

TROTTE SENTIERS 77



BULLETIN N°28

Nos randonnées de MARS et AVRIL 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 AVRIL

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
Les randos de MARS	3
Les randos d'AVRIL	4
La composition du Bureau	5
Les 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

Chers Trotteurs,

Comme promis, l'année 2024 a bien démarré sur les chemins !

La rando galette a réuni une quarantaine de randonneurs et de norvégiens dans la joie et la bonne humeur, autour des rois et reines de l'année. Certains gourmands ont même empilé les couronnes !

Puis, une vingtaine d'entre nous ont chaussé les raquettes ou les skis de fond pour de belles balades dans la vallée de la Clarée, le plus souvent debout, mais parfois les fesses dans la poudreuse...

Sans oublier toutes les sorties organisées par vos animateurs préférés, en rando et en nordique !

Devant nous, le programme des prochaines semaines est encore bien alléchant, avec une nouvelle occasion de se retrouver pour passer un bon moment... Le dimanche 17 mars, autour de bonnes crêpes préparées par tous les becs sucrés de Trotte Sentiers : surveillez bien le programme hebdo pour avoir tous les détails pratiques ! Mais vous pouvez déjà noter que nous nous retrouverons en début d'après-midi à la salle des Samoreaux.

Puis, du 7 au 14 Avril, nous aurons sûrement le plaisir de suivre les heureux randonneurs qui se sont inscrits au séjour organisé par Marie, dans les Pouilles...

Pour la suite du printemps, je prends les devants pour que vous puissiez renseigner vos agendas...

2 événements importants vont se concentrer sur le week-end de l'Ascension :

* Tout d'abord, dans le cadre de **la Grande Randonnée vers Paris**, dont vous avez certainement entendu parler, une étape aura lieu au départ de Lagny, **le mercredi 8 mai**. Je vous invite à marquer cette date dans vos agendas pour que notre association soit dignement représentée durant cette marche de 10 km, jusqu'à Champs sur Marne.

Si vous êtes intéressés par cette manifestation pour participer à 1 ou plusieurs étapes, voici le lien qui vous permettra d'obtenir toutes les informations :

<https://www.ffrandonnee.fr/s-informer/paris-2024/presentation-la-grande-randonnee-vers-paris>.



* Puis, **le dimanche 12 mai**, l'association **Courir avec Pomponne** organise sa course à pieds annuelle. Nous avons été sollicités pour donner le coup de main sur l'organisation de cette course : je vous renouvelle mon appel pour apporter notre soutien à cet événement local. Le déjeuner est pris en charge et un cadeau sportif est réservé aux bénévoles. Si vous êtes disponibles ce jour-là, faites-moi signe par mail ou téléphone, dès que possible !

Nous y tiendrons un stand pour présenter Trotte Sentiers 77. Et l'équipe de Marche Nordique organisera une animation de découverte, ouverte à tous.













Voilà, vous savez tout !

Et comme toujours, si une idée vous trotte dans la tête, faites-la trotter jusqu'à moi ou jusqu'aux animateurs : cela nous aidera à mieux répondre à vos attentes !

A bientôt sur les chemins !

Valérie Trony
Presidente

MARS 2024

			Heure et Point de rdv	Coût du covoiturage à vérifier ci-dessous	Rythme
Marylène 06.09.70.21.12	Dimanche 3 Mars : De Saints à Beauthail Rdv : parking Mairie de Saints	16km	Parking des Ifs à 9h	72 kms 6€	
Patrick 06.23.10.33.04	Mardi 5 Mars : Musée de la langue Française Rdv : Château de Villers Cotterets (Dpt 02)	10kms	Parking des Ifs à 9h	130 kms 9€	
Marylène 06.09.70.21.12	Jeudi 7 Mars : Au bord de l'Aubetin Rdv : parking Eglise de Mauperthuis	16kms	Parking des Ifs à 9h	70 kms 4,50€	
Marie 06.14.92.78.30	Dimanche 10 Mars : La Bretonnière Rdv : Gare de la Bretonnière	20kms	Parking des Ifs à 9h	100 kms 7,50€	
Christine 06.18.60.17.57	Mardi 12 Mars : En forêt de Crécy Rdv : parking Salle des fêtes – Rue du Général de Gaulle - Neufmoutiers	18kms	Parking des Ifs à 9h	42 kms 3€	
Gérard 06.01.78.25.36	Jeudi 14 Mars : La forêt d'Orry/Senlis Rdv : Parking Hameau de Montgrésin - 60	18kms	Parking des Ifs à 9h	100 kms 7,50€	
Gérard 06.01.78.25.36	Dimanche 17 Mars : LA RANDO CREPES (sucrées ou salées) Rdv : parking des Ifs à Thorigny Rdv aux Samoreaux pour la « crêpes party » : 13h (Horaire à confirmer et informations complémentaires dans l'heβδο du 7 Mars)	14kms	Parking des Ifs à 9h		
Christine 06.18.60.17.57	Mardi 19 Mars : Des forts et des parcs Rdv : mairie des Lilas - PARIS	19kms	gare de Lagny pour le train de 9h03		
Catherine 06.78.37.42.10	Jeudi 21 Mars : Le Val d'Ancoeur Rdv : parking du château – Blandy les Tours	19kms	Parking des Ifs à 9h	120 kms 9€	
Patrick 06.23.10.33.04	Mardi 26 Mars : La forêt de Montmorency Rdv : parking rue Lebert à Piscop – 95	21kms	Parking des Ifs à 9h	110 kms 7,50€	
Martine 06.84.30.27.25	Jeudi 28 Mars : La Mare aux fées - le Carosse - la grotte Béatrix Rdv : parking de la maison forestière de la grande Vallée D 58 - Fontainebleau	16kms	Parking des Ifs à 8h30	138 kms 10,50€	
Marylène 06.09.70.21.12	Dimanche 31 Mars : Randonnée de Pâques à Tresmes Rdv : parking de la place - Tresmes	16kms	Parking des Ifs à 9h	80 kms 6€	

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

AVRIL 2024

			Heure et point de rdv	Coût du covoiturage à vérifier ci-dessous	Rythme
Gérard 06.01.78.25.36	Mardi 2 Avril MARNE – OURCQ – MONCEAUX Rdv : parking rue de l’Eglise à GERMIGNY L’EVEQUE	20kms	Parking des ifs à 9h	70kms 4,50€	
Marylène 06.09.70.21.12	Jeudi 4 Avril : La ronde des Lavoisirs Rdv : parking de la piscine - Courpalay	16kms	Parking des ifs à 9h	82 kms 6€	
Patrick 06.23.10.33.04	Dimanche 7 Avril : En forêt de Retz Rdv : Abbaye de Longpont - 02	22kms	Parking des ifs à 9h	150 kms 10,50€	
Christine 06.18.60.17.57	Mardi 9 Avril : Vaux le Vicomte Rdv : Parking du Château	19kms	Parking des ifs à 9h	96 kms 7,50€	
Marylène 06.09.70.21.12	Jeudi 11 Avril : Les fermes briardes Rdv : parking de l’Eglise - Ormeaux	16kms	Parking des ifs à 9h	68 kms 4,50€	
Séjour en Italie - LES POUILLES du 7 au 14 avril					
Martine 06.84.30.27.25	Mardi 16 Avril : Le bestiaire de Grenelle et Vaugirard Le Musée Bourdelle Rdv sur place à 10h	12kms	Rdv sur place à 10h Métro : Bir-Hakeim (sortie Tour Eiffel) - Paris		
Christine 06.18.60.17.57	Jeudi 18 Avril : Les Hauts de Crécy Rdv : parking de l’Eglise de Voulangis	19kms	Parking des ifs à 9h	46 kms 3€	
Florence 06.12.23.05.67	Dimanche 21 Avril : Entre Apremont et Franchard Rdv : départ de Barbizon	20kms	Parking des ifs à 9h	120 kms 9€	
Marie 06.14.92.78.30	Mardi 23 Avril : Les rives du Grand Morin Rdv : gare de Pommeuse	19kms	Parking des ifs à 9h	60 kms 4,50€	
Gérard 06.01.78.25.36	Jeudi 25 Avril : Méandre de la Marne Rdv : parking Stade H. Beaubourg – 2 rue de Reuil La Ferté sous Jouarre	21kms	Parking des ifs à 9h	110 kms 7,50€	
Martine 06.84.30.27.25	Dimanche 28 Avril : De la Seine à la forêt de Meudon – Musée maison de Rodin	13kms	Des Informations complémentaires vous seront communiquées ultérieurement		
Catherine 06.78.37.42.10	Mardi 30 Avril : Le gué à Tresmes – repas au restaurant du Lycée professionnel (15€) Rdv : parking Mairie de Congis sur Théroanne	14kms	Parking des ifs à 9h	70 kms 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

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

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.

DATES A RETENIR ...

* du 16 au 22 Septembre 2024 : séjour en SUISSE NORMANDE
(à l'initiative de Martine)

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