

# Retraite Sportive du Parisis

25, rue Ernest Renan – 95320 SAINT LEU LA FORET

Mail : [rsparisis95130@gmail.com](mailto:rsparisis95130@gmail.com)

site : [rsparisis95.e-monsite.com](http://rsparisis95.e-monsite.com)

## ACCUEIL

Le Vendredi hors jours fériés et congés scolaires de 14h30 à 17h00-du 10/01 au 31/01/2025  
(Adhésions, renseignements...)  
au Gymnase Guillaumie, Rue Guillaumie, Le Plessis Bouchard.

## ACTIVITES 1er semestre 2025

**RAPPEL : POUR TOUTES LES ACTIVITES DANS LA SALLE FRATELLINI DU GYMNASSE GUILLAUMIE (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

RV Salle Fratellini du Gymnase Guillaumie- Rue Guillaumie au Plessis Bouchard  
Chaque **Mardi et Vendredi de 14h00 à 16h15** 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 – 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 16h45 à 17h45** 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**

Salle Fratellini du Gymnase Guillaumie – Rue Guillaumie – Le Plessis Bouchard  
Chaque **jeudi de 14h15 à 15h30** hors jours fériés et vacances scolaires

## SECTION MULTIACTIVITES SENIOR ou S.M.S

### **INSCRIPTION PREALABLE**

Animation : **Maïté FENAYON** - Paulette BEAUVIEUX - Aline BODILSEN - Sylviane DRUART - Laurence LEYGNAC  
Pierre-Alexandre ROUX

Salle Fratellini du Gymnase Guillaumie – Rue Guillaumie – Le Plessis Bouchard  
Chaque **lundi de 13h00 à 14h30 et de 14h45 à 16h15, chaque mardi de 16h45 à 18h15**  
**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 09h00 à 10h30 et de 10h30 à 12h00** hors jours fériés et vacances scolaires

## JEUX DE SOCIETE

Animation : **Ghislaine DENIS** - Françoise CAPPELLO - Josiane TAVARES

RV Salle Jean-Yves Cousteau – Espace Maillard – 156 Chaussée Jules César Le Plessis Bouchard  
(accès par le chemin autour du bois)  
Chaque **mercredi de 14h30 à 17h00** hors jours fériés et congés scolaires

## AQUAGYM

### ACTIVITE PAYANTE AVEC INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

Animation : **Maïté FENAYON** - Françoise CAPPELLO - Jean-Jacques GALLIOU

RV Piscine de Franconville

Chaque **mardi de 16h00 à 17h00** – chaque **mercredi de 8h00 à 9h00** – chaque **jeudi de 11h00 à 12h00**

Hors jours fériés et vacances scolaires

## BOWLING

### Participation financière demandée

Animation : **Jean-Luc LACASSIE** - Pierre VITALI

RV Bowling de Franconville

**Un mardi sur deux à 14h00**

Deux parties, les chaussures et une boisson pour **12,50 €**

Les mardis : **14 et 21 janvier, 4 et 11 février, 4 et 18 mars, 1er et 29 avril, 13 et 27 mai, 10 et 24 juin**

## TENNIS DE TABLE

### ACTIVITE PAYANTE AVEC INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Animation : **Maïté FENAYON** - Francis CHARBONNIER - Laurence LEYGNAC - entraîneur fédéral : **Gilles DARVAUX**

RV Gymnase Guillaumie au Plessis Bouchard **chaque mardi de 16h00 à 18h00**

Et **chaque jeudi de 17h00 à 20h00**

Hors jours fériés et vacances scolaires.

## PETANQUE

Animation : **Paul GESLIN** - Rémi BORDELOUP - Marie MARTOS

RV Boulodrome du Plessis-Bouchard  
Chaque **mercredi à 14h00 et vendredi 14h00**

**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**

**TOURNOI DE PETANQUE : 21 ou 28 mai 2025**

## VELO ROUTE / VTC – VTT- VAE

**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-VTT-VAE** : **Christian BURGER** - Rémi BORDELOUP  
Animation **Vélo Route** : **Guy PLAIS** - Daniel COUROIS

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

**VTC-VTT-VAE : 8h30 d'avril à fin octobre et 13h15 de novembre à mars**

**Vélo Route : 8h30 d'avril à fin octobre**  
Ponctuellement une sortie d'une journée avec restaurant est programmée.

VTC-VTT-VAE 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 planning page 10

RV Parking du boulodrome au Plessis Bouchard, chemin de la plaine

Chaque **lundi matin à 9.00** hors jours fériés (**8 à 10kms**) – Planning détaillé en page 9

Chaque **jeudi** – Planning détaillé en page 10

Les nouveaux participants doivent au préalable appeler l'un des animateurs qui leur donnera toutes les indications,...

## MARCHE PROMENADE

Coordinatrice : **Solange SASSIAT**, animateurs Nelly FEUILLARD - Michel VALTAT

RV Parking du Centre Culturel Jacques Templier au Plessis Bouchard

Chaque **lundi après-midi de 14h00 à 16h00** hors jours fériés et petites vacances scolaires

Les nouveaux participants doivent au préalable appeler l'un des animateurs qui leur donnera toutes les indications,...

## MARCHE NORDIQUE

Coordinateur : **Jean-Pierre QUINIOU**, animateurs voir planning page 9

Chaque **lundi et mercredi** matin à **8h45** 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 9

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 9

RV Parking du boulodrome au Plessis Bouchard, chemin de la plaine

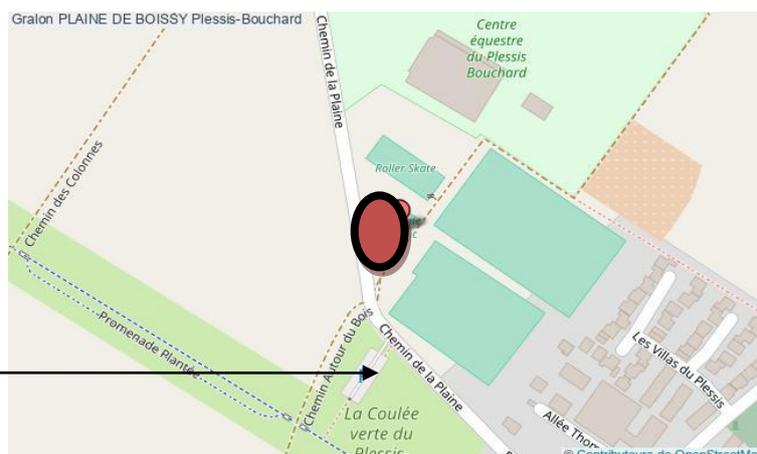
Chaque **lundi matin à 8h45** hors jours fériés et vacances scolaires d'été (environ 10 kms)

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](http://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, quelle qu'en soit la cause, la RSP annule systématiquement toutes 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			
BARREAU Danièle	06 85 40 50 11	HAMON Françoise	06 74 81 78 35
BEAUVIEUX Paulette	06 01 31 56 46	LACASSIE Monique	06 64 62 96 90
BODILSEN Aline	06 70 16 94 69	LACASSIE Jean-Luc	06 14 35 68 24
BODILSEN Philippe	06 98 41 57 40	LARGEAIS Michel	06 03 88 12 51
BORDELOUP Dominique	06 24 39 35 73	LE DU Corinne	06 77 17 05 86
BORDELOUP Rémi	06 42 02 03 38	LE GAL Joël	06 06 40 20 71
BUARD Jacqueline	06 18 02 50 55	LEGER Daniel	06 73 71 95 78
BURGER Christian	01 34 14 57 74	LENUE CATHERINE	06 06 50 63 06
CAPPELLO Françoise	06 28 06 35 88	LEYGNAC Laurence	06 25 40 67 98
CHARBONNIER Francis	06 78 27 27 05	LOUCHART Pascale	06 78 60 14 26
CHARLETTE Jacky	07 88 08 76 35	MARTOS Marie	06 19 51 25 34
COUROIS Daniel	06 19 50 81 62	PINARD Ginette	06 51 37 25 06
CUSQUEL Annie	06 31 40 11 73	PLAIS Guy	06 20 93 50 39
DELISLE Dominique	06 85 06 00 36	PLANCHAUD Raymond	06 86 85 56 98
DENIS Ghislaine	06 52 83 33 33	QUINIOU Jean-Pierre	06 87 46 96 79
DERWEDUEZ Martine	06 43 66 74 42	ROLIN-BLANCHET Chantal	06 89 58 22 84
DEVINNE Régis	06 67 32 92 90	ROUX Pierre-Alexandre	06 08 15 00 74
DIAS PEREIRA Patricia	06 88 91 99 20	SALGUEIRA José	06 72 54 08 20
DRUART Sylviane	06 09 32 56 94	SASSIAT Solange	06 70 78 88 77
DUHAMEL Jean-Bernard	06 66 32 01 81	SENECHAL Bernard	06 40 53 62 20
FENAYON Maïté	06 80 74 45 80	TAVARES Josiane	06 50 63 61 98
FEUILLARD Nelly	06 81 60 66 23	VALTAT Michel	01 34 10 85 51
GALLIOU Jean-Jacques	06-09-67-46-71	VERMEULEN Laurent	06 70 55 20 18
GAUSSERAND Marc	06 07 34 85 17	VANDERASPOILDEN	07 81 38 40 25
GESLIN Paul	06 63 35 97 91	Jean-Claude	
HAMON Yves	06 07 61 50 82	VITALI Pierre	06 64 66 14 21

## SEJOURS

### SEJOURS 2025

<b>30/12/24 au 02/01/2025</b>	<b>Jour de l'An en Alsace</b> <b>725 €</b>	<b>Organisation :</b>	<b>M. FENAYON/ JC. VANDERASPOILDEN</b>
<b>Du 02/02 au 08/02/2025</b>	<b>Thalasso – Bénodet - co-voiturage ou train</b> <b>1202 € à 1507 € suivant option</b>	<b>Organisation :</b>	<b>J. BUARD/ P. LOUCHART</b>
<b>Du 28/02 au 04/03/2025</b>	<b>Carnaval de Nice</b> <b>±1115 €</b>	<b>Organisation :</b>	<b>M. FENAYON</b>
<b>Du 10/05 au 17/05/2025</b>	<b>Séjour Slovénie</b> <b>1900 €</b>	<b>Organisation :</b>	<b>G. PINARD/ S. SASSIAT</b>
<b>Du 08/06 au 15/06/2025</b>	<b>Séjour multi-activités + excursions - Le Croisic</b>	<b>Organisation :</b>	<b>M. FENAYON/ P.A. ROUX</b>
<b>Du 04/09 au 11/09/2025</b>	<b>Circuit Autriche</b> <b>±1700 €</b>	<b>Organisation :</b>	<b>M. FENAYON/ JC. VANDERASPOILDEN</b>
<b>Du 16/09 au 20/09/2025</b>	<b>Séjour dans l'Yonne : Guédelon – St Fargeau -</b> <b>sur les pas de Colette ± 620 € - 18 à 20 p. maxi</b>	<b>Organisation :</b>	<b>S. SASSIAT/ G. PINARD</b>
<b>Du 07/10 au 13/10/2025</b>	<b>Presqu'île du Cotentin - séjour visites/rando</b> <b>co-voiturage ± 750 € - 18 à 20 personnes maxi</b>	<b>Organisation :</b>	<b>N. FEUILLARD/ C. LENUÉ</b>

### SEJOURS 2026 PREINSCRIPTIONS OUVERTES ET IMPERATIVES

<b>JUIN 2026</b>	<b>Séjour multi-activités à Valloire</b>	<b>Organisation :</b>	<b>M. FENAYON</b>
------------------	--	-----------------------	-------------------

## AGENDA 2025

**07/01/2025**

**Assemblée Générale RSP à 13h45**

<b>30/01/2025</b>	<b>Musée Montmartre-Exposition J. Prévert - Visite guidée suivie d'un goûter - RV métro Anvers à 13h45 - 32 €</b>	Organisation :	<b>S. SASSIAT/C. LENUE</b>
<b>13/02/2025</b>	<b>Hôtel de la Marine – visite et repas 18 pers. maxi</b>	Organisation :	<b>M. MARTOS</b>
<b>15/02/2025</b>	<b>Loto galette danse – 12 € par personne</b>	Organisation :	<b>M. FENAYON</b>
<b>18/02/2025</b>	<b>Tournoi tennis de table RSP/CRSE Enghien</b>	Organisation :	<b>M. FENAYON/ L. LEYGNAC/ F. CHARBONNIER</b>
<b>09/03/2025</b>	<b>Sortie théâtre Gaité Montparnasse "L'embarras du choix" 36 € - RDV théâtre</b>	Organisation :	<b>C. LENUE/ M. MARTOS</b>
<b>DEBUT MARS</b>	<b>Saga des grands magasins – Exposition 15 pers. maxi</b>	Organisation :	<b>P.A. ROUX</b>
<b>13/03/2025</b>	<b>Village d'Auteuil - métro Mirabeau 16 pers. maxi - 6 km – restaurant</b>	Organisation :	<b>S. SASSIAT</b>
<b>16/03/2025</b>	<b>Sortie théâtre "7 scènes de ménage" avec Alil Vardar – sortie en car</b>	Organisation :	<b>M. FENAYON</b>
<b>27/03/2025</b>	<b>Cabaret "Le P'tit Balthar" - Nesle (80) si 41 personnes 92 € - si 57 personnes 87€ comprenant transport - repas - spectacle et danse</b>	Organisation :	<b>M. FENAYON</b>
<b>03/04/2025</b>	<b>Les passages couverts à Paris – 12km Pique-nique</b>	Organisation :	<b>A. CUSQUEL</b>
<b>10/04/2025</b>	<b>Repas de printemps</b>	Organisation :	<b>P. GESLIN</b>
<b>AVRIL</b>	<b>Musée d'Orsay « L'art est dans la rue »</b>	Organisation :	<b>P.A. ROUX</b>
<b>15/04/2025</b>	<b>Journée Champagne/visites, repas au Champagne 62 € tout compris avec car – maxi 40 pers.</b>	Organisation :	<b>JC. VANDERASPOILDEN/ JB. DUHAMEL</b>
<b>15/05/2025</b>	<b>Les clous d'Arago à Paris – 12km Pique-nique</b>	Organisation :	<b>A. CUSQUEL</b>
<b>21 ou 28/05/2025</b>	<b>Tournoi de boules – Pique-nique tiré du sac</b>	Organisation :	<b>P. GESLIN</b>
<b>FIN AVRIL/DEBUT MAI</b>	<b>Musée Marmottan - Exposition Eugène BOUDIN 15 pers. maxi</b>	Organisation :	<b>P.A. ROUX</b>
<b>COURANT MAI</b>	<b>Repas des animateurs</b>	Organisation :	<b>R. PLANCHAUD</b>
<b>04/06/2025</b>	<b>Journée les Hortillonnages d'Amiens Croisière déjeuner - 83 € avec car</b>	Organisation :	<b>JC. VANDERASPOILDEN/ JB. DUHAMEL</b>
<b>19/06/2025</b>	<b>Le bois de Boulogne et parc de Bagatelle – 13km Pique-nique</b>	Organisation :	<b>A. CUSQUEL</b>
<b>26/06/2025</b>	<b>Village de Charonne - métro Porte de Bagnolet 16 pers. maxi - 6 km – restaurant - ±25€</b>	Organisation :	<b>S. SASSIAT</b>
<b>FIN JUIN</b>	<b>Pique-nique à Saint-Leu d'Esserent</b>	Organisation :	<b>R. PLANCHAUD</b>

17/12/2024

**PLANNING MARCHÉ NORDIQUE-MARCHÉ BATONS & RANDO 9H LUNDI 1er SEMESTRE 2025**

Mois	Date	MARCHE NORDIQUE	MARCHE BATONS 8h45	RANDO 9h
JANVIER	L6	JP.QUINIOU	L. VERMEULEN	JL. LACASSIE
	M8	J. CHARLETTE/FY HAMON		
	L13	J. LE GAL	M. GAUSSERAND	D. LEGER
	M15	JP.QUINIOU/FY HAMON		
	L20	PA. ROUX	R. DEVINNE	B. SENECHAL
	M22	JP.QUINIOU/FY HAMON		
	L27	J. CHARLETTE	M. LARGEAIS	D. LEGER
	M29	J. LE GAL/FY HAMON		
FEVRIER	L3	JP.QUINIOU	L. VERMEULEN	B. SENECHAL
	M5	PA. ROUX/FY HAMON		
	L10	JP.QUINIOU	M. GAUSSERAND	JL. LACASSIE
	M12	J. CHARLETTE/FY HAMON		
	L17	Congés scolaires	Congés scolaires	Congés scolaires
	M19	Congés scolaires	Congés scolaires	Congés scolaires
	L24	Congés scolaires	Congés scolaires	Congés scolaires
	M26	Congés scolaires	Congés scolaires	Congés scolaires
MARS	L3	J. LE GAL	A. CUSQUEL	M. LARGEAIS
	M5	JP.QUINIOU/FY HAMON		
	L10	PA. ROUX	J. SALGUEIRA	D. LEGER
	M12	JP.QUINIOU/FY HAMON		
	L17	J. CHARLETTE	M. GAUSSERAND	JL. LACASSIE
	M19	J. LE GAL/FY HAMON		
	L24	JP.QUINIOU	M. LARGEAIS	CH. ROLIN
	M26	PA. ROUX/FY HAMON		
AVRIL	L31	JP.QUINIOU	A. CUSQUEL	D. LEGER
	M2			
	L7		M. GAUSSERAND	B. SENECHAL
	M9			
	L14	Congés scolaires	Congés scolaires	Congés scolaires
	M16	Congés scolaires	Congés scolaires	Congés scolaires
	L21	Congés scolaires	Congés scolaires	Congés scolaires
	M23	Congés scolaires	Congés scolaires	Congés scolaires
MAI	L28		M. LARGEAIS	JL. LACASSIE
	M30			
	L5		R. DEVINNE	D. LEGER
	M7			
	L12		A. CUSQUEL	JL. LACASSIE
	M14			
	L19		M. GAUSSERAND	B. SENECHAL
	M21			
JUIN	L26		R. DEVINNE	Pas de rando
	M28			
	L2		M. GAUSSERAND	B. SENECHAL
	M4			
	L9	Férié	Férié	Férié
	M11			
	L16		R. DEVINNE	B. SENECHAL
	M18			
L23		M. LARGEAIS	JL. LACASSIE	
M25				
L30		R. DEVINNE	D. LEGER	

RANDONNEES PEDESTRES OU CULTURELLES DE JANVIER A JUIN 2025						
DATE	INTITULE	DEPART	EFFORT	KM	ANIMATEUR	
JANVIER	02					
	09	Autour de Parmain Retour 13h	L'Isle Adam		12	B SENECHAL
		Autour des terres rouges	Archemont	Dn+285	21	R DEVINNE
	16	Les 3 Dolmens Retour 13h	Presles		13	M LARGEAIS
		Rive droite	Champagne/Oise		21	J SALGUEIRA
	23	Au confluent de l'Oise et de la Seine	Neuville/Oise		17	N FEUILLARD
30	Autour du château Retour 13h	Ecouen		11	D LEGER	
	D'Arronville à Menouville	Menouville		22	R DEVINNE	
FEVRIER	06	Les 4 villages Retour 13h	Hédouville		12	B SENECHAL
		Les Granges	Bornel (60)		24	J SALGUEIRA
	13	Autour de Génicourt Retour 13h	Génicourt		12	B SENECHAL
	20	Chemin de terre et de fer	Chars		18	M LARGEAIS
	27	De Châteaux en lavoirs	Luzarches		18	N FEUILLARD
MARS	06	Circuit de Maffliers Retour 13h	Circuit de Maffliers		11	D LEGER
		L'Abbaye	Royaumont		23	J SALGUEIRA
	13	Village d'Auteuil restaurant ♦	M° Mirabeau		6	S SASSIAT
		La grande pièce	Génicourt		17	M LARGEAIS
	20	Autour de Cléry en Vexin	Cléry en Vexin		17	S SASSIAT
		En forêt de Montmorency	Saint Prix		21	A CUSQUEL
27	Autour de Verneuil/Seine	Vernouillet (78)		18	N FEUILLARD	
	Les 4 villages	Hénonville		23	J SALGUEIRA	
AVRIL	03	Les passages couverts à Paris pique-nique ♦	RV gare St Lazare		12	A CUSQUEL
		Les courses de chevaux	Chantilly		23	J SALGUEIRA
	10	<b>REPAS DU PRINTEMPS RSP</b>				
	17	Le circuit des anciennes gares	Théméricourt		16	M LARGEAIS
		Les Hauts de Champagne	Champagne/Oise	Dn+334	22	R DEVINNE
24	La forêt de Montmorency Retour 13h	Ecouen Ezanville		11	D LEGER	
	Les cressonnières de l'Auberqe	Nucourt		19	N FEUILLARD	
MAI	01	<b>FERIE</b>				
	08	<b>FERIE</b>				
	15	Les clous d'Arago Pique-nique ♦	M° Cité universitaire		13	A CUSQUEL
		Autour de US	Us		24	R DEVINNE
	22	Autour du mont César	St Félix (60)		19	N FEUILLARD
Les côteaux de Fourges		Fourges (27)		24	B SENECHAL	
29	<b>FERIE</b>					
JUIN	05	De la mendicité à la Mine d'Or	Marines		17	M LARGEAIS
		Circuit de Bouffémont Retour 13h	Montlignon		11	D LEGER
	12	Autour de Villarceaux	Maudétour	Dn+470	21	R DEVINNE
	19	Bois de Boulogne et Bagatelle Pique-nique ♦	M° Porte Maillot		13	A CUSQUEL
		La tour du Lay	Ronquerolles		20	J SALGUEIRA
26	Village de Charonne restaurant ♦	M° Porte de Bagnolet		6	S SASSIAT	
	Petit tour du Vexin	Théméricourt		27	B SENECHAL	

**Facile** : 2 à 4 h de marche    **Modéré** : 4 à 5 h de marche    **Soutenu** : plus de 5 h de marche  
 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