

TROTTE SENTIERS 77



BULLETIN N° 30

Nos randonnées de JUILLET et AOUT 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 AOUT

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
Reportage photos	3 - 4
Programme de Juillet	5
Programme d'Août	6 - 7
Bureau et Animateurs	8
Infos diverses	9



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

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

EDITO BULLETIN N° 30

Chères Trotteuses, chers Trotteurs,

Cet édito clôture une période bien humide et dont on espère tous qu'elle est derrière nous, pour que nous puissions enfin marcher sans polaire et sans cape de pluie !

Plusieurs de nos sorties ont dû être annulées en raison de cette mauvaise météo...

Mais, nous ne nous sommes pas laissé abattre et de belles séquences ont encore émaillé les 2 derniers mois.

L'étape de la Grande Randonnée vers Paris entre Vaires et Champ sur Marne, organisée par la FFRP dans le cadre des festivités pour les JO, ne nous a pas enthousiasmés par son organisation, mais cela a été l'occasion d'une jolie balade en bord de Marne, malgré la fraîcheur de cette journée printanière...

Notre rando nocturne a bien failli également faire les frais de la mauvaise météo. Mais, nous avons tenu bon ! Et grâce à Marie, notre logisticienne en chef, nous avons pu déguster un fabuleux pique-nique en bord de Marne, avant de partir dans les pas de Patrick, notre animateur en chef des randos boueuses !

Et comment ne pas citer les polissoires de Fay et les témoignages émouvants sur les traces des poilus (merci Gérard), le musée des transports de Chelles (merci Patrick), de belles découvertes du côté de Bercy ou de Courpalay, avec notamment sa belle brasserie (merci Christine), les jardins de Verdilot (merci Catherine C.), et j'en oublie !

Des bénévoles de Trotte Sentiers se sont aussi investi(e)s dans des actions locales : "baliser" le circuit de la course à pied Entre Dhuis et Marne (Laure et moi), accompagner la Grande Aventure Cap sur la Marne (Marie, Catherine C., Lucile, et Agnès), présenter Trotte Sentiers lors de la fête du Sport à Thorigny (Laure, Natalie, Souytin et Philippe E.).

Alors, si vous aviez encore des doutes pour rejoindre cette fabuleuse équipe de bénévoles et guider des Trotteuses et Trotteurs enthousiastes et infatigables, n'hésitez plus ! Ils vous attendent pour continuer d'enrichir le programme que nous vous proposons !

Devant nous, 2 mois que nous espérons beaux et ensoleillés ! Le programme s'allège : vos bénévoles prennent aussi des vacances !

Mais, c'est pour mieux vous retrouver à la rentrée ! Avec 2 dates importantes au programme :

* **le dimanche 8 septembre**, ce sera le Forum des associations de Thorigny : à vos bulletins ! Si certains d'entre vous peuvent rejoindre l'équipe des bénévoles qui se sont déjà mobilisés sur ce sujet, ce sera une belle opportunité de parler de vos activités favorites aux personnes qui viendront se renseigner sur notre stand... Sans parler du traditionnel pique-nique partagé à cette occasion...

* **le samedi 5 octobre**, ce sera notre Assemblée Générale, au Hangar 4, à Thorigny. Dans cette perspective, je vous rappelle que 2 missions sont encore à pourvoir au sein de l'équipes des référents de Trotte Sentiers : celle de référent Communication et celle de Vice-président(e). Si vous êtes intéressé(e)s, n'hésitez pas à me contacter pour en parler.

De belles randos, des animations, des rendez-vous à venir... Je sais que ce n'est pas l'actualité de tous. Aussi, je voudrais finir cet édito avec une pensée pour ceux d'entre vous qui mènent de lourds combats pour leur santé ou celle de leur proches... Nous ne vous voyons plus sur les chemins, mais nous savons que vous préféreriez y être.

Voilà ! Vous savez tout !

Et n'hésitez pas à nous faire part de vos idées : cela nous fera progresser !

Je vous souhaite à tous un agréable été, et j'espère vous retrouver tous dans 2 mois !

Valérie TRONY

Présidente



7 Mai 24

Les
polissoirs
de FAY



8 Mai 24

La Grande
Randonnée
vers Paris



14 Mai 24

Paris et la
Coulée
Verte



16 Mai 24 -

Musée des
Transports
à Chelles



1er Juin 24

La RANDO
Nocturne



4 Juin 24

Sur le
traces des
poilus



8 Juin 24 -

La Grande
Aventure -

CAP SUR LA
MARNE

(équipe des
encadrantes)
de TS77)



11.6.24 -

le Jardin du
PONT DU
JOUR à
VERDELOT



... the Beatles ??? !!!

25.6.24 -

Courpalay et
sa brasserie



JUILLET 2024

				Heure et point de rdv	Coût du covoiturage à vérifier ci-dessous	Rythme
Mardi 2	Christine Du côté de Guérard Rdv : parking de l'église de Guérard	06.18.60.17.57	18kms	Parking des Ifs à 9h	54kms 4,50€	
Jeudi 4	Gérard La hottée du diable et la visite de la maison de Camille Claudel (4€) Rdv : parking de la mairie de Villeneuve sur Fer (02)	06.01.78.25.36	16kms	Parking des Ifs à 8h	170kms 12€	
Mardi 9	Catherine La forêt de Barbeau Rdv : parking de la gare Fontaine le port	06.78.37.42.10	19kms	Parking des Ifs à 8 h 30	112kms 9€	
Jeudi 11	Marie Montigny sur Loing Rdv : parking de la gare de Montigny	06.14.92.78.30	17kms	Parking des Ifs à 9h	150kms 10,50€	
Mardi 16	Gérard Forêt de Froimond Rdv : parking du musée Moulin de la Brosserie à Saint Félix (60)	06.01.78.25.36	20kms	Parking des Ifs à 8h	170kms 12€	
Jeudi 18	Marylène Forêt de Poncarré Rdv : parking de la mairie de Poncarré	06.09.70.21.12	16kms	Parking des Ifs à 9h	24kms 2€	
Dimanche 21	Marylène Congis sur Thérrouane Rdv : Parking de la mairie	06.09.70.21.12	16kms	Parking des Ifs à 9h	70kms 4,50€	
Mardi 23	Marylène Jouarre Rdv : Parking rue des Bouviers	06.09.70.21.12	16kms	Parking des Ifs à 9h	100kms 7,50€	
Jeudi 25	Christine Du côté de Lesches Rdv : parking derrière l'église de Lesches	06.18.60.17.57	19kms	Parking des Ifs à 9h	22kms 2€	
Dimanche 28	Patrick Les Faux de Verzy Rdv : Verzy (51)	06.23.10.33.04	22kms	Parking des Ifs à 8h30	300kms 20€ (dont 20€ d'autoroute)	
Mardi 30	Marylène Forêt de Malvoisine Rdv : Parking des Essarts	06.09.70.21.12	16kms	Parking des Ifs à 9h	66kms 4,50€	

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

AOUT 2024

				Heure et point de Rdv	Coût du covoiturage à vérifier ci-dessous	Rythme
Jeudi 1er	Marylène Maupertuis Rdv : Parking face à l'église	06.09.70.21.12	16kms	Parking des lfs à 9h	70kms 4,50€	
Dimanche 4	Christine Vallée de la Marsange Rdv : Parking rue du Bue – city park de Courquetaine	06.18.60.17.57	18kms	Parking des lfs à 9h	60kms 4,50€	



Rando les Gués de la Marsange en Avril 2017

Mardi 6	Marie Du Morin à la Marne Rdv : parking du château de Quincy	06.14.92.78.30	17kms	Parking des lfs à 9h	32kms 3€	
Jeudi 8	Marylène Forêt de Belle Assise Rdv : parking de Belle Assise à Jossigny	06.09.70.21.12	16kms	Parking des lfs à 9h	17kms 2€	
Dimanche 11	Patrick En Chevreuse Déplacement en train et RER B pour St Remy les Chevreuse	06.23.10.33.04	22kms	Rdv gare de Thorigny pour le train de 8h30 (10€ A/R)		
Mardi 13	Patrick La vallée de l'Automne Rdv : Fresnoy la Riviere	06.23.10.33.04	21kms	Parking des lfs à 9h	120kms 9€	
Dimanche 18	Martine Belvédère et Château de Chamarande Rdv : Parking du Belvédère (91) à 9h30	06.84.30.27.25	16kms	Parking des lfs à 8h30	124kms 10,50€	
Mardi 20	Gérard Moret sur Loing et le rocher des princes Rdv : parking du centre aquatique – rue Gustave Prugnat à Moret	06.01.78.25.36	23kms	Parking des lfs à 8h	160kms 12€	
Jeudi 22	Christine Les côteaux de la Marne Rdv : parking rue Pierre et Marie Curie A Saint Jean les deux jumeaux	06.18.60.17.57	19kms	Parking des lfs à 9h	64kms 4,50€	

(Suite page 7)

(suite ...)

Dimanche 25	Catherine 06.78.37.42.10 13kms Les bois de Milly et la visite du Cyclop (12€) Rdv : parking place Grammont à Milly la Forêt	Parking des lfs à 8h30	150kms 10,50€	
Mardi 27	Christine 06.18.60.17.57 19kms En forêt de Malvoisine Rdv : parking de la mairie de Hautefeuille	Parking des lfs à 9h	62kms 4,50€	
Dimanche 1^{er} Sept	Patrick 06.23.10.33.04 23kms En Halatte Rdv : Feurines (60)	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

Dates à retenir ...

- * 8 Septembre 2024 : Forum des Associations à Thorigny
- * du 16 au 22 Septembre 2024 : séjour en Suisse Normande
(inscriptions closes) A l'initiative de Martine
- * 28 Septembre 2024 : ASSEMBLEE GENERALE DE TROTTE SENTIERS 77



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
Georges PIPART :	06.25.76.32.83

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 Ifs (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.

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