



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^{ème} TRIMESTRE 2024 Randonnées - Dimanche

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 □ 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

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 chaud).

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

Merci de vous inscrire à l'adresse : jouini_noureddine@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

DIMANCHE 13 OCTOBRE 2024 :

difficulté → 2 chaussures

De Chennevières sur Marne à Villeneuve Saint-Georges :

22km

- De la Marne à la Seine par le GR 114 et le GRP Vallées et Forêts briardes

- Parc départemental de Morbras ; forêt domaniale de Notre Dame, forêt régionale de gros bois, forêt domaniale de la Grange

Possibilité d'écourter à 12,5 km à Boissy Saint Léger

Rendez-vous : à 8h00, sur le parvis de la gare de Saint-Denis pour prendre le RER D ROPO direction Corbeil-Essonnes. Changement à la Gare de Lyon pour prendre à 8:38 le RER A-NEGE direction Boissy Saint Léger. Arrivée à Chennevières à 8 h59.

Tarif : zones 1-5 : 2 x 5€ par voyage ou Pass Navigo

Contact : Noureddine : 06 58 41 64 48

DIMANCHE 20 OCTOBRE 2024 :

difficulté → 2 chaussures

De BOIS-LE-ROI à FONTAINEBLEAU-AVON

21 km

Forêt de Fontainebleau en passant par les gorges d'Apremont

Des dénivelés

Rendez-vous : à 7h50 sur le parvis de la gare de St Denis pour prendre le RER D de 8h 06.

Changement à gare de Lyon pour prendre la ligne R à 8 h 44 pour Bois le Roi. Arrivée à 9 h 18.

Retour par Fontainebleau-Avon.

Possibilité de prendre le train à 8h34 à la gare du Nord.

Tarif : zones 1 à 5. Pass Navigo ou 2 x 5 €

Contact : Virginie : 06 62 13 27 53

DIMANCHE 27 OCTOBRE 2024 : Circuit sportif

difficulté → 3 chaussures

DE SAVIGNY-LE-TEMPLE A CESSON :

30 km

Forêt de Rougeau - peu de dénivelés

Rendez-vous : à 8h00 sur le parvis de la gare de St Denis pour prendre le RER D ZACO direction Melun à 8h21.

Passage du train à 8H30 à Gare du nord ou à 8h39 Gare de Lyon.

Tarif : zones 1 à 5. Pass Navigo ou 2 x 5 €

Contact : Martin : 06 18 79 05 01

DIMANCHE 10 NOVEMBRE 2024 :

difficulté → 2 chaussures

DE COIGNIERES à VILLIERS NEAUPHLE PONTCHARTRAIN

21 km

- Bois des Hautes Bruyères, de la Kabilyne,
- forêt domaniale de Maurepas,
- Forêt départementale de Ste Apolline.

Rendez-vous : à 7h40 métro Porte de Paris devant les guichets, pour prendre à Montparnasse le train N ROPO direction Rambouillet à 8h20.

Tarif : Pass Navigo 5 zones ou 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, 11 rue Genin, salle Henri Krasucki - 1^{er} (9h30 – 12h30).

DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2024 :

difficulté → 2 chaussures

LA FERTE SOUS JOUARRE en boucle :

22 km

- Les coteaux de Chamigny,
- les bords de Marne, le bois de la Griffonnerie,
- Méry-sur Marne, Rueil en Brie.

Rendez-vous : à 8 h 15 sur le parvis de la gare de Saint-Denis pour prendre à 8h26 le train H-AVOP (direction Gare du Nord). Transfert à pied de la gare du Nord à la gare de l'Est pour prendre à 8h49 le train P-ZIMO direction Château Thierry.

Arrivée à La Ferté Jouarre : 9h30

Tarif : Zones 1 à 5 : 2 fois 1 ticket T+ (2 x 5€) ou Pass Navigo

Contact : Noureddine : 06 58 41 64 48

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.

DIMANCHE 08 DÉCEMBRE 2024 :

difficulté → 2 chaussures

De LARDY à SAINT-CHERON :

Des dénivelées, 20- 21 km

- dans le Parc Régional du Gâtinais,
- dans l'Essonne, en passant par Saint-Sulpice de Favières, à travers bois et champs.

Rendez-vous : il sera communiqué lors du rappel.

Tarif : Zones 1 à 5 : 2 fois 1 ticket T+ (2 x 5€) ou Pass Navigo

Contact : Anne-Marie : 06 83 49 14 06

DIMANCHE 15 DÉCEMBRE 2024 :

difficulté → 2 chaussures

BOUFFÉMONT - MOISSELLES EN BOUCLE :

20 km

- Quelques dénivelées en forêt de Montmorency.

Rendez-vous : à 8 h 00 gare de Saint-Denis sur le parvis pour prendre la ligne H à 8 h 10, train LOMI, direction Luzarches. Ce train passe à Paris Gare du Nord à 8h04.

Arrivée à 8h31, durée du trajet : 21 min
Tarif : zones 3 à 5 : 2 x 4€ ou Pass Navigo
Contact : Camille : 06 03 71 14 86