



Section Randonnées Pédestres

LES VERTS SENTIERS



IMPORTANT

Il peut y avoir des changements de dernière minute liés à des impondérables. Pensez à consulter vos mails et ayez toujours sur vous le numéro de l'animateur.

CALENDRIER 1er TRIMESTRE 2018

Afin de bénéficier des réductions dues au groupe, **vérifiez** bien le **lieu** de rendez-vous et **soyez à l'heure!** Ceux qui partent de Paris, de Saint-Ouen, ou d'ailleurs peuvent nous rejoindre sur le parcours.

Prévoir le pique-nique pour les randonnées à la journée. Dans tous les cas, prévoir de la boisson pour toute la randonnée, un vêtement de pluie, de bonnes chaussures, sa licence FFRP et de la monnaie pour le transport.

De plus, pensez à vous munir de votre petite pharmacie personnelle, d'une couverture de survie, de pansements anti-ampoules ...

Pour tout renseignement concernant la randonnée et si vous nous rejoignez en dehors du point de rendez-vous, contactez l'animateur.

Il est possible de faire 2 randonnées d'essai avant d'adhérer au S.D.U.S. Les Verts Sentiers.

Avec l'adhésion de 40€ (ou 46 € avec l'abonnement au magazine Passion Rando) il est demandé un certificat de non contre-indication à la pratique de la randonnée.

Pensez à consulter le site internet du SDUS - www.sdus.asso.fr → Sports d'Entretien Loisirs Détente → Randonnées Pédestres



Info sécurité: pendant la période de chasse, de septembre à février, si vous avez un gilet jaune, pensez à le prendre, conseil d'un chasseur!



DIMANCHE 7 JANVIER 2018 :



De VERNEUIL L'ETANG A TOURNAN EN BRIE PAR LES GUES DE LA MARSANGE
22,5 km dénivelée 240 m.

RDV : 8h00 gare de St-Denis pour prendre le train H AOMA de 8h09 jusqu'à Gare du Nord.

Transfert à pied gare de l'Est pour prendre le train P XIBU dir, Provins à 8h46

Tarif : 1 Mobilis zones 1 à 5 à 17,80€

Contact : Nicole au 06 04 06 45

Dimanche 21 JANVIER 2018

Circuit d'Écouen 21,5 km

Bois et château d'Écouen

Le Mesnil-Aubry, Belloy en France,

RDV **gare de Saint-Denis à 8h25** pour prendre le train POMA de 8h40

Ou 8h34 de Paris Nord Pour Écouen Ezanville

Tarif: aller: 3,50 euros, zone3-4

retour: 3,50 euros

Michel : 06 27 84 05 82



Dimanche 4 FEVRIER 2018:zone 1-5

De Lozère à Arpajon: 22km.

De l'Yvette à l'Orge, par le GR 1 et le GR de St Jacques de Compostelle,
en passant par Villebon sur Yvette, la Ville du Bois, Longpont sur Orge.

Forêt domaniale du Rocher.

RDV **8h15 gare de La Plaine Stade de France,**

pour prendre à 8h29 le RER B PIRE dir Saint- Rémy lès Chevreuse.

Ce RER passe Gare du Nord à 8h35.

Possibilité d'écourter à 17,5 km à Brétigny sur Orge.

Tarif: aller:6,80 euros

retour: 7,10 euros

Noëlle:06 84 53 00 87



DIMANCHE 18 FEVRIER 2018 :

L'ISLE-ADAM EN BOUCLE 18 km

Le bois de la Tour du Lay par le GR1. Sur le chemin, polissoir datant du néolithique.

Possibilité de s'arrêter à Valmondois à 14 km.

Rendez-vous : **7 h 50 Gare de Saint-Denis** pour prendre le train POMA ligne H de 8 h 02

Dir Valmondois. Ce train part de la Gare du Nord à 7 h 56.

Tarif : Aller 6,10 € Retour 6,10€

Contact : Fadela au 06 20 36 63 96



DIMANCHE 4 MARS 2018 : difficulté (quelques dénivelées)

LA VALLEE DE LA VAUCOULEURS (le Val Coloré dans les Yvelines) 22,5 km

De la gare d'Orgerus Behoust jusqu'à Mantes la Jolie, nous suivrons la rivière de Flexanville puis celle de Vaucouleurs (longue de 21 km). Randonnée à travers bois et champs, beaux villages dans la vallée de la Vaucouleurs (Vert, Villette, Rosay, Septeuil) et également des vestiges de nombreux moulins (25 recensés dans ce secteur quelques siècles en arrière...)

Rendez-vous : **8 h 05 Métro Porte de Paris** pour aller à gare Montparnasse prendre le train DAPO ligne N à 8 h 58 Dir Dreux.

Tarif : 1 Mobilis zones 1 à 5 à 17,80€

Anne-Marie : 06 83 49 14 06



Dimanche 18 MARS 2018 zone 1-5 **RANDO SPORTIVE**

Vexin français 31 km
de Vaux-sur-Seine à Mantes-la-Jolie



RDV à 8h au métro Porte de Paris. Train J à 8h42 depuis la gare Saint-Lazare direction Mantes-la-Jolie.

Tarif Mobilis: 17,80 euros

Martin: 06 18 79 05 01

Dimanche 25 MARS 2018: zone 1-5

De Mortcerf à Ozoir la Ferrière:20km.

Forêt domaniale de Crécy, forêt domaniale d'Armainvilliers.

GR 14, GRP Vallées et Forêts Briardes.

Comme nous serons essentiellement en forêt, nous en profiterons pour faire de l'orientation à la boussole.

Pour ceux qui le souhaitent, se munir d'une boussole.

RDV 8h45 gare de St Denis,

pour prendre à 8h57 le RER D ROVO dir Corbeil Essonnes.

Transfert à pied de Gare du Nord à Gare de l'Est, pour prendre à 9h16 le train P CITU dir Coulommiers.

Retour par RER E, puis D

Tarif Mobilis: 17,80 euros

Noëlle: 06 84 53 00 87



Des Dénivelées



Peu de Dénivelées



Pas de Dénivelée

Récapitulatif 1er TRIMESTRE 2018

Dates	Santé	Dimanche Niveau 
Samedi 6 janvier	X	
Dimanche 7 janvier		Nicole 2 chaussures
Samedi 20 janvier	X	
Dimanche 21 janvier		Michel 1 chaussure
Samedi 3 février	X	
Dimanche 04 fevrier:		Noëlle 1 chaussure
Samedi 17 février	Rando détente Michel	
Dimanche 18 fevrier		Fadela 1 chaussure
Dimanche 4 mars		Anne Marie 2 chaussures
Samedi 10 mars	X	
Dimanche 18 mars		Martin 3 chaussures
Samedi 24 mars	X	
Dimanche 25 mars		Noëlle 1 chaussure