



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 2eme TRIMESTRE 2019

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 48 € 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!



SDUS section randonnée Les Verts Sentiers
2 boulevard Anatole France 93200 SAINT DENIS

randonnees@sdus.fr

DIMANCHE 14 AVRIL 2019 : 18 km



De Souppes / Loing à Château Landon : en longeant le Loing puis le Fusain et ses moulins d'autrefois jusqu'à Château Landon.

RDV gare de Saint-Denis à 7 h 40

pour prendre le RER D de 7 h 50 ZACO jusqu'à gare de Lyon. A gare de Lyon prendre ligne R

Direction Montargis GOMO de 8 h 16.

Arrivée à Souppes / Loing à 9 h 33.

Tarif : Mobilis 17,80 €

Contact : Anne-Marie 06 83 49 14 06

DIMANCHE 28 AVRIL 2019 18 km



D'Etrechy à Saint-Cheron,

Vallée de la Renarde et de la Juine

Fermes typiques de la Beauce

RDV à 8h15 Porte de Paris pour aller à F.Mitterrand prendre le RER C ELBA de 9h05, dir. Etampes

Tarif: 1 mobilis zones 1 à 5 à 17,80€

Michel GOUNO: 06 27 84 05 82

DIMANCHE 12 MAI 2019 18 km

:ST CHERON en boucle.....

RDV 8h gare de St Denis,

pour prendre à 8h12 le RER D ROPO dir Corbeil Essonnes.

Changement à Juvizy: à 9h05 prendre le RER C DEBA dir Dourdan.

Arrivée à 9h41.

Tarif: Un mobilis zone 1-5

Contact: Noëlle: 06 84 53 00 87



Dimanche 19 MAI 2019 Rando sportive 28 km



La Ferté-Alais en boucle des dénivelées

RDV à 07h55 gare de St-Denis pour prendre le RER D ROPO de 8h12. Passage du train à 8h30 à la gare de Lyon.

Changement à la gare de Juvisy pour prendre le RER D BOVO de 9H04

Tarif: 1 Mobilis zones 1 à 5 à 17,80€

Martin : 06 18 79 05 01

Cycle d'initiations à la lecture de carte et utilisation de la boussole

Nous vous proposons d'organiser pour les adhérents intéressés, des cycles d'initiation à la lecture de carte et à l'utilisation de la boussole.

Ces cycles s'étaleront sur 3 séances, durant lesquelles nous expérimenterons:

- Le maniement de la boussole: situer les points cardinaux, se situer dans l'espace, calculer les azimuts, développer le sens de l'orientation.

- La lecture des cartes IGN au 25000ème, les codes couleur, les références à la légende, l'estimation des distances, le calcul des dénivelées.

-Lecture de carte-lecture du paysage:

Prise de repères sur la carte et vérification sur le terrain,

inversement, prise de repères sur le terrain et vérification sur la carte.

SAMEDI 25 MAI. 1ere séance

nous irons dans la forêt de St Germain en Laye.
Se munir d'une boussole et éventuellement de papier et crayon.
RDV à 8h10 devant la gare de St Denis,
pour prendre à 8h21 le RER D ZACO dir Melun.
Changement à Chatelet.
Prendre à 8h42 le RER A ZEBU dir St Germain en Laye.
Retour prévu vers 13 heures.
Tarif:aller: 6,80 euros.
retour: idem.
Contact:Noëlle: 06 84 53 00 87

•

DIMANCHE 26 MAI 2019 16 km

Forêt de Fontainebleau, 16 km, 2 chaus.
Tour Denicourt, Parcours des points de vue, fontaine Désirée, des dénivelés
RDV gare de Saint-Denis à 8h35 pour prendre le RER D Zaco de 8h51 pour gare de Lyon;
Au départ de gare de Lyon Train R de 9h38 direction Montereau jusqu'à Fontainebleau-Avon.
Retour par le R de 16h03 (16h44 à Paris)
Tarif: mobilis zones 1 à 5, 17.80€
Michel GOUNO: 06 27 84 05 82
C'est un jour de vote mais le Retour de cette rando aura lieu avant 17h à Paris



DIMANCHE 9 JUIN:2019 22 km

RAMBOUILLET en boucle....
Forêt de Rambouillet, traversée du parc du Château.
RDV 8h métro Porte de Paris devant les guichets,
pour aller à Montparnasse,
prendre à 8h53 le TER dir Chartres.
Arrivée à 9h30.
Tarif: non disponible à ce jour.
Contact: Noëlle: 06 84 53 00 87



DIMANCHE 30 JUIN 2019 22 km

De Presles- Courcelles à Belloy - Saint-Martin
En passant par Viarmes où se trouve une gare (16 km de Presles-Courcelles) pour les personnes qui souhaitent partir avant.
le parcours ira à proximité de l'Abbaye de Royaumont
RDV à 8h30 à la gare de St-Denis pour prendre le train H POMA de 8h40
(départ de ce train à 8h34 Paris gare du Nord - direction Persant - Beaumont)
Tarif non disponible à ce jour
Fadela : 06 20 36 63 96





Des Dénivelées



Peu de Dénivelées



Pas de Dénivelée

Récapitulatif 2eme TRIMESTRE 2019

Dates	Santé	Dimanche Niveau 
Samedi 6 avril	Michel	
Samedi 13 avril	Noureddine	
Dimanche 14 avril		Anne Marie 1 chaussure
Dimanche 28 avril		Michel 1 chaussure
Samedi 11 Mai	Noelle	
Dimanche 12 Mai		Noelle 2 chaussures
Samedi 18 mai	Noureddine	
Dimanche 19 mai		Martin 3 chaussures
Samedi 25 mai	Noelle carte boussole	Noelle carte boussole
Dimanche 26 Mai		Michel 2 chaussures
Samedi 8 Juin	Noelle	
Dimanche 9 juin		Noelle 1 chaussure
Samedi 29 Juin	Noelle	
Dimanche 30 juin		Fadela 1 chaussure