

TROTTE SENTIERS 77



BULLETIN N°26

Nos randonnées de Novembre et Décembre 2023



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



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 – 3
Les randos de Novembre	4 – 5
Les randos de Décembre	5
La composition du Bureau	6
Les animateurs	6
Informations diverses	7



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

Courriel : trotte.sentiers77@gmail.com
Contact : 06 63 62 54 84

EDITO BULLETIN N° 26



Chères adhérentes, chers adhérents,

Notre assemblée générale du 21 octobre vient de se clore, et quelle AG ce fut !

Chargée en émotions, notre Président Patrick Ailloux ayant pu mener à bien son souhait exprimé il y a 2 ans de passer la main de la présidence.

Un beau discours nous rappelant l'histoire de notre association créée par Patrick, voilà 22 ans, 2 chorales de randonneurs dignes des plus grands chœurs, un diaporama souvenirs très documenté et attestant, s'il en était besoin, des petites manies de Patrick (randos boueuses au kilométrage fluctuant, sieste obligatoire après le pique-nique, etc), la remise d'une trousse de secours de salon, une affiche de film détournée, et la remise de tous vos dons dont je me suis laissée dire qu'ils pourraient contribuer à financer un nouvel équipement de Patrick, à 2 roues avec un petit moteur...

Le PV de l'AG que vous trouverez sur le site internet de notre association vous relate l'ensemble des points présentés faisant le bilan de la saison écoulée et indiquant les objectifs de celle qui s'ouvre.

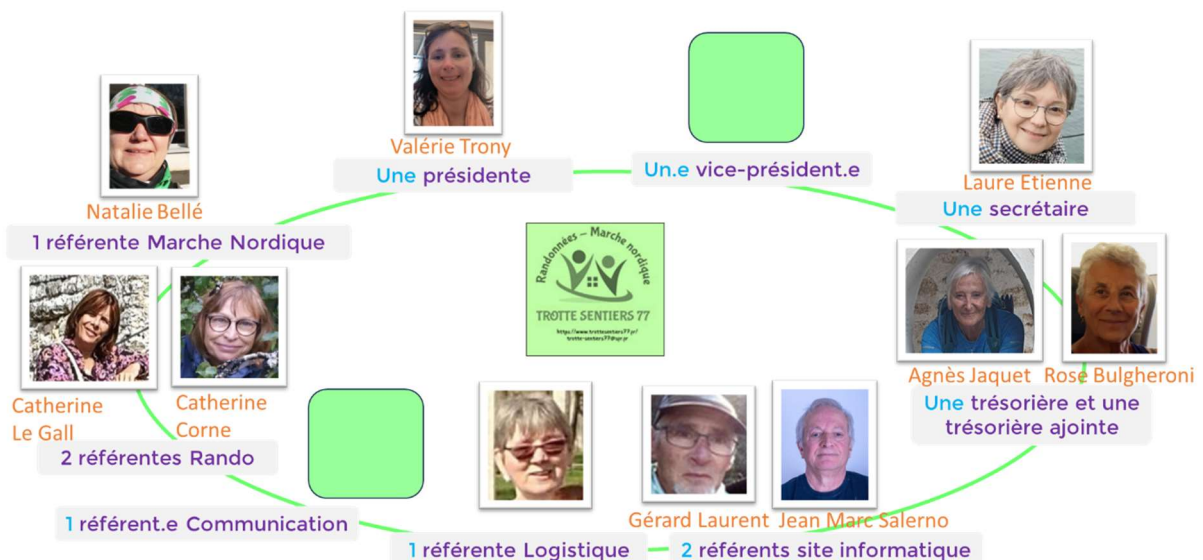
Le champagne et le buffet copieusement fourni par tous les présents nous ont permis de terminer la soirée dans une ambiance conviviale et détendue.

Une page se tourne, donc, et me voilà à prendre la plume pour la première fois pour vous partager des informations sur la vie de Trotte Sentiers.

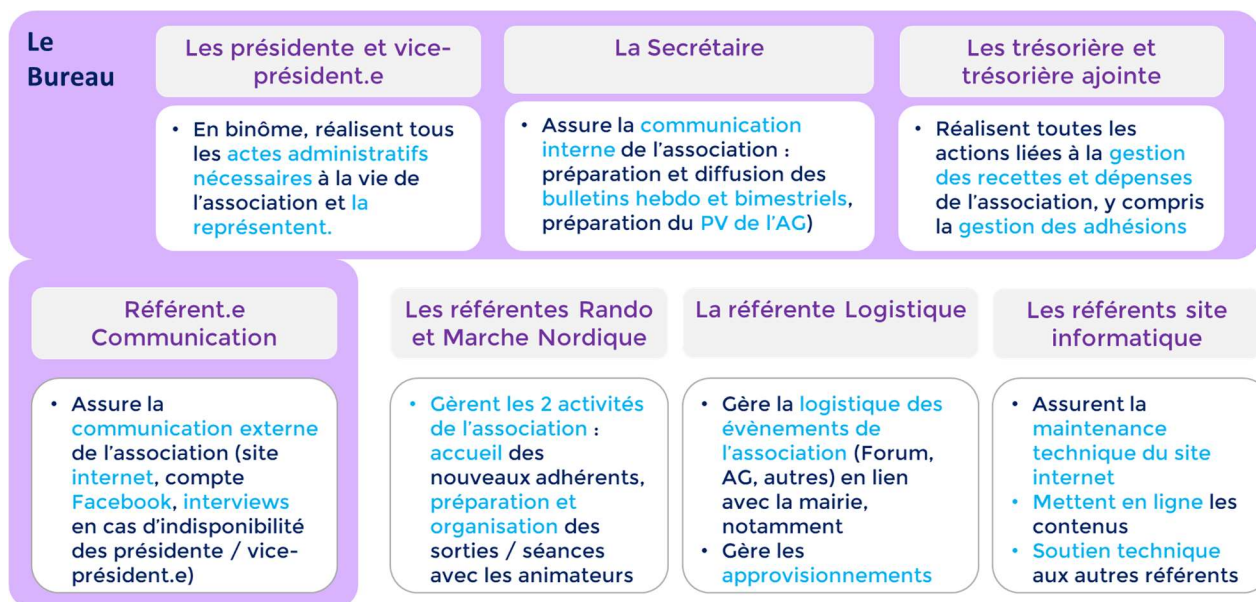
Pour commencer, je tiens à remercier tous les membres présents à l'AG et qui ont accepté ma candidature pour prendre la suite de Patrick au poste de Présidente de l'association. Une tâche lourde de responsabilités, puisque l'enjeu est de poursuivre la belle histoire de Trotte Sentiers !

Mais, comme j'ai pu l'expliquer samedi dernier, ce nouveau chapitre, je ne l'écrirai pas seule : une équipe élargie va se partager les différents rôles que Patrick assumait jusqu'ici pour que nous puissions continuer de vous proposer un programme d'activités le plus complet et le plus varié possible. J'aurai à cœur qu'il permette aussi d'attirer de nouveaux adhérents qui permettront à notre association de se développer.

Cette nouvelle équipe se compose des membres du bureau et de référents prenant en charge des actions qui permettent à l'association de mener ses différentes missions. En voici le résumé :



Voici le résumé de leurs différentes missions :



Comme vous le voyez, il reste de la place pour ceux qui voudraient rejoindre notre équipe : un.e Vice-Président.e, avec qui je pourrai partager les missions qui m'incombent, et un.e Référent.e Communication qui pourra assurer la communication externe de Trotte Sentiers. Toutes ces missions sont présentées de façon plus détaillée : si vous êtes intéressé.e.s, faites-moi signe !

Au-delà de cette équipe, 3 autres vous permettent de pratiquer vos activités préférées, dans la joie et la bonne humeur, et en toute sécurité : les 3 équipes d'animateurs de randonnées, de marche nordique et de rando matinale (le vendredi).

Si les équipes d'animateurs de marche nordique et de rando matinale sont maintenant bien pourvues en nombre et en qualification, puisque tous les animateurs de marche nordique ont leur brevet fédéral, force est de constater que l'équipe des animateurs de randonnées s'est quelque peu dépeuplée ces dernières années. Cela a pour conséquence directe de réduire les propositions qu'ils peuvent vous faire pour le programme bimestriel, celui-ci étant porté par un nombre restreint de personnes (11 personnes contre une vingtaine, il y a quelques années, comme nous l'a rappelé Patrick) : en 2013, 199 randonnées avaient été proposées, contre 161 sur la dernière saison 2022/2023...

Aussi, je renouvelle l'appel aux bonnes volontés pour rejoindre cette équipe ! Nous avons besoin de 4 ou 5 d'entre vous pour retrouver nos programmes bien garnis !

Avec Christine Le Gall et Christine Corne, mais aussi les animateurs rando, nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions si vous en avez. Sachez également que des formations sont proposées par le Comité Départemental de la FFRP et que Trotte Sentiers peut les prendre en charge. Cela peut vous permettre d'être plus à l'aise sur la lecture de carte ou de GPS, ou encore sur les premiers secours.

Quoiqu'il en soit, le programme de rando des 2 prochains mois et derniers de cette année 2023 est encore riche de belles sorties : vous le trouverez dans les pages suivantes.

Voilà ! Vous savez tout !

Nous voilà partis, à vos côtés et avec votre soutien, pour écrire une nouvelle page de l'histoire de Trotte Sentiers 77, dans la joie et la bonne humeur, au gré des chemins...

Nous recherchons encore des bénévoles pour que l'investissement de chacun soit un peu moins lourd, tout en gardant un programme bien riche : n'hésitez pas à venir nous rejoindre ! Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues !











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

Au plaisir de vous retrouver sur les sentiers,

Valérie TRONY
Présidente









NOVEMBRE 2023

		Heure et point de rdv	Coût du covoiturage à vérifier ci-dessous	Rythme
Martine 06.84.30.27.25	Jeudi 2 Novembre : De Blandy les Tours à Vaux le Vicomte Visite du château de Vaux le Vicomte : 17€ 14kms (pour la rando) Rdv : parking place des Tours devant la mairie de Blandy à 9h15	Parking des Ifs à 8h30	90kms 6€	
Patrick 06.23.10.33.04	Dimanche 5 Novembre De Vaires à Thorigny 21kms	Rdv gare de Thorigny à 9h15 pour le train direction Paris Billet Lagny/Vaires : 2,15€		
Gérard 06.01.78.25.36	Mardi 7 Novembre : Boucle entre FLEURINES et SENLIS + Visite du centre historique 16kms Rdv : rue Verneuil à Fleurines (60)	Parking des Ifs à 9h	130kms 9€	
Marie 06.14.92.78.30	Jeudi 9 Novembre : Parc de la haute Ile à Neuilly Plaisance 17kms Rdv : stade de foot Vaires	Parking des Ifs à 9h	14kms 2€	
Jean Marc 06.82.34.35.50	Dimanche 12 Novembre : Villégiatures royales et villages briards 17 kms Rdv : gare de Cesson	Parking des Ifs à 9h	100kms 7,50€	
Jocelyne 06.31.15.90.02	Mardi 14 Novembre : Le plan d'eau de Chauffry 18kms Rdv : mairie de Chauffry à 10h	Parking des Ifs à 9h	88kms 6€	
Patrick 06.23.10.33.04	Jeudi 16 Novembre : Pique Nique Beaujolais à Rentilly 2 x 8kms Rdv : parking du château de Rentilly à 10h Vous apportez le pique nique à partager et TS77 se charge du Beaujolais Contactez Patrick par tél. avant le 13.11.23 pour vous inscrire.	Parking des Ifs à 9h30	14kms 2€	
Christine 06.18.60.17.57	Dimanche 19 Novembre : Autour de CRECY LA CHAPELLE 18kms Rdv : Parking de la Collégiale de Crécy la Chapelle	Parking des Ifs à 9h	50kms 3€	
Catherine C. 06.78.37.42.10	Mardi 21 Novembre : Vallon du Chaton 16kms Rdv : Ocquerre, place de l'Eglise	Parking des Ifs à 9h	80kms 6€	
Gérard 06.01.78.25.36	Jeudi 23 Novembre : La ballade de Beaumarchais 18kms Rdv : parking stade d'Othis – rue Beaumarchais	Parking des Ifs à 9h	65 kms 4,50€	

Florence 06.12.23.05.67	Dimanche 26 Novembre : Entre Seine et Forêt (sortie Bois le Roi) 21kms Rdv: gare de Bois le Roi à 10h	Parking des Ifs à 9h	120kms 9€	
Gérard 06.01.78.25.36	Mardi 28 Novembre : Le château de la Reine Blanche 18kms Rdv : rue du château – Thiers s/Thève (60)	Parking des Ifs à 9h	90kms 6€	
Christine 06.18.60.17.57	Jeudi 30 Novembre : Autour de Magny Saint Loup 19kms Rdv : rue de l'Eglise	Parking des Ifs à 9h	45kms 3€	

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

DECEMBRE 2023

		Heure et point de rdv	Coût du covoiturage à vérifier ci- dessous	Rythme
Patrick 06.23.10.33.04	Mardi 5 Décembre : Boucle dans le Sud de l'Aisne 22kms Rdv : gare de la Ferté Milon vers 10h Possibilité d'achat d'endives à la coopérative du Valois en fin de rando	Parking des Ifs à 9h	108kms 7,50€	
Catherine C 06.78.37.42.10	Jeudi 7 Décembre : Chauffry par le plan d'eau 17kms Rdv : Chauffry, parking de la Mairie	Parking des Ifs à 9h	88kms 6€	
Jean Marc 06.82.34.35.50	Dimanche 10 Décembre : Rozay en Brie et la vallée de l'Yerres 17kms Rdv : ROZAY EN BRIE – Bld Victor Hugo	Parking des Ifs à 9h	72kms 6€	
Christine 06.18.60.17.57	Mardi 12 Décembre : Meaux et Parc du Patis 17kms Rdv : quai Jacques Prévert prolongé	Parking des Ifs à 9h	42kms 3€	
Martine 06.84.30.27.25	Jeudi 14 Décembre : LES INVALIDES SECRET. (Visite guidée : 17€) Ballade dans Paris + restaurant (un mail suivra pour Kms)	Rdv : 129 rue de Grenelle – Paris à 10h		
Patrick 06.23.10.33.04	Mardi 19 Décembre : De Thorigny à Crécy la Chapelle 24kms Rdv : parking des Ifs à 9h30 - Retour Train	Train de Crécy la Chapelle à Thorigny : 3,90€		
Christine 06.18.60.17.57	Jeudi 21 Décembre : Autour de Couilly Saint Germain 18kms Rdv : rue pasteur – parking école privée Ste Thérèse	Parking des Ifs à 9h	30kms 2€	

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
Référent Internet :	Gérard LAURENT	06.68.46.84.99
Référent 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
Teresa FERREIRA :	06.23.10.33.04
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

Animateur RANDO MATINALE :

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



Parc du
Pâtis à
Meaux



Blandy les Tours

Randonnez tous, tout le temps, partout !

Informations diverses

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

La cotisation 2023/2024

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.

DATE A RETENIR ...

Encore quelques places disponibles pour **Séjour ski de fond** à Névache dans la vallée de la Clarée

du 28 janvier au 3 février 2024

Participation 918 € forfait domaine ski de fond compris

Pour plus de renseignements n'hésitez pas à contacter

Patrick au 06 23 10 33 04

Prochain Bulletin ...
Fin Décembre
2023

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

LA M.N : chaque **MERCREDI** et **SAMEDI**

RDV à 9h. Le point de RDV est fixé par les animateurs et transmis par WhatsApp la veille de la séance

LES RANDOS MATINALES :

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