

Retraite Sportive du Parisis

25, rue Ernest Renan – 95320 SAINT LEU LA FORET

Mail : rsparis95130@gmail.com

site : rsparis95.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 GYMNASI
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 RECOMMANDÉ**

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 Boulo drome 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 : Mercredi 21 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

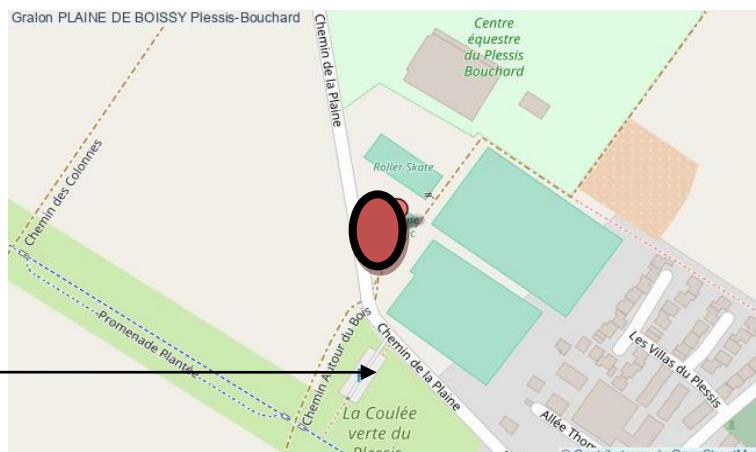
Coordinateur : **Marc GAUSSERAND**, animateurs voir planning page 9

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 rsparis95.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		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	QUINIOUT 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 Jean-Claude	07 81 38 40 25
GESLIN Paul	06 63 35 97 91		
HAMON Yves	06 07 61 50 82	VITALI Pierre	06 64 66 14 21

SEJOURS

SEJOURS 2025

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

SEJOURS 2026 PREINSCRIPTIONS OUVERTES ET IMPERATIVES

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

AGENDA 2025

07/01/2025	Assemblée Générale RSP à 13h45		
30/01/2025	Musée Montmartre-Exposition J. Prévert - Visite guidée suivie d'un goûter - RV métro Anvers à 13h45 - 32 €	Organisation :	S. SASSIAT/C. LENUE
13/02/2025	Hôtel de la Marine – visite et repas 18 pers. maxi	Organisation :	M. MARTOS
15/02/2025	Loto galette danse – 12 € par personne	Organisation :	M. FENAYON
18/02/2025	Tournoi tennis de table RSP/CRSE Enghien	Organisation :	M. FENAYON/ L. LEYGNAC/ F. CHARBONNIER
09/03/2025	Sortie théâtre Gaité Montparnasse "L'embarras du choix" 36 € - RDV théâtre	Organisation :	C. LENUE/ M. MARTOS
DEBUT MARS	Saga des grands magasins – Exposition 15 pers. maxi	Organisation :	P.A. ROUX
13/03/2025	Village d'Auteuil - métro Mirabeau 16 pers. maxi - 6 km – restaurant	Organisation :	S. SASSIAT
16/03/2025	Sortie théâtre "7 scènes de ménage" avec Alil Vardar – sortie en car	Organisation :	M. FENAYON
27/03/2025	Cabaret "Le P'tit Balthar" - Nesle (80) si 41 personnes 92 € - si 57 personnes 87€ comprenant transport - repas - spectacle et danse	Organisation :	M. FENAYON
03/04/2025	Les passages couverts à Paris – 12km Pique-nique	Organisation :	A. CUSQUEL
10/04/2025	Repas de printemps	Organisation :	P. GESLIN
AVRIL	Musée d'Orsay « L'art est dans la rue »	Organisation :	P.A. ROUX
15/04/2025	Journée Champagne/visites, repas au Champagne 62 € tout compris avec car – maxi 40 pers.	Organisation :	JC. VANDERASPOILDEN/ JB. DUHAMEL
15/05/2025	Les clous d'Arago à Paris – 12km Pique-nique	Organisation :	A. CUSQUEL
21 ou 28/05/2025	Tournoi de boules – Pique-nique tiré du sac	Organisation :	P. GESLIN
FIN AVRIL/DEBUT MAI	Musée Marmottan - Exposition Eugène BOUDIN 15 pers. maxi	Organisation :	P.A. ROUX
COURANT MAI	Repas des animateurs	Organisation :	R. PLANCHAUD
04/06/2025	Journée les Hortillonages d'Amiens Croisière déjeuner - 83 € avec car	Organisation :	JC. VANDERASPOILDEN/ JB. DUHAMEL
19/06/2025	Le bois de Boulogne et parc de Bagatelle – 13km Pique-nique	Organisation :	A. CUSQUEL
26/06/2025	Village de Charonne - métro Porte de Bagnolet 16 pers. maxi - 6 km – restaurant - ±25€	Organisation :	S. SASSIAT
FIN JUIN	Pique-nique à Saint-Leu d'Esserent	Organisation :	R. PLANCHAUD

PLANNING MARCHE NORDIQUE-MARCHE BATONS & RANDO 9H LUNDI 1er SEMESTRE 2025				
Mois	Date	MARCHE NORDIQUE	MARCHE BATONS 8h45	RANDO 9h
JANVIER	L6	<i>JP.QUINIOU</i>	<i>L. VERMEULEN</i>	<i>JL. LACASSIE</i>
	M8	<i>J. CHARLETTE/FY HAMON</i>		
	L13	<i>J. LE GAL</i>	<i>M. GAUSSERAND</i>	<i>D. LEGER</i>
	M15	<i>JP.QUINIOU/FY HAMON</i>		
	L20	<i>PA. ROUX</i>	<i>R. DEVINNE</i>	<i>B. SENECHAL</i>
	M22	<i>JP.QUINIOU/FY HAMON</i>		
	L27	<i>J. CHARLETTE</i>	<i>M. LARGEAIIS</i>	<i>D. LEGER</i>
	M29	<i>J. LE GAL/FY HAMON</i>		
FEVRIER	L3	<i>JP.QUINIOU</i>	<i>L. VERMEULEN</i>	<i>B. SENECHAL</i>
	M5	<i>PA. ROUX/FY HAMON</i>		
	L10	<i>JP.QUINIOU</i>	<i>M. GAUSSERAND</i>	<i>JL. LACASSIE</i>
	M12	<i>J. CHARLETTE/FY HAMON</i>		
	L17	<i>Congés scolaires</i>	<i>Congés scolaires</i>	<i>Congés scolaires</i>
	M19	<i>Congés scolaires</i>	<i>Congés scolaires</i>	<i>Congés scolaires</i>
	L24	<i>Congés scolaires</i>	<i>Congés scolaires</i>	<i>Congés scolaires</i>
	M26	<i>Congés scolaires</i>	<i>Congés scolaires</i>	<i>Congés scolaires</i>
MARS	L3	<i>J. LE GAL</i>	<i>A. CUSQUEL</i>	<i>M. LARGEAIIS</i>
	M5	<i>JP.QUINIOU/FY HAMON</i>		
	L10	<i>PA. ROUX</i>	<i>J. SALGUEIRA</i>	<i>D. LEGER</i>
	M12	<i>JP.QUINIOU/FY HAMON</i>		
	L17	<i>J. CHARLETTE</i>	<i>M. GAUSSERAND</i>	<i>JL. LACASSIE</i>
	M19	<i>J. LE GAL/FY HAMON</i>		
	L24	<i>JP.QUINIOU</i>	<i>M. LARGEAIIS</i>	<i>CH. ROLIN</i>
	M26	<i>PA. ROUX/FY HAMON</i>		
AVRIL	L31	<i>JP.QUINIOU</i>	<i>A. CUSQUEL</i>	<i>D. LEGER</i>
	M2			
	L7		<i>M. GAUSSERAND</i>	<i>B. SENECHAL</i>
	M9			
	L14	<i>Congés scolaires</i>	<i>Congés scolaires</i>	<i>Congés scolaires</i>
	M16	<i>Congés scolaires</i>	<i>Congés scolaires</i>	<i>Congés scolaires</i>
	L21	<i>Congés scolaires</i>	<i>Congés scolaires</i>	<i>Congés scolaires</i>
	M23	<i>Congés scolaires</i>	<i>Congés scolaires</i>	<i>Congés scolaires</i>
MAI	L28		<i>M. LARGEAIIS</i>	<i>JL. LACASSIE</i>
	M30			
	L5		<i>R. DEVINNE</i>	<i>D. LEGER</i>
	M7			
	L12		<i>A. CUSQUEL</i>	<i>JL. LACASSIE</i>
	M14			
	L19		<i>M. GAUSSERAND</i>	<i>B. SENECHAL</i>
	M21			
JUIN	L26		<i>R. DEVINNE</i>	<i>Pas de rando</i>
	M28			
	L2		<i>M. GAUSSERAND</i>	<i>B. SENECHAL</i>
	M4			
	L9	<i>Férié</i>	<i>Férié</i>	<i>Férié</i>
	M11			
	L16		<i>R. DEVINNE</i>	<i>B. SENECHAL</i>
	M18			
	L23		<i>M. LARGEAIIS</i>	<i>JL. LACASSIE</i>
	M25			
	L30		<i>R. DEVINNE</i>	<i>D. LEGER</i>

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
FEVRIER	30	Autour du château Retour 13h	Ecouen		11	D LEGER
		D'Arronville à Menouville	Menouville		22	R DEVINNE
	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
MARS	20	Chemin de terre et de fer	Chars		18	M LARGEAIS
	27	De Châteaux en lavoirs	Luzarches		18	N FEUILLARD
	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
AVRIL	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
	03	Les passages couverts à Paris pique-nique ♦	RV gare St Lazare		12	A CUSQUEL
		Les courses de chevaux	Chantilly		23	J SALGUEIRA
MAI	10	REPAS DU PRINTEMPS RSP				
	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 cressonnieres de l'Auberge	Nucourt		19	N FEUILLARD
	01	FERIE				
JUIN	08	FERIE				
	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 coteaux de Fourges	Fourges (27)		24	B SENECHAL
	29	FERIE				
JUIN	05					
		De la mendicité à la Mine d'Or	Marines		17	M LARGEAIS
	12	Circuit de Bouffémont Retour 13h	Montlignon		11	D LEGER
		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