

PROGRAMME MARS / AVRIL 2024							augredessentiers@outlook.fr	
Date	Info	Titre	Kms	Durée	Coût CV	Diff.	Animateurs	Observations
sam. 2 mars	MN	Marche Nordique	8 / 12	M	3,00 €		Dominique R/Lesley	
dim. 3 mars	R	Marly	20,6	J	5,00 €	IBP56	DominiqueV/Charles	C08
jeu. 7 mars	R	Santeuil-Chars	15	J	6,50 €	N2	Elisabeth/Gilberte	
dim. 10 mars	R	Auversienne (Affiche)	10 17 29 36	J	2,00 €	N3 N4++	Philippe F. Jacques Guy Marc	RDV Ermont 8h15 Ermont 8 h15 RDV Ermont 6h15 / 5 km/h RDV Ermont 6h15 / 6 Km/h
jeu. 14 mars	MN	Marche Nordique	8 / 12	M	3,00 €		Marc/ Odile	
jeu. 14 mars	RD	forêt de l'Isle Adam	6,4	AM	3,00 €	IBP 20	Marc/Joël	A13bww
sam. 16 mars	MN	Marche Nordique	8 / 12	M	3,00 €		Marc/ Dom Rab	
dim. 17 mars	R	Désert de Retz	21	J	6,00 €	N2 IBP55	Jacques / Pierre	
jeu. 21 mars	R	Jouy-le-Moutier	16	J	3,50 €		Chantal/Charles	
dim. 24 mars	MN	Marche Nordique	8 / 12	M	3,00 €			Pas d'animateurs disponibles
dim. 24 mars	RD	Chateau de la Chasse / Andilly	7	AM	1,00 €		Fabrice/Denis	
jeu. 28 mars	MN	Marche Nordique	8 / 12	M	3,00 €		Marie-Hélène/Pierre	
jeu. 28 mars	RD	Maison Lafiite	8	AM	2,50 €		Denis/Monique	
sam. 30 mars	MN	Marche Nordique	8 / 12	M	3,00 €		Dominique R/Bernard	
dim. 31 mars	RC	VINCENNES + Parc floral Découverte du patrimoine et curiosités	15	J	SNCF	N2 IBP 35	Odile/ Philippe	PR- 06 - Ma Rando - Possibilité de retour par la voie verte jusqu'à la gare de Lyon
jeu. 4 avr.	R	Marines	15	J	6,00 €	IBP50	DominiqueV/Charles	B53
dim. 7 avr.	MN	Marche Nordique	8 / 12	M	3,00 €		Marc /Jean-Michel	
dim. 7 avr.	RD	Parc des Chanteraines	6,9	AM	1,50 €	IBP 18	Marc/Charles	A19
jeu. 11 avr.	MN	Marche Nordique	8 / 12	M	3,00 €		Odile/Lesley	
jeu. 11 avr.	RD	Frette	8	AM	2,00 €	IBP25	Gilberte/Marc	
sam. 13 avr.	MN	Marche Nordique	8 / 12	M	3,00 €		Lesley/ Philippe w	
dim. 14 avr.	R	la Roche Guyon	25	J	9,00 €	ibp 65	Denis / Fabrice/Monique	C29c
jeu. 18 avr.	R	Port Cergy (sentes,côtes et descentes)	14	J	3,00 €	N2 IBP40	Guy/Joël	RDV Ermont: 8h30-8h45 Départ rando 9h30 Fin rando 14h30-15h00
dim. 21 avr.	MN	Marche Nordique	8 / 12	M	3,00 €		Lesley/Philippe w	
dim. 21 avr.	RD	forêt Ecouen	6	AM	2,50 €	ibp24	dominiqueV / Fabrice	
jeu. 25 avr.	MN	Marche Nordique	8 / 12	M	3,00 €		Marc/Marie-Hélène	
jeu. 25 avr.	RD	Osny-Château de Grouchy	6,9	AM	3,50 €	IBP 20	Marc/Joël	A27
sam. 27 avr.	MN	Marche Nordique	8 / 12	M	3,00 €		Dominique R/Lesley	
dim. 28 avr.	R	Montmorency la chaise à Cadet	21	J	1,00 €	IBP 65	Philippe F. / Gilberte	C36

PROGRAMME RANDO SANTE - MARS / AVRIL 2024							augredessentiers@outlook.fr	
mar. 12 mars	RS	Forêt Montmorency Route du faite	6,9km	M	1,00 €	N1 IBP20	Joël/Marc	Sur inscription
mar. 26 mars	RS	Le bois des Garennes	6	M	2,00 €		Joël/denis	Sur inscription
mar.09 avril	RS	Isle Adam Berges de l'Oise	6	M	3,00 €		Joël/	Sur inscription
mar.23 avil	RS	Forêt de l'Isle Adam	6	M	3,00 €		Joël/Marc	Sur inscription
mar.07 mai	RS	Les 4 Cèdres	5,9	M	1,00 €		Joël/	Sur inscription

PROGRAMME RANDO 1/2 JOURNEE - MARS / AVRIL 2024 augresessentiers@outlook.fr								
ven. 8 mars	R1/2	Les sentes de Montmorency	12	AM	1,00 €	N2 IBP45	Philippe F./ Dominique v	D02f - Les chemins escarpés, les 1000 marches - Le Refoulons
mer. 13 mars	R1/2	Villiers Adam	11-13	AM	2,00 €	N2 IBP42	Guy/ Bernard	RDV Emont : 13h15-13h30

PROGRAMME RANDO SUPPLEMENTAIRE - MARS / AVRIL 2024 augresessentiers@outlook.fr								
jeudi 21 mars	MS	Pontoise-Ermont	28	j/RM	Train	N4 IBP73	Guy/Joël	RDV Cernay 8h25 /Départ 8h32 Matin(13 Km) Journée(19 ou 28 Km)
dim. 24 mars	MS	La Beaumontoise	28	J	4,00 €	N4	Guy/Bernard	
dim. 21 avr.	MS	La Novilacienne	30	j	6,00 €	N4	Guy	
sam. 27 avr.	MS	La 91	91	J	Train	N4++++	Guy/Bernard	

PROGRAMME AUTRES CLUBS - MARS / AVRIL 2024								
dim. 10 mars		L'Auvernienne						Affiche
dim. 24 mars		La Beaumontoise						Affiche
dim. 21 avr.		La Novilacienne						Affiche
sam. 27 avr.		La 91						Informations
dim. 28 avr.		La Marche de la Bièvre						Informations
dim. 28 avr.		L' Antonienne						Informations

Sauf indication contraire, les RDV sont

- Parking du marché (rue Jean Mermoz, proximité cabinet médical, centre paroissial) pour les jeudis (nordique ou rando douce) et dimanches
- Parking MJC (angle des rues Maurice Berteaux et Berthelot) pour les samedis et les jeudis de rando à la journée
- RDV à 8h45 – ou RDV à 13h45 - départ dès que le covoiturage est organisé et sur autorisation de l'animateur.
- Il est impératif de respecter ces horaires de rendez-vous pour permettre d'organiser le covoiturage.

Dans la colonne

- Info : **R** = Randonnée **RV** = Randonnée+Visite **RD** = Randonnée Douce **MN** = Marche Nordique **MS** = Marche Soutenue **RS** = Randonnée Santé

R1/2 = Rando 1/2 journée **RC** = Rando Culturelle **RN** = Rando Nettoyage

- Durée : **M**=Matinée **AM** = Après-midi **J** = journée **J/RM** : Journée avec possibilité matin uniquement
- Coût CV : Coût du covoiturage (4 personnes par véhicule).
- Diff. (Difficulté.) :

N1 : Pas de difficulté particulière, distance 15 km environ et/ou dénivelé < 200m. Randonnée accessible à tous.

N2 : Quelques difficultés, distance de 15 à 25 km et/ou dénivelé de l'ordre de 200 à 500m. Petite préparation physique nécessaire.

N3 : Distance de 25 à 30 km et/ou dénivelé de l'ordre de 500 à 800m. Requiert bonne condition physique et entraînement préalable.

N4 : Distance > 30km et/ou dénivelée > 800m. Excellente condition physique, préparation indispensable.