés et vacances scolaires*

GYMNASTIQUE MAINTIEN EN FORME

- ***INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE – 2 SEANCES PAR SEMAINE AUTORISEES SOUS RESERVE DE PLACES DISPONIBLES***

Animation ***: Maïté FENAYON*** *– Françoise CAPPELLO – Monique LACASSIE – Edwige AMORY* ***-*** *Raymond PLANCHAUD – Jean-Bernard DUHAMEL, Jean-Jacques GALLIOU*
RV Salle Fratellini du Gymnase Guillaumie – Rue Guillaumie au Plessis BOUCHARD
Chaque ***Lundi de 16h30 à 17h30,*** *chaque* ***jeudi de 16h15 à 17h15,*** *et chaque* ***Vendredi de 16.45 à 17.45***
hors jours fériés et vacances scolaires

- ***RAPPEL : SERVIETTE OBLIGATOIRE ET TAPIS PERSONNEL RECOMMANDE***

Le matériel sur place appartient au club et doit être obligatoirement remis en place en fin de séance

ZUMBA-FITNESS (activité cardio)

*Animation **: Maïté FENAYON** - Monique LACASSIE, Monique BOULANGER*

Salle Fratellini du Gymnase Guillaumie – Rue Guillaumie – Le Plessis Bouchard
*Chaque **Vendredi de 9h00 à 10h00** hors jours fériés et vacances scolaires*

- ***Paire de baskets ou tennis obligatoire (pas de chausson de danse)***

ACTIV MEMOIRE

INSCRIPTION PREALABLE

*Animation : **Jacqueline BUARD**, Geneviève LANGLOIS*

Salle Fratellini du Gymnase Guillaumie – Rue Guillaumie – Le Plessis Bouchard
*Chaque **jeudi de 14h à 15h30** hors jours fériés et vacances scolaires*

SECTION MULTIACTIVITES SENIOR ou S.M.S

INSCRIPTION PREALABLE

*Animation **: Maïté FENAYON,** Edwige AMORY, Aline BODILSEN, Pierre-Alexandre ROUX, Laurence LEYGNAC, Paulette BEAUVIEUX*

Salle Fratellini du Gymnase Guillaumie – Rue Guillaumie – Le Plessis Bouchard
*Chaque **lundi de 13h00 à 14h30 et de 14h45 à 16h15, et chaque vendredi de 10h15 à 11h45,***
Hors jours fériés et vacances scolaires

GYMNASTIQUE CEREBRALE

INSCRIPTION PREALABLE

*Animation **: Danielle BARREAU –** Aline BODILSEN*

RV à l'annexe du centre culturel, rue Alexopoulos
*Chaque **mardi de 09.00 à 10.30 et de 10.30 à 12.00** hors jours fériés et vacances scolaires*

JEUX DE SOCIETE

*Animation : **Ghislaine DENIS –** Françoise CAPPELLO*

*RV Salle Jean-Yves Cousteau **–** Espace Maillard **–** 156 Chaussée Jules César Le Plessis Bouchard*
(accès par le chemin autour du bois)
*Chaque **mercredi de 14.30 à 17.00** hors jours fériés et congés scolaires*

AQUAGYM

ACTIVITE PAYANTE AVEC INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

Animation ***: Maïté FENAYON –*** *Françoise CAPPELLO – Edwige AMORY, Jean-Jacques GALLIOU*

RV Piscine de Franconville
Chaque ***mardi de 16.00 à 17.00 –*** *chaque* ***mercredi de 8.00 à 9.00*** *– chaque* **jeudi de 11.00 à 12.00**
Hors jours fériés et vacances scolaires

BOWLING

Participation financière demandée

Animation ***: Jean-Luc LACASSIE***
RV Bowling de Franconville
Un mardi sur deux à 14.00

Les ***mardis : 09 et 23/01/2024, 06 et 27/02/2024, 12 et 26/03/2024, 02 et 30/04/2024, 14 et 28/05/2024, 25/06/2024***

TENNIS DE TABLE

ACTIVITE PAYANTE AVEC INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Animation ***: Maïté FENAYON –*** *Francis CHARBONNIER. Entraineur fédéral :* ***Gilles DARVAUX***
RV Gymnase Guillaumie au Plessis Bouchard ***chaque mercredi de 18h00 à 20h00***
Et ***chaque jeudi de 17h00 à 20h00***
Hors jours fériés et vacances scolaires.

BADMINTON

ACTIVITE PAYANTE AVEC INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Animation ***: Alain LE MELLEDO***
RV CSL de Franconville

Activité suspendue

DISC GOLF

Animation ***: Alain LE MELLEDO***
RV bois des éboulures à Franconville, parking de l'école maternelle.
Chaque ***mardi de 10.00 à 11.30 hors jours fériés et vacances scolaires***

Activité suspendue

BOULES

Animation ***: Paul GESLIN –*** *Michel HOSPITAL*

RV Boulodrome du Plessis-Bouchard
Chaque ***mercredi à 14.00 et vendredi 14.00***

Si l'activité devait se dérouler en l'absence d'animateur, elle se pratiquerait sous la responsabilité de chacun, le club déclinerait toute responsabilité en cas d'accident

VELO ROUTE / VTC

PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE. Un gilet de sécurité ou une tenue fluo est vivement conseillé(e). Prévoir également son matériel de dépannage (chambre à air, pompe, clés …)

Animation ***VTC : Christian BURGER,*** *Laurent VERMEULEN*
Animation ***Vélo Route : Guy PLAIS*** *– Daniel COUROIS*

RV devant le centre Culturel Jacques Templier au Plessis Bouchard
Chaque ***Mardi (hors jours fériés)*** *(en cas de météo défavorable, contacter l'animateur).*

VTC *:* ***08.30 d'avril à fin octobre et 13.15 de novembre à Mars.***

Vélo Route *:* ***08.30 d'avril à fin octobre.***
Ponctuellement une sortie d'une journée avec restaurant est programmée.

VTC et Vélo Route en commun à 13h15 de novembre à mars

Les Vélos à assistance électrique sont acceptés.

RANDONNEE PEDESTRE

*Coordinatrice : **Annie CUSQUEL**, animateurs voir plannings pages 8 et 9.*

RV Parking du boulodrome au Plessis Bouchard, chemin de la plaine.
*Chaque **lundi matin à 09.00** hors jours fériés **(8 à 10kms)** – Planning détaillé en page 8.*
*Chaque **jeudi** – Planning détaillé en page 9.*

MARCHE PROMENADE

*Coordinatrice : **Solange SASSIAT,** animateurs Nelly FEUILLARD, Michel VALTAT, Jean-Pierre NOIROT*
RV Parking du Centre Culturel Jacques Templier au Plessis Bouchard.
*Chaque **lundi après-midi de 14.**30 à 16.30 **d'octobre à fin avril** hors jours fériés et vacances scolaires*
*Chaque **Vendredi matin de 9.00 à 11.00 de mai à septembre** hors jours fériés et vacances scolaires*

MARCHE NORDIQUE

*Coordinateurs : **Françoise HAMON** - Raymond PLANCHAUD, animateurs voir planning page 8.*

*Chaque **lundi et mercredi** matin à **8.45** hors jours fériés et vacances scolaires.*
La veille de la sortie l'animateur informe le groupe de l'heure et du lieu de départ. L'information se fait via l'application WHATSAPP.
Planning détaillé en page 8.

Les nouveaux participants doivent au préalable appeler l'un des animateurs qui leur donnera toutes les indications, et verra avec eux s'ils ont besoin d'un covoiturage, de bâtons (prêtés à la 1ère séance) etc ...

Activité s'adressant aux personnes en bonne condition physique et l'expérience de la randonnée (Séance d' 1h30 à 2h à allure soutenue). Bâtons de marche nordique obligatoires (les bâtons de randonnée sont prohibés) et chaussures de trail recommandées.

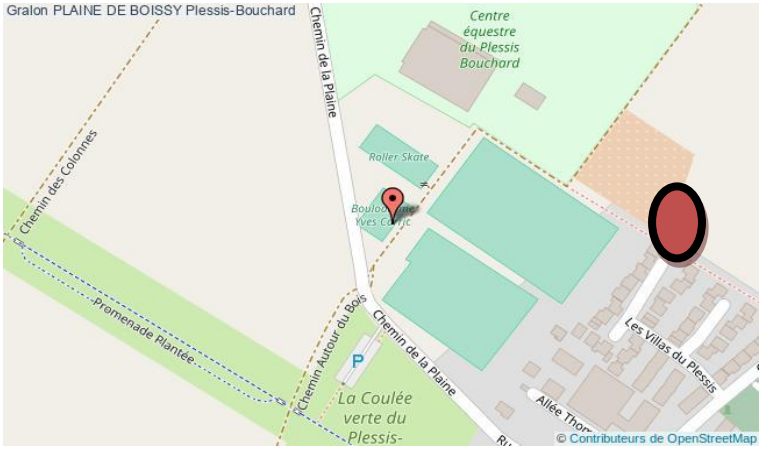
MARCHE BATONS

*Coordinateur : **Marc GAUSSERAND**, animateurs voir planning page 8*

RV Parking du boulodrome au Plessis Bouchard, chemin de la plaine.
*Chaque **lundi matin à 8.45** hors jours fériés et vacances scolaires d'été (environ 10 kms).*
Planning détaillé en page 8.

LOCALISATION DU PARKING DU BOULODROME AU PLESSIS BOUCHARD, CHEMIN DE LA PLAINE

Rassemblement
des randonneurs



ASSURANCE

La couverture que procure l'assurance attachée à la licence FFRS implique un équipement minimal de sécurité en fonction de l'activité pratiquée. En particulier, il est rappelé qu'en randonnée, même « facile », le port de chaussures de randonnée adéquates **est OBLIGATOIRE !**
Tout animateur de randonnée, de marche nordique, de marche bâtons et de marche promenade, pour une question de responsabilité, est donc en droit de refuser un participant chaussé de façon inadéquate (chaussures de ville, tennis ou training par exemple.)
Pour toutes les randonnées, chaussures de randonnée avec semelles crantées obligatoires, tige haute conseillée.

Nos amis les animaux ne sont pas admis en randonnée pour des questions de sécurité.

Détails pratiques pour les randonnées pédestres et sortie culturelles

Pour toute information ou modification, consulter le site internet rsparisis95.e-monsite.com
Pour les randonnées ou sorties culturelles sur inscription, celle-ci doit se faire obligatoirement par courriel ou par téléphone auprès de l'organisateur. Ce dernier fera parvenir, si nécessaire, le descriptif spécifiant les modalités de la sortie aux participants (lieu de RV, transport, horaires, etc..).

EN CAS DE DESISTEMENT POUR LES SORTIES CULTURELLES, SEJOURS et VOYAGES SANS REMPLACANT APRES REGLEMENT, LE REMBOURSEMENT SERA ETUDIE AU CAS PAR CAS EN FONCTION DE LA SITUATION PARTICULIERE.

Sécurité générale

En cas d'alerte météo rouge ou orange sur le secteur concerné, la RSP annule systématiquement les activités.
Si l'activité était maintenue en cas d'alerte rouge ou orange ou dans le cas d'absence de l'animateur le club déclinerait toute responsabilité en cas d'accident.

N° de TELEPHONE des animateurs				
AMORY Edwige	06 78 01 86 92		HAMON Yves	06 07 61 50 82
BARREAU Danièle	06 85 40 50 11		HAMON Françoise	06 74 81 78 35
BODILSEN Philippe	06 98 41 57 40		HOSPITAL Michel	06 24 66 37 83
BODILSEN Aline	06 70 16 94 69		LACASSIE Monique	06 64 62 96 90
BUARD Jacqueline	06 18 02 50 55		LACASSIE Jean-Luc	06 14 35 68 24
BURGER Christian	01 34 14 57 74		LANGLOIS Geneviève	06 18 85 65 33
CAPPELLO Françoise	06 28 06 35 88		LARGEAIS Michel	06 03 88 12 51
CHARBONNIER Francis	06 78 27 27 05		LE GAL Joël	06 06 40 20 71
CHARLETTE Jacky	07 88 08 76 35		LEGER Daniel	06 73 71 95 78
COUROIS Daniel	06 19 50 81 62		LEYGNAC Laurence	06 25 40 67 98
CUSQUEL Annie	06 31 40 11 73		LOUCHART Pascale	06 78 60 14 26
DELISLE Dominique	06 85 06 00 36		NOIROT Jean-Pierre	06 33 98 43 55
DENIS Ghislaine	06 52 83 33 33		PINARD Ginette	06 51 37 25 06
DERWEDUEZ Martine	06 43 66 74 42		PLAIS Guy	06 20 93 50 39
DEVINNE Régis	06 67 32 92 90		PLANCHAUD Raymond	06 86 85 56 98
DIAS PEREIRA Patricia	06 88 91 99 20		QUINIOU Jean-Pierre	06 87 46 96 79
DRUART Sylviane	06 09 32 56 94		ROLIN-BLANCHET Chantal	06 89 58 22 84
DUHAMEL Jean-Bernard	06 66 32 01 81		ROUX Pierre-Alexandre	06 08 15 00 74
FENAYON Maïté	06 80 74 45 80		SALGUEIRA José	06 72 54 08 20
FEUILLARD Nelly	06 81 60 66 23		SASSIAT Solange	06 70 78 88 77
GALLIOU Jean-Jacques	06-09-67-46-71		SENECHAL Bernard	06 40 53 62 20
GAUSSERAND Marc	06 07 34 85 17		VALTAT Michel	01 34 10 85 51
GESLIN Paul	06 63 35 97 91		VERMEULEN Laurent	06 70 55 20 18

SEJOURS

SEJOURS 2024

Du 28/01 au 03/02/2024	:	Séjour thalasso à Bénodet	Organisation :	J. BUARD/P. LOUCHART
Du 16 au 23/03/2024	:	Séjour neige – La Plagne 1500 m	Organisation :	M. FENAYON/JB .DUHAMEL
Du 22 au 23/05/2024	:	Zoo de Beauval	Organisation :	M. FENAYON
Du 26/05 au 02/06/2024	:	Baie du Mont St Michel + 1 journée à Chausey + traversée de la baie - Co-voiturage	Organisation :	S. SASSIAT/G. PINARD
Du 08 au 15/06/2024	:	Séjour multi activités – Vers (Lot)	Organisation :	M. FENAYON/P.A. ROUX
Du 20 au 26/06/2024	:	Les trains Suisses	Organisation :	G. PINARD/S. SASSIAT
Du 07 au 14/09/2024	:	Séjour d'une semaine dans les Pouilles (Italie)	Organisation :	M. FENAYON/F. et Y.HAMON
Du 17 au 24/09/2024	:	Séjour d'une semaine dans les Pouilles (Italie)	Organisation :	M. FENAYON/P.A. ROUX
Du 28/09 au 05/10/2024	:	Séjour vallée de l'Yonne	Organisation :	P.A. ROUX /N. FEUILLARD

PROJETS DE SEJOURS 2025
Préinscriptions ouvertes et impératives

Fin février 2025	:	Carnaval de Nice	Organisation :	M. FENAYON
Février 2025	:	Thalasso	Organisation :	J. BUARD/P. LOUCHART
1ère quinzaine de Mars 2025	:	Ski	Organisation :	M. FENAYON
1ère quinzaine de Juin 2025	:	Séjour multi-activités	Organisation :	M. FENAYON
Juin 2025	:	Séjour Danemark	Organisation :	G. PINARD
1ère quinzaine de Septembre 2025	:	Circuit Autriche	Organisation :	M. FENAYON
Fin septembre 2025	:	séjour rando	Organisation :	P.A. ROUX

AGENDA 2023/2024

9/01/2024	:	ASSEMBLEE GENERALE RSP à 13h30		
Samedi 10/02/2024	:	Loto galette	Organisation :	M. FENAYON
Jeudi 29/02/2024	:	Holiday on ice	Organisation :	M. FENAYON
Mercredi 14/02/2024	:	Tournoi de tennis de table	Organisation :	M. FENAYON
Jeudi 4/04/2024	:	Repas de printemps	Organisation :	P. GESLIN
Jeudi 4/04/2024	:	GR 75 de la Porte d'Auteuil à la Porte Clichy Inscription – Pique-Nique - Maxi 15 personnes	Organisation :	A. CUSQUEL
Mardi 23/04/2024	:	Hôtel de la Marine – Place Vendôme – Visite guidée-Resto maxi 20 pers. environ 40/45 €	Organisation :	J.B. DUHAMEL/B. SENECHAL
Jeudi 25/04/2024	:	Village de Passy – Métro TROCADERO – 9h45- Inscription resto-maxi 16 pers.	Organisation :	S. SASSIAT
26 ou 29/04/2024	:	Repas des animateurs	Organisation :	R. PLANCHAUD
Vendredi 10/05/2024	:	Centre de tri des vêtements Chanteloup les Vignes - Car éventuel si 35 personnes	Organisation :	J.B. DUHAMEL
Jeudi 6/06/2024	:	Tournoi de boules – Pique-nique tiré du sac	Organisation :	P. GESLIN
Jeudi 6/06/2024	:	Village des Batignolles – Inscription - resto maxi 16	Organisation :	S. SASSIAT
Jeudi 27/06/2024	:	Les fontaines de Paris – Inscription - Pique-nique - maxi 15	Organisation :	A. CUSQUEL
Vendredi 28/06/2024	:	Journée RSP – Pique-nique	Organisation :	R. PLANCHAUD

PLANNING MARCHE NORDIQUE-MARCHE BATONS & RANDO 9H LUNDI 1er semestre 2024				
Mois	Date	MARCHE NORDIQUE	MARCHE BATONS 8h45	RANDO 9h
Janvier	L1	JOUR DE L'AN	JOUR DE L'AN	JOUR DE L'AN
	M3	Congés scolaires	Congés scolaires	
	L8	J.P QUINIOU	A. CUSQUEL	J.L. LACASSIE
	M10	F HAMON		
	L15	P.A.ROUX	M. GAUSSERAND	M. LARGEAIS
	M17	Y.HAMON		
	L22	J.LE GAL	L. VERMEULEN	C. ROLIN
	M24	J. CHARLETTE		
	L29	J.P QUINIOU	M. GAUSSERAND	D. DELISLE
	M31	F. HAMON		
Fevrier	L5	P.A ROUX	B. SENECHAL	D. LEGER
	M7	Y. HAMON		
	L12			J.L. LACASSIE
	M14	Congés scolaires	Congés scolaires	
	L19			J.L. LACASSIE
	M21			
	L26	J.LE GAL	C. ROLIN	B. SENECHAL
	M28	J. CHARLETTE		
Mars	L4	J.P QUINIOU	M.LARGEAIS	C. ROLIN
	M6	F.HAMON		
	L11	P.A ROUX	M. GAUSSERAND	D. LEGER
	M13	Y. HAMON		
	L18	J. LE GAL	A. CUSQUEL	J.L. LACASSIE
	M20	J. CHARLETTE		
	L25	J.P QUINIOU	L. VERMEULEN	D. DELISLE
	M27	F HAMON		
Avril	L1	Lundi de Pâques	Lundi de Pâques	Lundi de Pâques
	M3	Y. HAMON		
	L8			B. SENECHAL
	M10	Congés scolaires	Congés scolaires	
	L15			D. LEGER
	M17			
	L22	J. LE GAL	M. LARGEAIS	J.L. LACASSIE
	M24	J. CHARLETTE		
	L29	J.P QUINIOU	C. ROLIN	D. LEGER
Mai	M1	FETE DU TRAVAIL	FETE DU TRAVAIL	FETE DU TRAVAIL
	L6	F HAMON	B. SENECHAL	C. ROLIN
	M8			
	L13	Y. HAMON	D. LEGER	J.L. LACASSIE
	M15	J. LE GAL		
	L20	Lundi de Pentecôte	Lundi de Pentecôte	Lundi de Pentecôte
	M22	J. CHARLETTE		
	L27	P.A ROUX	A. CUSQUEL	B. SENECHAL
	M29	F HAMON		
Juin	L3	J.P QUINIOU	M. LARGEAIS	D. DELISLE
	M5	F. HAMON		
	L10	J. LE GAL	L. VERMEULEN	B. SENECHAL
	M12	Y. HAMON		
	L17	J. CHARLETTE	B. SENECHAL	J.L. LACASSIE
	M19	J.P QUINIOU		
	L24	J. CHARLETTE	A. CUSQUEL	D. LEGER
	M26	Y. HAMON		

RANDONNEES PEDESTRES OU CULTURELLES DE JANVIER A JUIN 2024						
DATE		INTITULE	DEPART	EFFORT	KM	ANIMATEUR
JANVIER 2024	04	Les lavoirs de la boucle de l'Oise	Neuville sur Oise	Modéré	17	N.FEUILLARD
	11	Les côteaux de l'Hautil	Jouy le Moutier	Modéré	17	C.ROLIN
		La vallée de la Viosne retour ≈ 13h	Puiseux-Pontoise	Facile	12	B.SENECHAL
	18	La piste aux étoiles	Achères 78	Modéré	18	L.VERMEULEN
		Le chemin des peintres retour ≈ 13h	Auvers sur Oise	Facile	11	D.LEGER
	25	Autour d'Arronville	Arronville	Soutenu	21	J.SALGUEIRA
		Les champs palous retour ≈ 13h	Auvers sur Oise	Facile	13	M.LARGEAIS
FEVRIER 2024	01	La Grande Pièce	Génicourt	Modéré	17	C.ROLIN
		L'Oise de Cergy à Eragny retour ≈ 13h	Port Cergy	Facile	12	B.SENECHAL
	08	Le long des Rus Frouville, St Lubin et Sausseron	Labbeville	Modéré	17	D.DELISLE
		Autour d'Auvers/Oise retour ≈ 13h	Auvers sur Oise	Facile	12	S.SASSIAT
	15	Autour de Verneuil sur Seine	Verneuil/Seine 78	Modéré	18	N.FEUILLARD
	22	En forêt de Montmorency	Saint Leu La Forêt	Soutenu	20↗	A.CUSQUEL
		La boucle de Courmonbois retour ≈ 13h	Boissy l'Aillerie	Facile	12	D.LEGER
	29	LeTillet	Cires les Mello 60	Soutenu	24	J.SALGUEIRA
		La Vallée du Sausseron retour ≈ 13h	L'Isle Adam	Facile	12	B.SENECHAL
MARS 2024	07	La belle équipée	Nesles La Vallée	Soutenu	21↗	L.VERMEULEN
		Autour de Nesles la Vallée	Nesles La Vallée	Modéré	17	S.SASSIAT
	14	Autour de Chars	Chars	Soutenu	23	J.SALGUEIRA
		Boucle autour de Commeny	Commeny	Facile	16	N.FEUILLARD
	21	Autour du château de Chantilly	Chantilly 60	Facile	16	D.DELISLE
	28	Les étangs de Comelle	Luzarches	Soutenu	21	L.VERMEULEN
		La forêt de l'Isle Adam	L'Isle Adam	Facile	11	D.LEGER
AVRIL 2024	04	D'Epiais-Rhus à Vallangoujard	Vallangoujard	Modéré	17	C.ROLIN
		◆Le GR75 de Pte Auteuil à Pte Clichy RV09h45	métro Pte d'Auteuil	Facile	12	A.CUSQUEL
	11	Les côteaux de Fourges	Fourges 27	Soutenu	20↗	B.SENECHAL
		Autour de Santeuil	Santeuil	Facile	16	S.SASSIAT
	18	Morainvilliers par Villenes et Orgeval	Morainvilliers 78	Soutenu	19	D.DELISLE
	25	Autour de Précy	Précy sur oise 60	Soutenu	22	J.SALGUEIRA
		Les 3 dolmens retour ≈ 13h	Presles	Facile	12	D.LEGER
		◆Le Village de Passy (restaurant) RV09h45	métro Trocadéro	Facile	5	S.SASSIAT
MAI 2024	02					
		La Thève et l'Ysieux	Viarmes	Modéré	17	M.LARGEAIS
	09	ASCENSION				
	16	De l'Abbaye de Royaumont aux bords de l'Oise	Asnières sur Oise	Modéré	19	D.DELISLE
		La forêt de Carnelle retour ≈ 13h	St Martin du Tertre	Facile	12	D.LEGER
	23	Le toit du Vexin	Bréançon	Soutenu	22↗	A.CUSQUEL
		Sur les pas de Joséphine de B	Bougival 78	Modéré	17↗	L.VERMEULEN
	30	◆Forêt de Fontainebleau RV07h30 train10€ AR	Gare du Plessis Bd	Soutenu	17↗	C.ROLIN
		Autour d'Haravilliers	Haravilliers	Modéré	18	N.FEUILLARD
JUIN 2024	06	Le parc de Marly	Fourqueux 78	Soutenu	20↗	L.VERMEULEN
		◆Village des Batignolles (Restaurant) RV 09h30	Métro Brochant	Facile	5	S.SASSIAT
	13	Courteuil	Senlis 60	Soutenu	22	J.SALGUEIRA
		Les bois de Grainval et de la Tour du Lay	Frouvillle	Modéré	17	D.DELISLE
	20	Autour de Villarceaux	Omerville	Soutenu	22↗	B.SENECHAL
		Autour du Marais	Bray et Lu	Modéré	16	M.LARGEAIS
	27	◆ Des fontaines à Paris RV 09h30	métro Port Royal	Facile	12	A.CUSQUEL

Facile : 2 à 4 h de marche Modéré : 4 à 5 h de marche Soutenu : plus de 5 h de marche ↗Dn+ ≥ 300 m
Le temps de parcours **prend en compte le dénivelé** (100 m de dénivelé = 1 km en +) départ Pkg : 08h45
Pique-nique à prévoir sauf si le restaurant ou le retour ≈ 13h00 est précisé ◆ : inscription obligatoire