



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 1er TRIMESTRE 2019**

#### **SAMEDI 12 JANVIER 2019**

DE ST DENIS à ENGHEN 9km

Bords de Seine, la coulée verte d'Epinay, le tour du lac d'Enghien.

RDV à 8h45 devant la gare de St Denis, pour un départ direct à pied.

Retour par le train H, prévu vers 12h30.

Tarif: retour: non disponible à ce jour.

Contact: Nouredine: 06 58 41 64 48

#### **SAMEDI 26 JANVIER 2019**

Pontoise, ville d'art et d'histoire, 8,5 km

Rdv gare de Saint-Denis à 8h pour prendre le train H Opoc de 8h17 pour Pontoise

Retour vers 12h30 à Saint-Denis.

Tarif: 4,15 € aller

Contact Michel 0627 84 05 82

## **SAMEDI 9 FÉVRIER 2019**

Parc Henri-Sellier, parc de la vallée aux loups, 8km (départ de la gare de Robinson)

Rdv à 8h10 gare RER B La plaine Stade de France pour prendre le RER B Sort de 8h23 en direction de Robinson.

Tarif 10,50€ aller/retour

Contact Michel 06 27 84 05 82

## **SAMEDI 23 FEVRIER**

DU TROCADERO à MEUDON 9km

Le trocadéro, l'allée des Cygnes, la statue de la Liberté, les bords de Seine, le parc André Citroën, l'île St Germain.

RDV à 8h15 métro Porte de Paris devant les guichets, lignes 13, puis 9, arrêt Trocadero, durée du trajet: 33 min.

Retour prévu vers 12h30.

Tarif: aller: 1 ticket de métro.

retour: 1 ticket de métro et 1 ticket de tramway.

Contact: Nouredine: 06 58 41 64 48

## **SAMEDI 16 MARS**

DES SERRES D'AUTEUIL à PORTE MAILLOT 8km

Le parc des Poètes, les serres d'Auteuil, le bois de Boulogne, le lac Supérieur, le lac Inférieur.

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

Lignes 13 puis 10 jusqu'à Porte d'Auteuil, durée du trajet: 43 min.

Retour prévu vers 12h30.

Tarif: 2 tickets de métro.

Contact: Nouredine: 06 58 41 64 48

## **SAMEDI 30 MARS**

DE SAINT MAUR CRETEIL à LA VARENNE CHENNEVIERES 7,5 km

Les bords de Marne , l'île Ste Catherine.

RDV à 8h10 gare de St Denis,

pour prendre à 8h21 le RER D ZACO dir Melun.Changement gare de Lyon,

pour prendre à 8h47 le RER A NEGE dir Boissy St Léger.

Arrivée à 9h01, durée du trajet: 40 min.

Retour prévu vers 13h.

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

retour: soit 3,65, soit 5,25 euros zone 1-3

Contact: Nouredine: 06 58 41 64 48