



RANDONNEURS ET AJUSTES DU XXÈME

Auberge de Jeunesse d'Artagnan
80 rue Vitruve - 75020 Paris

Métro: Porte de Bagnolet (ligne 3)

☎ Myriam: 01 42 43 90 03 - Jean: 01 48 76 28 14

Site: <http://randonneursetajistesduvingtieme.jimdo.com/>

Mail: jean.woh@free.fr

VENDREDI 6 MAI 2016 à 19h30

au siège de l'association: 80 rue Vitruve 75020 PARIS

Réunion mensuelle

réunion suivante: **vendredi 3 juin**

**du SAMEDI 30 AVRIL au
DIMANCHE 8 MAI**

Jacqueline: 02 51 07 85 29 - j.bichaoui@gmail.com

Isabelle: 06 64 51 63 23 - isabelle.fraigneux@gmail.com

Les Abers en Bretagne

Jacqueline et Isabelle organisent une randonnée **d'une semaine** dans les Abers en Bretagne. Nous serons logés dans des gîtes.

Nous irons dans les Abers près de Brest du 30 avril au 4 mai, puis dans la presqu'île de Crozon du 4 au 8 mai. Sur place les randonnées feront de 17 à 18 km.



DIMANCHE 1^{er} MAI

Patricia: 06 67 23 92 94 - patsafx@gmail.com

Rando et biennale de sculpture à Yerres

Patricia vous propose une randonnée de **10 à 13 km** depuis Villeneuve-St-Georges via le **Mont Griffon**, le long du **Réveillon** jusqu'au **parc Caillebotte** à Yerres. Visite gratuite sauf la ferme Omée (5 €).

- Possibilité de rejoindre sur place pour déjeuner et visiter le parc (gare d'Yerres - RER D).

R.-V.: **9h50** gare de Lyon (RER D) au milieu du quai en direction de Melun.

Départ du train: **10h05** (RER D "ZACO"). Arrivée: **10h21** à Villeneuve-St-Georges.

Billet: pour Villeneuve-St-Georges (4,35 € - gratuit avec un pass navigo).

Retour: de Yerres à Paris (4,35 € - gratuit avec un pass navigo).



JEUDI 5 MAI

Danielle: 06 78 45 82 71 - dany.tenadet@yahoo.fr

De Sucey en Brie à Boissy St Léger

Danielle vous propose une randonnée de **14 km** au départ de Sucey-en-Brie en passant par les vignes de Sucey, le parc du Morbras et les forêts de Notre-Dame et de Gros Bois.

R.-V.: **10h10 RER Nation** au milieu du quai en direction de Boissy-St-Léger.

Départ du train: **10h18** (RER A "NEGE"). Arrivée: **10h39** à Sucey-Bonneuil.

Billet: pour Sucey-Bonneuil (4,35 € - gratuit avec un pass navigo).

Retour: de Boissy-St-Léger à Paris (4,35 € - gratuit avec un pass navigo).



DIMANCHE 8 MAI

Jean: 01 48 76 28 14 - jean.woh@free.fr

Autour de Lizy sur Ourcq

Jean vous propose une randonnée en boucle de **18 km** au départ de Lizy-sur-Ourcq le long du ru de Méranne. Retour par les berges de la Marne et de l'Ourcq.

R.-V.: **9h20** gare de l'Est devant la voie de départ en direction de La Ferté Milon.

Départ du train: **9h37** (train "FIMO"). Arrivée: **10h17** à Lizy-sur-Ourcq.

Billet: pour Lizy-sur-Ourcq (Mobilis zone 5: 16,60 € - gratuit avec un pass navigo).

Retour: de Lizy-sur-Ourcq à Paris Est.



DIMANCHE 15 MAI

Danielle: 06 78 45 82 71 - dany.tenadet@yahoo.fr

Boucles de la Marne de Chennevières à Nogent

Danielle vous propose une randonnée de **17 km** au départ des Hauts de Chennevières en passant par Champigny, Joinville, Nogent jusqu'au lac des Minimes et le Château de Vincennes.

R.-V.: **9h15 RER Nation** au milieu du quai en direction de Boissy-St-Léger.

Départ du train: **9h29** (RER A "NEGE"). Arrivée: **9h47** à La Varenne-Chennevières.

Billet: pour La Varenne-Chennevières (3,55 € - gratuit avec un pass navigo).

Retour: du métro Château de Vincennes à Paris.



DIMANCHE 22 MAI

Patricia: 06 67 23 92 94 - patsafx@gmail.com

Rando et cueillette de plantes sauvages

Patricia vous propose une journée de **cueillette de plantes sauvages** avec l'aide d'herboristes qui apporteront les ingrédients de base pour cuisiner (apportez d'autres compléments si vous craignez d'avoir faim). Randonnée de **4 km** jusqu'au **gîte A.N. des Chaudrons** (en bords de Marne).

- Possibilité de venir au gîte en voiture. **Participation aux frais: 10 € - Réservation indispensable.**

R.-V.: **8h50** gare de l'Est devant la voie de départ en direction de Meaux.

Départ du train: 9h01 (train "MICI"). **Arrivée: 9h24** à Lagny Thorigny.

Billet: pour Lagny Thorigny (5,95 € - gratuit avec un pass navigo).

Retour: de Lagny Thorigny (5,95 €) ou Vaires Torcy (5,05 €) à Paris Est.



DIMANCHE 29 MAI

Roland: 01 45 41 36 59 - 06 26 68 69 39 - erguy.desquesnes@orange.fr

De Montigny à Moret

Roland vous propose une randonnée de **12 km** au fil de l'eau au départ de Montigny-sur-Loing. Retour à Moret-sur-Loing en forêt de Fontainebleau.

R.-V.: **9h05** gare de Lyon devant la voie de départ en direction de Montargis.

Départ du train: 9h19 (train "GOMU"). **Arrivée: 10h14** à Montigny-sur-Loing.

Billet: pour Montigny-sur-Loing (Mobilis zone 5: 16,60 € - gratuit avec un pass navigo).

Retour: de Moret-Veneux-les-Sablons à Paris gare de Lyon.



Nos projets pour les mois à venir

du SAMEDI 4 au LUNDI 6 JUIN

Myrna: 01 83 56 15 15 - 06 75 36 15 69 - myrna_art@msn.com

Isabelle: 06 64 51 63 23 - isabelle.fraigneux@gmail.com

La côte d'Opale à Wissant

Myrna et Isabelle organisent une randonnée de **3 jours** sur la côte d'Opale autour de Wissant, entre la Cap Blanc Nez et la Cap Gris Nez.

Nombre de place limité: inscrivez-vous rapidement.



DIMANCHE 12 JUIN

Patricia: 06 67 23 92 94 - patsafx@gmail.com

Fête de Combs

La fête de Combs est organisée par l'UNRP avec l'Echo des Provinces: bal folk, chansons, musiques.

Patricia assurera l'accompagnement entre la gare de Combs et le terrain.

Pour plus de renseignements concernant la fête, contactez Coco: 06 51 12 80 67 - fournier.lecheviller@free.fr

du VENDREDI 5 au DIMANCHE 7 AOÛT

Jacqueline: 02 51 07 85 29 - j.bichaoui@gmail.com

Le parc de la Brenne

Jacqueline organise une randonnée de **3 jours** dans le Parc de la Brenne.

- Gîte à Mézières-en-Brenne.

- Possibilité de faire les randos à pieds ou en vélo.



Quelques petits conseils pour bien profiter de la randonnée dans notre association

L'indispensable dans votre sac à dos: Le casse-croûte du midi, une gourde d'eau (deux litres en été), des vêtements chauds, un imperméable ou une cape de pluie, un bonnet, chapeau ou bob (protection pluie ou soleil). Il est recommandé de porter des chaussures de marche correctes déjà rodées de préférence ! (les tennis sont à éviter).

Vous pouvez prévenir de votre participation, c'est plus sympa pour l'organisateur.

L'e facultatif, mais qu'il est bien d'avoir avec soi: une petite thermos d'eau chaude pour café, thé ou une soupe l'hiver, un canif, une lampe électrique, un sifflet, quelques sucreries (bonbons, gâteaux, fruits secs), un rechange (chaussettes, tee-shirt, pull), un foulard, une couverture de survie...

Enfin, si vous possédez une paire de jumelles, n'hésitez pas à les apporter et à en faire profiter le groupe.

Pensez à prendre votre carte d'adhésion à l'association.

Important

Nos randonnées sont ouvertes à tous niveaux, cependant, si de la balade à la promenade il n'y a qu'un petit pas, de la promenade à la randonnée il y a une enjambée... Nous vous rappelons que la randonnée se conçoit comme un loisir sportif, et demande une condition physique appropriée. Mais rassurez-vous, aux Randonneurs et Ajistes du XX^{ème}, on ne marche pas au pas, la découverte de la nature, les rencontres sont aussi au programme !

Nous vous informons que l'adhésion incluant l'assurance est indispensable pour participer aux activités

Adhésion - Ré-adhésion: 2015-2016 (du 1^{er} septembre au 31 août) Jean: 01 48 76 28 14 - jean.woh@free.fr

Adresse postale: envoyez vos courriers à l'adresse ci-dessous:

Jean WOH - 8 bis rue Racine - 94120 FONTENAY SOUS BOIS

