TROTTE SENTIERS 77

BULLETIN N° 32

Nos randonnées de NOVEMBRE et DECEMBRE 2024

LA MARCHE NORDIQUE

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

LA RANDONNEE PEDESTRE

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

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.

LES RANDOS COURTES

2 sorties courtes hebdomadaires (7 à 12km) à un rythme doux autour de Lagny/Thorigny

Prochain Bulletin
Fin Décembre

Pour 47 €, 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 NOVEMBRE	3
Dates à retenir …	3
Les randos de DECEMBRE	4
La composition du Bureau et animateurs	5
Informations diverses	6

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

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

EDITO BULLETIN N° 32

Oyez, oyez chères Trotteuses et chers Trotteurs,

Voilà une nouvelle saison de rando et de marche nordique qui commence !

Une belle AG nous a réunis le 28 septembre : je vous en transmets le PV dans les prochains jours...

Le programme 2024 / 2025 s'annonce déjà bien copieux, avec au moins 2 séjours (les Raquettes en janvier et un WE en Baie de Somme au mois de mai), un pique-nique fin novembre pour fêter le Beaujolais, une rando nocturne en décembre avec le Codérando77 à Provins, et toujours des sorties riches en découvertes proposées par vos animateurs préférés !

Avec, depuis septembre, 2 nouvelles propositions de sorties qui ont vite trouvé leur public : le mardi après-midi et le jeudi soir.

Sans oublier les sorties de marche nordique et de rando rapide...

Quand la pluie ou les virus ne nous empêchent pas de sortir, quel régal !

Ce début de saison est aussi marqué par l'arrivée de nombreux Trotteuses et Trotteurs : plus de 20 nous ont rejoint depuis début septembre ! Bienvenue à vous tous ! J'espère que vous trouvez votre bonheur dans toutes ces propositions et que l'ambiance chaleureuse des groupes de notre association vous a déjà conquis...

Et que ce soit pour les petits nouveaux ou pour les trotteurs de longue date, voici quelques infos et conseils à garder en tête ou à proximité du clavier…

· Suivant les activités que vous souhaitez faire avec Trotte Sentiers, nous avons créé des listes WhatsApp propres à chacune pour vous permettre de vous inscrire plus facilement aux sorties proposées : Patrick et Rose sont vos interlocuteurs pour y être inscrits, si ce n'est pas déjà fait (voir le mail adressé par Patrick, le 23 octobre)

· Pour faciliter la constitution des listes de participants aux sorties par les animateurs, nous vous remercions de renseigner le sondage qui vous est proposé à chaque fois sur la liste WhatsApp correspondante : en le cochant, vous vous inscrivez. Si vous avez besoin d'annuler votre inscription, même en dernière minute il vous suffit de recocher sur le sondage et votre inscription est supprimée. Il ne vous est pas nécessaire de faire un message.

· Si vous souhaitez consulter des informations sur la vie de notre association, comme des photos des anciennes rando ou des séjours, des recettes des gâteaux partagés lors des pique-niques, rendez-vous dans le « Coin des adhérents » sur notre site internet ***(https://www.trottesentiers77.fr),*** *avec le mot de passe 2022TS77. Si vous souhaitez partager des informations à votre tour, n'hésitez pas à vous rapprocher de Gérard Laurent qui vous indiquera comment procéder !*

Je vous souhaite à tous un automne agréable, de sympathiques rencontres entre nouveaux et anciens trotteurs, et de très belles découvertes sur les chemins !

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

Valérie TRONY
Présidente

NOVEMBRE

		Heure et point de rdv	Coût du covoiturage à vérifier ci-dessous	Rythme
Dimanche 3	Martine 06.84.30.27.25 6km Grande Balade Parc de Sceaux Exposition Vélo « Roues libres » parc, château : 5€ Départ rando : entrée allée d'honneur – 8 av Claude Perrault – Sceaux à 10h	Parking des Ifs à 9h	80km 4€	
Jeudi 7	Catherine 06.78.37.42.10 19km Balade dans le bois de Perthe Rdv : parking du château Ermenonville	Parking des Ifs à 9h	80km 4€	
Dimanche 10	Patrick 06.23.10.33.04 22km Mareuil Rouvres – Beauval Rdv : Mairie de Mareuil sur Ourcq	Parking des Ifs à 9h	100km 5€	
Mardi 12	Christine 06.18.60.17.57 20km La forêt de Rougeau Rdv : place de l'Eglise - Nandy	Parking des Ifs à 9h	100km 5€	
Jeudi 14	Patrick 06.23.10.33.04 21km Bouffémont – Château de la chasse Rdv : Bouffémont	Parking des Ifs à 9h	100km 5€	
Mardi 19	Marie 06.14.92.78.30 17km Vallon du Réveillon Rdv : Perigny	Parking des Ifs à 8h30	70km 3,50€	
Jeudi 21	Martine 06.84.30.27.25 15km Tour de Paris par le GR75 (3ème étape) Rdv : Métro Balard (sortie 3/rue Balard) à 9h30	Gare de Lagny à 8h30 PIQUE NIQUE A PREVOIR		
Mardi 26	Jean Marc 06.82.34.35.50 20km Du parc de Rentilly au ru de Gondoire Rdv : parc de Rentilly	Parking des Ifs à 9h	15km 1€	
Jeudi 28	Gérard 06.01.78.25.36 18km Château de la reine blanche Rdv : place du château à Thiers sur Thèves	Parking des Ifs à 9h	110km 5,50€	

Rappel !!!
Il est important de s'inscrire auprès de l'animateur de la sortie la veille avant 19h ou en fonction des dispositions précisées dans le programme

DATES A RETENIR …

--} du 26 Janvier 2025 au 1er Février 2025 :
SEJOUR RAQUETTES à Molines en Queyras
à l'initiative de Patrick - tél : 06.23.10.33.04 patrick.ailloux@cegetel.net

---} Week end de 3j du 23 au 25 Mai 2025 :
BAIE DE SOMME
A l'initiative de Catherine Le Gall et Christine Tacon
tél : 06.12.69.29.24 et 06.18.60.17.57

DECEMBRE

		Heure et point de rdv	Coût du covoiturage à vérifier ci-dessous	Rythme
Dimanche 1	**Catherine 06.78.37.42.10 17km** Forêt de Rougeau/Château de la Grange la Prévoté **Rdv : parking en bord de la D50 – face à l'avenue de la Clairière – NANDY**	Parking des Ifs à 9h	100km 5€	
Mardi 3	**Christine 06.18.60.17.57 16km** Randos : 9km/am et 7km/pm Restaurant **Rdv : Quai Jacques Papin à Mary sur Marne**	Parking des Ifs à 9h	72km 4€	
Jeudi 5 	**Martine 06.84.30.27.25** Tour de Paris par le GR75 (4ème étape) **Rdv à 9h30 - métro Porte de Clichy (sortie 4 - av. du Cimetière des Batignolles) Arrivée Porte de la Villette 7km** Prolongement (facultatif) du retour jusqu'à Les Halles par la Promenade du Bœuf gras 7km **(soit au total 14km)**	Gare de Lagny 8 h30 PIQUE NIQUE A PREVOIR		
Mardi 10	**Patrick 06.23.10.33.04 23km** De Lizy sur Ourcq à Nanteuil **Aller : Thorigny ---} Lizy s/Ourcq** **Retour : Nanteuil Saacy ---} Thorigny**	Gare de Lagny à 8h55 Billets de train : 6€ par trajet		
Jeudi 12	**Gérard 06.01.78.25.36 18km** A l'Ouest de la mer de sable **Rdv : parking du château - Ermenonville**	Parking des Ifs à 9h	80km 4€	
Mardi 17	**Patrick 06.23.10.33.04 21km** Les dessous de Messy **Rdv : Montreuil aux Lions**	Parking des Ifs à 9h	110km 5,50€	
Jeudi 19	**Christine 06.18.60.17.57 19km** En forêt d'Ermenonville **Rdv : parking du château Ermenonville**	Parking des Ifs à 9h	80km 4€	
Dimanche 29	**Christine 06.18.60.17.57 19km** En forêt de Retz **Rdv : Eglise St martin – Grande Rue à ORMOY VILLERS**	Parking des Ifs à 9h	90km 4,50€	

Rappel !!!

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

Allure très facile (3,5 à 4km/h), pendant 2 à 3h maximum, soit une distance de 7 à 12 km aucune difficulté (voir bulletin Hebdo)

Allure facile (3,5 à 4km/h) sur 1 journée, soit une distance max de 16km – aucune difficulté

Allure normale (4 à 5km/h) sur 1 journée, soit une distance entre 16 et 20 km et/ou quelques difficultés

Allure soutenue (environ 5 à 6km/h) sur 1 journée, soit une distance supérieure à 20km et/ou difficultés

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
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

Rando à Pierrefonds

GR75 - PARIS

Quelques belles photos prises par nos adhérents …

Informations diverses

La cotisation 2024/2025

Cotisation à <u>TROTTE SENTIERS 77</u> :

47 € **pour un individuel.**
L'adhésion comprend la licence (IRA ou FRA) FFRandonnée.

27€ en individuel sur présentation d'une carte FFRandonnée 2024/2025
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.

<u>Les matinales de Rando</u> - *le vendredi matin une randonnée de 15 km*
Nous vous proposons 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 WhatsApp TS77 Randos Matinales

NOUVEAU !

<u>Les randos courtes – 7 à 12km (rythme de sortie ne dépassant pas 4km/h)</u>

· *Le mardi, de 14h30 à 17h*, au moins jusqu'en décembre (la programmation pourra évoluer ensuite) dans un rayon de 10kms autour de Thorigny/Lagny

· *le jeudi, de 19h à 21h*, toute l'année sur la zone de Thorigny / Lagny. Lorsqu'il fera nuit sur ce créneau, le parcours privilégiera les zones éclairées par les villes (s'équiper d'une frontale et d'un vêtement avec bandes réfléchissantes)

Les sorties seront annoncées par WhatsApp quelques jours avant les sorties.
Création prochaine des groupes WhatsApp dédiés. Pensez à vous faire inscrire