



Section Randonnées Pédestres

LES VERTS SENTIERS

RANDO SANTE ET DETENTE

La randonnée pédestre est l'activité d'endurance par excellence. Elle s'adapte à tous les niveaux physiques, exige peu de matériel et se pratique toute l'année.

C'est donc logiquement qu'elle est prescrite pour la réadaptation à l'effort des personnes fragiles, malades, sédentaires, isolées...

Depuis janvier 2013, le club des "Verts Sentiers" anime une section rando-santé.

Nous proposons des parcours à la demi-journée, n'excédant pas 10 km, avec peu de dénivelée, et nous marchons à une allure modérée (3km/h).

Le principe de la rando-santé est de s'adapter aux attentes et aux possibilités des participants, tout en conservant l'esprit de la randonnée: pratique d'une activité physique et découverte d'un lieu.

Prévoir de l'eau à boire, quelque chose à manger pour les pauses, un vêtement de pluie, de bonnes chaussures, des éléments de pharmacie.

Il est possible de faire deux randonnées d'essai avant d'adhérer au club des Verts Sentiers.

PROGRAMME DU 4EME TRIMESTRE 2018

Vendredi 12 et Samedi 13 octobre 2018

week end au Touquet.

COMPLET les inscriptions sont closes

SAMEDI 27 octobre : Valmondois en boucle: 8,5 km.

Les moulins de Valmondois;. Vallée du Sausseron.

RDV à 8h20 gare de St Denis,

pour prendre à 8h32 le train H VOBA dir Valmondois.

(ce train part à 8h26 de la gare du Nord).

Retour prévu vers 12h30-13h.

Tarif: aller:5,50 euros, zone 3-5.

retour:5,50 euros, zone 3-5.

Contact: Michel: 06 27 84 05 82.

Samedi 3 novembre 2018 : 9 km

Sartrouville -Herblay:

RDV 8h10 métro Porte de Paris,

pour aller à St Lazare prendre à 8h47 le train L FOPE dir Maisons Lafitte.

Arrivée à 9h11.

Durée du trajet:47min.

Tarif: aller: 5,55 euros, zones 1-4

retour: 5,55 euros, zones 1-4

Retour prévu vers 13h.

Contact: Nouredine 06 58 41 64 48

Samedi 10 novembre 2018

ASSEMBLEE GENERALE au siège du SDUS

plus d'information ultérieurement

SAMEDI 24 NOVEMBRE 2018 : 10 km

Ecouen en boucle. Traversée de la forêt d'Ecouen et à travers champs par le GR de pays de la Plaine de France.

Arrivée près du musée National de la Renaissance

Rendez-vous gare de St-Denis à 8h25 pour prendre le train H POMA de 8h40

dir. Persan-Beaumont durée du trajet 16 mn

(ce train part de gare du Nord à 8h34)

Retour prévu vers 12h30

Tarif : aller ou retour 3€50 (ZONE 3/4)

Fadela : 06 20 36 63 96

SAMEDI 08 DÉCEMBRE 2018 : 9 km

Le parc de l'Île Saint-Denis (une île au milieu de l'eau)

Nous pas nous conduirons sur le parcours des impressionnistes,

Nous cheminerons sur Epinay s/Seine pour revenir à Saint-Denis

Rendez-vous gare de Saint-Denis à 9h où notre parcours part de là.

Tarif : 0€

Fadéla : 06.20.36.63.96

SAMEDI 15 décembre: Parc forestier de la poudrerie à Sevrans (7 km)

RDV à 8 h 25 gare de la Plaine stade de France pour prendre le RER B

ILUK de 8 h 41 Direction Mitry-Claye jusqu'à Vert Galant

Retour vers 12 h, par le RER B au départ de Sevrans-Livry

Tarif aller 2,55 € retour : 2,55 €

Contact: Michel: 06 27 84 05 82