



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 **2^{ème} trimestre 2018.**

SAMEDI 7 AVRIL : De St Denis à Enghien les bains, 8km.

Bords de Seine, Voie verte d'Epina y , tour du lac d'Enghien.

RDV à 8h50 devant la gare de St Denis, d'où nous partirons directement à pied à 9h.

Retour par le train H, prévu vers 12h30.

Tarif : 2,55 euros.

Cette sortie s'inscrit dans le cadre de la semaine régionale de la rando santé, à laquelle participe la FFRP 93.

Elle est ouverte à tous.

SAMEDI 14 AVRIL : De Rueil Malmaison au pont de Bézens, 7km.

Bords de Seine, parc des Impressionnistes, port de Nanterre.

RDV à 8h 10 devant la gare de St Denis,

Pour prendre à 8h22 le RER D BUPE dir Malesherbes.

Changement à Châtelet.

A 8h42, RER A ZEBU dir St Germain en Laye.

Durée du trajet : 38 min.

Retour de La Garenne Colombes à St Lazare, prévu vers 13h.

Tarif : aller : 5,85 euros zone 1-3

Retour : 2,80 euros zone 1-3

SAMEDI 5 MAI : De Marne la Coquette à St Cloud, 9km.

Le bois de St Cloud.

RDV à 8h10 métro Porte de Paris devant les guichets,

pour aller à St Lazare prendre à 8H44 le train L SEBU dir St Nom la Bretèche.

Durée du trajet : 39min.

Retour prévu vers 13h.

Tarif : aller : 8,30 euros zone 1-3

Retour : 3,65 euros zone 1-3.

SAMEDI 12 MAI : Le bois de Boulogne, la fondation Vuitton,

Le parc de Bagatelle . 6km.

L'entrée dans la roseraie est payante à cette saison : 2,50 euros,
le club prend en charge 50% du prix.

RDV à 8h15 métro porte de Paris devant les guichets,

Lignes 13 puis 1 jusqu'à Porte Maillot, durée du trajet : 37min.

Tarif : 2 tickets de métro.

LES RANDONNEES DE JUIN SONT DES RANDOS DETENTE.

SAMEDI 2 JUIN : Promenade plantée, bois de Vincennes, 8km.

Possibilité de reprendre le métro à Porte Dorée (4,5km).

RDV à 8h10 métro Porte de Paris devant les guichets,

pour se rendre à la station Bastille.

Retour par la station Château de Vincennes, prévu vers 12h30.

Tarif : 2 tickets de métro.

Contact : Michel : 06 27 84 05 82.

SAMEDI 16 JUIN : De Auvers sur Oise à Pontoise : 8,5km.

Bords de l'Oise.

RDV à 8h05 devant la gare de St Denis,

Pour prendre à 8h17 le train H OPOC dir Pontoise.(ce train part à 8h11 gare du Nord.)

Changement à St Ouen l'Aumône, train H TSOL dir Creil.

Durée du trajet : 57 min.

Retour prévu vers 13h30.

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

Retour : 5,05 euros zone 3-5.

Contact : Nouredine :06 58 41 64 48.