

**Lire et respecter les 7 consignes de la FFR contre la propagation de la COVID19**

- 1 - En cas de fièvre, rester chez soi
- 2 - Port du masque obligatoire avant et après la rando (mais pas pendant)
- 3- Gel hydro alcoolique obligatoire à avoir sur soi + 1 petit sac poubelle
- 4 - Utilisation de son matériel personnel, pas de prêt ou désinfection avec désinfectant ou savon
- 5 - Distanciation physique de 2 mètres pour une vitesse de 4km/h et 1,5m pendant le piquenique
- 6- Covoiturage
- 7 - Appeler votre médecin et prévenir l'animateur si des signes (fièvre, toux, mal de gorge, nez qui coule, perte du goût et de l'odorat) apparaissent dans la semaine suivant la randonnée.

Date	Animateur	Randonnée	Rando au départ de	Lieu de Rendez-vous	Heure Départ	KM	den+	Niveau	Co voiturage	
dim 14 mars 21	François	La vallée aux Loups (de gare en gare : Anthony → Bourg la Reine)	Anthony (92)	Gare La Défense	8h30	20	260		Billet RER direction Anthony	
dim 21 mars 21	Florence	Dans les alentours de Beynes	Beynes (78)	ESN	8h00	21	305		4,00 €	
dim 28 mars 21	Karima	La Forêt des Quatres Piliers	La Queue lez Yvelines (78)	ESN	8h00	18	64		4,00 €	
dim 04 avr 21	Yann	Autour de Bennecourt	Bennecourt (78)	ESN	8h00	19	250		4,00 €	
<b>sam 10 dim. 11 avr. 21</b>	Catherine et Florence	Rando Itinérante en Forêt de Fontainebleau	En train	Voir mail						
dim 18 avr 21	Samira	Entre la Guéville et la Drouette	Gazeran (78)	ESN	8h00	23	68		5,00 €	
dim 25 avr 21	Catherine	La vallée de la Vaucouleurs	Breuil-Bois-Robert (78)	ESN	8h30	19	250		4,00 €	
dim 02 mai 21	Karima	La Forêt de l'Isle Adam	Montsoulst (95)	ESN	8h30	18			4,00 €	
dim 09 mai 21	Yann	La boucle de Montfort l'Amaury et les étangs de Hollande	Montford L'Amaury (78)	ESN	8h30	16	80		4,00 €	
<b>13 au 16 mai Ascension</b>		<b>4 jours dans le Berry - Places limitées</b>								
dim 23 mai 21	Samira	Du camp de César au Bois de la Coharde	Chantilly (60)	ESN	8h00	19	65		5,00 €	
dim 30 mai 21	Catherine	Le Marais de Mennecey	Gare de Mennecey (91)	ESN	8h30	18	58		5,00 €	
<b>sam 05 juin 21</b>	Florence	Les Andelys	Les Andelys (27)	ESN	8h00	14,5	460		6,00 €	
dim 13 juin 21	François	De Lagny sur Marne à Meaux	Lagny sur Marne (77)	ESN	8h30	21	100		5,00€ + Billet retour train	
<b>sam 19 dim 20 juin 21</b>	Samira et Karima	En préparation (selon évolution du contexte sanitaire)								
dim 27 juin 21	Erika	La forêt de Port-Royal	Le Mesnil Saint Denis (78)	ESN	8h00	22,3	175		4,00 €	

Les animateurs se réservent le droit d'annuler la randonnée si le nombre de participants est inférieur ou égal à 4.

**Les animateurs :**

Catherine	06 79 14 08 78
Erika	06 62 35 32 41
Florence	06 16 01 58 11
François	06 32 55 93 43
Karima	06 22 45 47 49
Yann	06 89 49 47 97
Samira	07 82 65 96 77

Merci de prévenir l'animateur au plus tard le :

- samedi 12h pour les randos du dimanche
- ou vendredi 12h pour les randos du samedi

Les infos de dernière minute seront sur notre site web ou communiquées par mail.


**Prix Covoiturage A/R**

0 - 20 km	2 €
21 - 50 km	3 €
51 - 100 km	4 €
101 - 150 km	5 €
151 - 200 km	6 €

Au-delà, les frais de carburant et péage seront divisés par le nombre de personnes dans le véhicule

**Prévoir systématiquement :**

Argent de poche + argent pour le transport
Pique-nique du midi
Pharmacie personnelle
Friandises coupe faim
1 litre d'eau minimum
Vêtement de pluie (style K-way)
Chaussures de rechange (boue)

**Les quelques règles à respecter :**

- \* Il est indispensable de prévenir l'animateur de sa participation à la rando dans la semaine précédant la sortie et **au plus tard la veille 12h** pour ne pas avoir de problème de co-voiturage.
- \* Laissez vos nom et numéro de téléphone très distinctement sur le **répondeur de l'animateur**.
- \* Respecter les horaires de RDV ou de DÉPART indiqués sur le calendrier
- \* Après la première sortie « découverte » s'inscrire auprès du trésorier avec un certificat médical et un chèque de 55 euros à l'ordre de l'Entente Sportive de Nanterre.

Sauf indication de votre part, l'adhérent autorise l'ESN à utiliser à titre gratuit les photographies prises pendant les activités ou évènements mis en place par le club omnisports pour les publications liées à l'activité de l'association.