



Section Randonnées Pédestres

LES VERTS SENTIERS



RANDO SANTÉ

La randonnée pédestre est l'activité d'endurance par excellence. Elle s'adapte à tous les niveaux physiques, exige peu de matériel et se pratique toute l'année.

C'est donc logiquement qu'elle est prescrite pour la réadaptation à l'effort des personnes fragiles, malades, sédentaires, isolées...

Depuis janvier 2013, le club des "Verts Sentiers" anime une section rando- santé.

Nous proposons des parcours à la demi-journée, n'excédant pas 10 km, avec peu de dénivelée, et nous marchons à une allure modérée (3km/h).

Le principe de la rando-santé est de s'adapter aux attentes et aux possibilités des participants, tout en conservant l'esprit de la randonnée: pratique d'une activité physique et découverte d'un lieu.

Prévoir de l'eau à boire, quelque chose à manger pour les pauses, un vêtement de pluie, de bonnes chaussures, des éléments de pharmacie.

Il est possible de faire deux randonnées d'essai avant d'adhérer au club des Verts Sentiers.

Animatrice : Noëlle Tél. 06 84 53 00 87

PROGRAMME DU 1^{ER} Trimestre 2018

SAMEDI 6 JANVIER : Parc de la Courneuve.

Parcours de 2h30-3h.

Rendez-vous à 8h45 entrée Marville.

Pour ceux qui viennent en voiture, parking Pyrus , avenue Roger Salengro.

Bus 150, 153, 250, 252.

SAMEDI 20 JANVIER : Coulée verte du Sud Parisien 8km

Vallée de la Bièvre, de Fontenay aux Roses à Massy.

Rendez-vous à 8h15 gare du RER B La Plaine Stade de France,

Pour prendre à 8h23 le RER B SORT dir Robinson.

Ce RER passe à Châtelet à 8h32.

Durée du trajet : 32 min

Retour de Massy prévu vers 13 h.

Tarif : aller : 5,25 euros, zone 1-3

retour : 7,65 euros, zone 1-4.

SAMEDI 3 FEVRIER : Parc de SCEAUX. 7km

Rendez-vous à 8h25 gare du RER B La Plaine Stade de France,
pour prendre à 8h38 le RER B SORT dir Robinson.

Ce RER passe à Châtelet à 8h47.

Durée du trajet : 29 min.

Retour de la Croix de Berny, prévu vers 13h.

Tarif : aller : 5,25 euros, zone 1-3

retour : 5,25 euros, zone 1-3.

SAMEDI 17 FEVRIER : Les terrasses de l'observatoire de Meudon. 7,5km

Cette sortie est une rando détente.

Rendez-vous à 8h15 métro Porte de Paris devant les guichets,

pour aller à Invalides prendre le RER C VICK de 9h03 pour Meudon Val Fleury.

Retour par Chaville Rive Droite vers 12h30.

Tarif : aller : 2,80 euros.

Retour : 3,65 euros.

Michel : 06 27 84 05 82

SAMEDI 10 MARS : Réserve naturelle des marais de Stors, 8km

Mériel en boucle.

Ancienne abbaye du Val.

Rendez-vous à 8h20 devant la gare de St Denis,

Pour prendre à 8h32 le train H VOBA dir Valmondois.

Durée du trajet : 36 min.

Ce train part de Gare du Nord à 8h26.

Retour prévu vers 13h15.

Tarif : aller : 5,05 euros , zone 3-5

Retour : 5,05 euros.

SAMEDI 24 MARS : Parc du Sausset et Parc Ballanger, 7,5km

Observation d'oiseaux.

Rendez-vous à 8h35 gare du RER B La Plaine Stade de France,

Pour prendre à 8h49 le RER B EPAV dir CDG.

Durée du trajet : 18 min.

Retour prévu vers 13h.

Tarif : aller : 2,55 euros, zone 2-4,

Retour : 2,55 euros.