

TROTTE SENTIERS 77



BULLETIN N°29

Nos randonnées de MAI et JUIN 2024

LA MARCHÉ NORDIQUE

2 séances hebdomadaires.
Les mercredis et samedis matin de
9h à 11h30.
Séances encadrées par des
animateurs diplômés par la FFRP

LA RANDONNÉE PEDESTRE

Plusieurs choix possibles :
Les dimanches, mardis et jeudis
Des kilométrages entre 15 et 25kms
sur la journée.
Des séjours organisés par vos
animateurs

Prochain
bulletin :
Fin JUIN

LA MATINALE

Les vendredis matin, une randonnée d'une
quinzaine de kilomètres à bonne allure. Le but
étant d'être de retour pour le déjeuner.

Pour 44 €, c'est 250 jours
d'activités pédestres avec la
licence FFRandonnée ainsi que
l'assurance proposée par la
Fédération.
Le certificat médical de moins
d'un an est obligatoire pour
adhérer à Trotte sentiers 77

Dans ce numéro :	PAGE :
Edito	2
Les randos de Mai	3 - 4
Reportage Séjour aux POUILLES	5
Les randos de Juin	6
La composition du Bureau et Animateurs	7
Informations diverses	8



Retrouvez-nous sur le site web :
<https://www.trottesentiers77.fr>

Courriel : trotte.sentiers77@gmail.com
Contact : 06.63.62.54.84

EDITO BULLETIN N° 29

Chers Trotteurs,

Encore 2 mois bien remplis de belles sorties viennent de s'écouler... Petit coup d'œil dans le rétro : le musée de la langue française, à Villers Cotterêts, la rando Crêpes, le séjour dans Les Pouilles, la rando du bestiaire de Grenelle et Vaugirard avec un détour par le musée Bourdelle, sans parler des nombreuses sorties organisées par vos animateurs préférés !

Côté Nordique, la météo a parfois joué les trouble-fêtes, mais les Norvégiens ont bien mouillé le maillot pour travailler l'amplitude de leurs mouvements sous l'œil attentif de leurs animateurs vigilants !

Et les marcheurs rapides du vendredi matin trottent, dans la joie et la bonne humeur, en suivant le rythme de leurs animateurs zélés !

Devant nous, vos animateurs de rando ont concocté un programme alléchant : encore de belles sorties dans les environs de Nemours, de Provins, de Pierrefonds, sur les traces des poilus, à la rencontre de Camille Claudel, au musée des transports de Chelles, et même la visite d'une brasserie !

Quelques dates particulières à retenir :

* **du 4 au 8 mai**, la Grande Randonnée vers Paris, organisée par la Fédération Française de Randonnée Pédestre, passe à proximité de chez nous.

* **le 12 mai**, certains d'entre nous donneront le coup de main à nos voisins de Pomponne pour la course Entre Dhuis et Marne. Si vous pouvez vous libérer, il est encore temps de rejoindre l'équipe !

* **le 1er juin**, nous pourrions nous retrouver en soirée pour une belle rando nocturne, avec le traditionnel BBQ ! Sport, culture et lever-de-coude : le cocktail magique pour être en forme !

Animateurs par-ci, animateurs par-là... Oui, sans eux, point de randonnées, de marche nordique ou de rando rapide...

Chers Trotteurs, notre programme de mai et juin montre malheureusement plusieurs dates sans sortie... Les bénévoles ont aussi leurs engagements en dehors de notre association... C'est pourquoi nous sommes impatients d'accueillir certains d'entre vous dans l'équipe.

Comme vous le savez, nous pouvons vous accompagner pour vous aider à prendre en charge un groupe de randonneurs : formation ou parrainage par un ou une bénévole aguerrie(e). Et une participation une fois de temps en temps permettrait d'alléger l'emploi du temps de certains tout en offrant un programme bien rempli !

Alors, n'hésitez plus : prenez contact avec l'une des 2 Catherine, référentes de l'activité de randonnée pour vous lancer ! On compte sur vous !

Les nouveaux adhérents qui nous ont rejoint depuis quelques mois peuvent aussi se proposer ! Et oui, nous accueillons 9 nouveaux trotteuses et trotteurs depuis novembre au sein de Trotte Sentiers 77 : bienvenue à vous tous et j'espère que vous prenez plaisir à retrouver les plus anciens !

Pour terminer cet édito du printemps, un mot des séjours organisés, là aussi, par certain(e)s des bénévoles.

Le dernier en date, dans les Pouilles, a été l'occasion de belles découvertes sous un soleil réconfortant... Je laisse Catherine vous en parler...Le prochain aura lieu cet automne, en Normandie, conduit par Martine.

En termes d'organisation, je vous informe que, désormais, le règlement des séjours devra se faire de façon individuelle auprès de l'organisme retenu pour l'encadrer. Cela vous permettra de souscrire une assurance annulation, ou de bénéficier de celle attachée à votre carte bancaire, bien utile en cas d'imprévu. Ce changement ne nous empêchera pas de négocier un tarif de groupe.

Voilà, vous savez tout !

Et comme toujours, si une idée vous trotte dans la tête, faites-la trotter jusqu'à moi ou jusqu'aux animateurs : cela nous aidera à mieux répondre à vos attentes !

A bientôt sur les chemins

Valérie Trony
Présidente

MAI 2024

Heure et point de rdv

Coût du covoiturage à vérifier ci-dessous

Rythme

Christine
06.18.60.17.57

Jeudi 2 Mai
Le bois du roi
Rdv : parking de l'église – grande rue à ORMOY-VILLERS

19kms

Parking des Ifs à 9h

90 kms
6€



LA GRANDE RANDONNÉE VERS PARIS

Gérard
06.01.78.25.36

Mardi 7 Mai
Les Polissoires de Faÿ les Nemours
Rdv : parking de la gare de Bagneux sur Loing

18kms

Parking des Ifs à 8h

170kms
12€



Valérie
06.63.62.54.84

Mercredi 8 Mai
La Grande Randonnée vers Paris
Thorigny – Vaires sur Marne – Champs sur Marne

5kms

* parcours Thorigny --} Vaires :
organisé par Valérie

11h30
Parking Avize
4 rue de Dampmart
à Thorigny

Ou

10kms

* parcours Vaires ---} Champs sur Marne :
organisé par CodeRando77

13h30
A la Pointe de l'Ecluse de Vaires

**Inscriptions à communiquer à Valérie
au plus tard le 1.5.2024**



Christine
06.18.60.17.57

Mardi 14 Mai
Paris et la coulée verte
Rdv : Opéra Bastille

17kms

Gare de Thorigny pour le train de 9h03



Patrick
06.23.10.33.04

Jeudi 16 Mai
Musée des transports à Chelles
(visite + balade en bus d'époque : 14€)
Retour par train Chelles ---} Thorigny

12kms

Gare de Thorigny (dir. Vaires) pour le train de 9h30



Patrick 06.23.10.33.04	Dimanche 19 Mai Les étangs de MENNECY Rdv : gare de MENNECY (91) à 10h	22kms	Parking des lfs à 9h	120kms 9€	
Catherine 06.78.37.42.10	Mardi 21 Mai Trois églises du sud Provinois Rdv : parking de l'église à SAVINS	18kms	Parking des lfs à 8h30	126 kms 9€	



Rando « les 3 Eglises du Sud Provinois » en Mai 2019

Gérard 06.01.78.25.36	Jeudi 23 Mai La Hotté du diable + la visite de la maison de Camille Claudel (4€) Rdv : parking de la mairie de VILLENEUVE SUR FERS (02)	16kms	Parking des lfs à 8h	170kms 12€	
Patrick 06.23.10.33.04	Mardi 28 Mai La vallée de l'Automne (60) Rdv : Parking rue de Crépy à Feigneux à 10h	21kms	Parking des lfs à 9h	110kms 7,50€	

Attention il est important de s'inscrire auprès de l'animateur de la sortie la veille avant 19h où en fonction des dispositions précisées dans le programme

Randonnez tous, tout le temps, partout



Escapade dans les Pouilles

Cette région du sud-est de la péninsule italienne a été notre sublime terrain de jeu pendant une semaine (7 au 13 avril)

Nous y avons découvert des trésors historiques et culturels tout en pratiquant notre activité préférée : la marche !

Et, par chance, la chaleur et le soleil nous ont accompagnés toute la semaine.

Nous avons randonné au travers de magnifiques paysages que ce soit le long de la côte adriatique avec ses couleurs, ses villages accrochés aux falaises, ou encore au milieu de champs couverts d'oliviers centenaires aux formes plus étranges les unes que les autres.

La thématique culturelle était chaque jour présente, depuis Bari et ses quartiers historiques en passant par de charmants villages aux façades blanches, aux ruelles étroites sentant bon la lessive et aux noms chantants : Monopoli, Ostuni, Otrante, Martina Franca, ...sans oublier Alberobello avec ses drôles de maisons en pierres sèches et aux toits coniques : les « Trulli ».

Philippe, notre accompagnateur a beaucoup contribué à la réussite de ce séjour. Il a su nous faire partager sa passion, que ce soit sur l'histoire de cette région traversée par une multitude de dominations et d'occupations successives, sur l'architecture des lieux, ou encore sur la faune et la flore ... sans oublier quelques anecdotes savoureuses !

Grâce à lui, la vie des saints locaux n'a plus de secret pour nous :

Vous souffrez de rhumatismes ? Adressez-vous à San Martino.

Vous êtes pris de tremblements intempestifs ? Invoquez San Vito.

Quant à San Pio, ses pouvoirs sont multiples ! Il peut rendre la vue aux aveugles comme il peut soigner les troubles digestifs ou les morsures de serpents.

Enfin comment parler des Pouilles sans évoquer sa gastronomie : « orecchiette », « panzerotti », « burrata », « pecorino », « gelati », etc., nous en salivons encore !

Citons aussi nos pique-niques « maison » : délicieuses salades, charcuterie et fromages locaux, focaccia, ...le tout arrosé de bons vins !

Ce petit résumé de notre escapade et les photos que nous vous avons envoyées vous donnent-ils envie de partager un prochain séjour en Italie ? En tous cas, nos valises sont prêtes..

Catherine CORNE



ALBEROBELLO

JUIN 2024

Heure et point de rdv	Coût du covoiturage à vérifier ci-dessous	Rythme
-----------------------	---	--------

Patrick 06.23.10.33.04	Samedi 1 ^{ER} Juin Rando Nocturne Rdv à 19h30 (lieu à préciser ultérieurement) Pique-nique Barbecue Début rando : vers 20h30 – retour vers Minuit Participation : 5€	16kms			  
Christine 06.18.60.17.57	Dimanche 2 Juin Le chemin des roses Rdv : parking du château – rue Gambetta à BRIE COMTE ROBERT	19kms	Parking des Ifs à 9h	62kms 4,50€	
Gérard 06.01.78.25.36	Mardi 4 Juin Sur les traces des poilus (visite historique) Rdv : parking du Château de VIC SUR AISNE (02)	15kms	Parking des Ifs à 8h	170kms 12€	
Catherine 06.78.37.42.10	Mardi 11 Juin Jardin « le point du jour » Rdv : parking de l'église - VILLENEUVE SUR BELLOT	14kms	Parking des Ifs à 8h30	144kms 10,50€	



Rando Jardin du point du Jour – Juin 2023



Christine 06.18.60.17.57	Mardi 18 Juin Les Hauts de Crécy Rdv : église de Voulangis	19kms	Parking des Ifs à 9h	46kms 3€	
Gérard 06.01.78.25.36	Jedi 20 Juin Les Villages troglodytes Rdv : parking de l'église de BOURG DE COMIN (02)	16kms	Parking des Ifs à 7h30	230kms 16,50€	
Patrick 06.23.10.33.04	Dimanche 23 Juin La tour Mangin Rdv : parking du château – VILLERS COTTERETS (02)	21kms	Parking des Ifs à 9h	130kms 10,50€	
Christine 06.18.60.17.57	Mardi 25 Juin Courpalay et sa brasserie (+ visite) Rdv : Parking de l'Eglise à COURPALAY	16kms	Parking des Ifs à 8h45	84kms 6€	
Catherine 06.78.37.42.10	Jedi 27 Juin En forêt de PIERREFONDS Rdv : Parking du Château de PIERREFONDS	18kms	Parking des Ifs à 8h30	150kms 10,50€	

Attention il est important de s'inscrire auprès de l'animateur de la sortie la veille avant 19h où en fonction des dispositions précisées dans le programme

Le bureau

Présidente :	Valérie TRONY	06.63.62.54.84
Trésorière :	Agnès JAQUET	06.09.13.24.75
Trésorière Adjointe :	Rose BULGHERONI	01.60.07.30.82
Secrétaire :	Laure ETIENNE	06.81.55.32.48
Site Internet :	Gérard LAURENT	06.68.46.84.99
Site Internet adjoint :	Jean Marc SALERNO	06.82.34.35.50
Référente logistique :	Marie COPINE	06.14.92.78.30
Référentes Randos :	Catherine CORNE :	06.78.37.42.10
	Catherine LE GALL	06.12.69.29.24
Référentes M. N :	Natalie BELLE SATRA	06.82.64.52.86

Les animateurs

Animateurs Rando :

Florence AILLOUX :	06.12.23.05.67
Patrick AILLOUX :	06.23.10.33.04
Gérard BULGHERONI :	06.01.78.25.36
Marie COPINE :	06.14.92.78.30
Catherine CORNE :	06.78.37.42.10
Jocelyne DERVEAUX :	06.31.15.90.02
Christiane PREVIEUX :	06.65.79.83.26
Jean Marc SALERNO :	06.82.34.35.50
Christine TACON :	06.18.60.17.57
Marylène TAILLARD :	06.09.70.21.12
Martine WASSMER :	06.84.30.27.25

Animateurs MN :

Patrick AILLOUX :	06.23.10.33.04
Natalie BELLE SATRA :	06.82.64.52.86
Daniel GAILLEGOT :	06.99.50.50.14
Gérard LAURENT :	06.68.46.84.99
Olivier TRONY :	07.86.55.97.72
Valérie TRONY :	06.63.62.54.84

Animateurs RANDO MATINALE :

Patrick AILLOUX :	06.23.10.33.04
Bernard CHARPENTIER :	07.61.18.85.01
Jamel AZOUZ :	06.23.47.50.76

Informations diverses

La cotisation 2023/2024

Cotisation à **TROTTE SENTIERS 77** :

- 44 €** pour un individuel.
L'adhésion comprend la licence (IRA ou FRA) FFRandonnée.
- 27 €** en individuel sur présentation d'une carte FFRandonnée 2023/2024
- 5 €** abonnement au programme des sorties en version papier remis par la poste
- 10 €** abonnement à Passion magazine 6 numéros annuels

Obligation pour une première adhésion à TROTTE SENTIERS 77 de fournir un certificat médical de moins d'un an spécifiant votre aptitude à la pratique de la randonnée pédestre ou à la marche nordique.

Pour le renouvellement de votre adhésion à TROTTE SENTIERS 77, obligation de fournir le questionnaire de santé disponible sur le site de l'association <https://www.trottesentiers77.fr/>

Participation aux randos pour les non - adhérents 5€ par sortie

Nos Points de rendez-vous pour les trajets d'approche

Par train : RDV en gare de Lagny - Thorigny devant les guichets 1/2 heure avant le départ du train.

Par covoiturage : RDV à Thorigny au parking allée des lfs (proche du parc des Samoreaux).

Les inscriptions préalables sont obligatoires auprès de l'animateur afin d'organiser le transport en voiture et d'assurer le bon déroulement de la randonnée.

DATE A RETENIR ...

du 16 au 22 Septembre 2024 : séjour en Suisse Normande
(inscriptions closes) A l'initiative de Martine

Les randos à la journée ...



Allure facile (3 à 3,5km/h) ou distance inférieure à 16 km. Aucune difficulté



Allure normale (4 à 4,5km/h) ou distance entre 16 et 20km ou/et quelques difficultés



Allure soutenue (environ 5km/h ou plus) ou distance supérieure à 20 km ou/et plusieurs difficultés

Les matinales de Rando –

Nous vous proposons le vendredi matin une randonnée de 15 kms – Un rendez-vous à 9h00 directement au point de départ de la rando. La rando sera annoncée par WhatsApp quelques jours avant le vendredi. Faites-vous inscrire sur le groupe WattsApp TS77 Randos Matinales