



Section Randonnées Pédestres

LES VERTS SENTIERS

RANDO SANTE ET DETENTE

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.

PROGRAMME DU 2eme TRIMESTRE 2019

SAMEDI 6 Avril 2019

Coteaux de Saint-Cloud, 9 km

Parc Rothschild, bois de Boulogne, parc de Saint-Cloud et bords de Seine

RDV Porte de Paris à 8h10 pour se rendre au métro Pont de Saint-Cloud

Retour par le métro Pont de Sèvres

Michel GOUNO: 06 27 84 05 82

Tarif: 1 ticket de métro aller ou retour

Retour vers 12h30/12h45

Samedi 13 avril 2019

Bois de Boulogne

De porte de Maillot et retour

RDV à 8h20 métro Porte de Paris devant les guichets;

lignes 13 puis 1 jusqu'à porte Maillot.

Durée du trajet:41 min.

Retour prévu vers 12h30.

Tarif: 2 tickets de métro.

Contact: Noureddine: 06 58 41 64 48

Samedi 11 mai 2019

De Marnes la Coquette à St Cloud.

RDV à 8h05 métro Porte de Paris devant les guichets,
pour aller à St Lazare prendre à 8h 44 le train L SEBU dir St Nom la Bretèche.

Durée du trajet: 46 min.

Tarif: aller: 5,55 euros zone 1-3

retour: non disponible.

Contact: Noëlle: 06 84 53 00 87

Samedi 18 mai 2019

De Ecoeuven à Groslay.

Bois d'Ecoeuven, vergers.

RDV à 8h25 devant la gare de St Denis,
pour prendre à 8h40 le train H POMA dir Persan Beaumont.

Durée du trajet: 16 min.

Tarif: non disponible.

Contact: Nouredine : 06 58 41 64 48

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

Samedi 8 juin 2019

Luzarches en boucle.

RDV à 8h devant la gare de St Denis,
pour prendre à 8h10 le train L LOMI dir Luzarches.

Durée du trajet: 42 min.

Tarif: non disponible.

Contact: Noëlle: 06 84 53 00 87.

Samedi 29 juin 2019

Le parc du Sausset.

RDV à 8h40 gare RER La Plaine Stade de France,
pour prendre à 8h50 le RER B EPAV dir Aéroport CDG.

Durée du trajet: 18min.

Tarif: aller: 2,55 euros zone2-4.

retour: idem.

Contact: Noëlle: 06 84 53 00 87