



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 4<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2024 Rando Santé

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.

**Attention** : Nous pouvons être amenés à changer les *horaires et les lieux de RDV annoncés*. *Merci de bien vérifier ces informations dans nos messages de rappel envoyés avant chaque sortie.*

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 37€ (ou 45€ 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](http://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!



## **WEEK-END LONGE CÔTE en CÔTE d'OPALE 4-5-6 OCTOBRE 2024**

Nombre de places : 20, inscriptions terminées.

Contacts : Anne-Marie, Marie-Claude, Arlette

**SAMEDI 05 OCTOBRE 2024** : rando santé

**DE GAGNY LE CHENAY AU VERT GALANT :** **10 km**

- Forêt de Bondy, parc de Sevran, canal de l'Ourcq

Rendez-vous : à 8h10 sur le parvis la gare de Saint-Denis pour prendre à 8 h21 le RER D ZACO direction Melun. Changement à la Gare du Nord (Magenta) pour prendre à 8h47 le RER E COHI en direction de Chelles Gournay.

Arrivée à Gagny : 9h09 - Retour vers 13h

Tarif : : zones 1-3 : 2 fois 1 ticket T+ (2 x 5€) ou Pass Navigo

**Contact : Nouredine : 06 58 41 64 48**

**VENDREDI 11 OCTOBRE 2024** : **Repas réservé aux adhérents**

À l'Auberge municipale de Saint-Denis de 19h à 23h, 2 avenue du Colonel Fabien, Saint-Denis.

Le repas sera préparé par l'association "Partage du pain" à qui nous avons fait appel il y a deux ans. Elle assurera également le service et l'animation.

Le menu proposé comprend : Amuse-bouche, entrée, plat, dessert et boisson (buffet froid).

Prix par personne : 20 euros. La date limite d'inscription est le vendredi 4 octobre.

Merci de vous inscrire à l'adresse : [jouini\\_nouredine@yahoo.fr](mailto:jouini_nouredine@yahoo.fr) exclusivement si possible et d'envoyer parallèlement le règlement par chèque (de préférence) à Gracinda Bravo (chèque à l'ordre de "SDUS section randonnées pédestres",

à l'adresse ci-contre : Gracinda BRAVO, 35 Bis rue des Renouillères 93200 Saint-Denis

**SAMEDI 26 OCTOBRE 2024** : rando santé

**FORET D'ARMANVILLIERS** en boucle au départ d'Ozoir la Ferrière : **9 km**

Rendez-vous : à 7h50 gare de Saint-Denis, sur le parvis, pour prendre le train H Aoga de 8h01 jusqu'à la gare du Nord, puis le RER E Tava de 8h 20 à Magenta (5' de marche), direction Tournan. Durée du trajet : 56'

Retour vers 13h

Tarif : zones 1-5 : Pass Navigo ou 5 € par voyage

**Contact : Michel : 06 27 84 05 82**

**SAMEDI 09 NOVEMBRE 2024** : rando santé

**LES YVRIS NOISY LE GRAND** en boucle : **9 km**

- Bois St Martin,

- Forêt régionale de Célie.

Rendez-vous : à 8h15, station Mairie de St Ouen sur le quai de la ligne 14, pour aller à Saint Lazare prendre à 8h46 le RER A TAVA dir Tournan en Brie;

Durée du trajet :47 min ; Retour prévu vers 13h-13h30;

Tarif : aller : 5 euros par voyage

**Contact : Noëlle : 06 84 53 00 87**

**SAMEDI 23 NOVEMBRE 2024** : **Assemblée générale du club**

Elle se déroulera à la Bourse du travail de Saint-Denis, salle Henri Krasucki, 11 rue Genin (9:30 -12:30)

**SAMEDI 30 NOVEMBRE 2024 : Sortie en car au château de la Roche-Guyon**

Vous recevrez un mail ultérieurement avec les modalités d'inscription. Sortie réservée aux adhérents.

**SAMEDI 07 DÉCEMBRE 2024 : rando santé**

**DE SAINT-MAUR CRETEIL A LA VARENNE CHENNEVIERES : 10 km**

- Parcours le long des bords de Marne.

Rendez-vous : sur le parvis de la gare de Saint-Denis à 8h15 pour prendre le RER D ZACO de 8h33 direction Melun jusqu'à Gare de Lyon, puis le RER A NEGE de 8h58 direction Boissy Saint-Léger.

Arrivée à Saint-Maur Créteil à 9h12.- Retour vers 13h

Tarif : aller/ retour: zones 1 à 3 : 2 fois 1 ticket T+ (2 x 5€) ou Pass Navigo

**Contact : Nouredine : 06 58 41 64 48**

**SAMEDI 14 DÉCEMBRE 2024 : rando santé**

**MAISONS LAFFITTE en boucle : 8-9 km**

- La forêt de St Germain en Laye en automne ;

Rendez-vous : à 8h10 station Mairie de St Ouen sur le quai de la ligne 14 pour aller à Pont Cardinet prendre à 8h31 le train L FOPE direction Maisons Laffitte.

Durée du trajet: 36 min ; Retour prévu vers 13h,

Tarif : 5 euros par voyage

**Contact : Noëlle : 06 84 53 00 87**

**SAMEDI 21 DÉCEMBRE 2024 : rando santé**

**Promenons-nous À MONTMARTRE : 7 km**

- Jouons les touristes en admirant la vue du point le plus haut de Paris (130,53m).

Rendez-vous : à 8h30 porte de Paris, devant les guichets, pour aller Place de Clichy et rejoindre la Place des Abbesses par la rue Lepic.

Retour entre 12h30 et 13h

Tarif : 2 tickets de métro.

**Contact : Michel : 06 27 84 05 82**