



Facile



Moyen



Difficile

Les niveaux sont donnés à titre indicatif ; ils ne doivent pas être un frein à votre participation

La participation aux randonnées implique de respecter les consignes sanitaires du moment

Date	Animateur	Randonnée	Rando au départ de	Lieu de Rendez-vous	Heure Départ	KM	den+	Niveau	Co voiturage
dimanche 19 novembre 2023	Yann	A la découverte du val de Gally	Noisy le Roy (78)	ESN	9h00	15	180	Facile	5,00 €
dimanche 26 novembre 2023	Samira	Vallée de Chevreuse	Parking du cimetière de Chevreuse (rue Dampierre)	ESN	8h30	19	327	Moyenne	6,00€
samedi 2 décembre 2023	François	Les tours de Beaugrenelle et le 15ème arrondissement	Paris 15ème	Métro Bir Hakeim	9h30	12		Facile	Transports en commun
dimanche 10 décembre 2023	Yann	Entre Mézières et Guerville	Mézières sur Seine(78)	ESN	8h30	15	50	Facile	6,00 €
dimanche 17 décembre 2023	Pascale	Allées couvertes autour de Presles	Presles (95)	ESN	8h30	18	294	Moyenne	6,00 €
dimanche 24 décembre 2023	VACANCES								
dimanche 31 décembre 2023	VACANCES								
dimanche 7 janvier 2024	-	PAS D'ANIMATEUR							
dimanche 14 janvier 2024	Samira	Forêt de l'Isle d'Adam	Parking à proximité de la D64	ESN	8h30	17	164	Facile	6,00 €
dimanche 21 janvier 2024	Sarah	Cadrans solaires et curiosités astronomiques à Paris	Paris place Colette	station Palais royal-Musée	9h	14	82	Facile	Transports en commun
dimanche 28 janvier 2024	Pascal	De Achères à Saint Germain	RER Achères Grand Cormier	RER Nanterre Préfecture (sur le quai)	9h00	22		Difficile	Transports en commun
dimanche 4 février 2024	Week-end Raquettes	Pas de randonnée							
dimanche 11 février 2024	-	PAS D'ANIMATEUR							
dimanche 18 février 2024	Pascale	Une petite partie de Plaisir	Bois d'Arcy (78)	ESN	8h30	20	203	Moyenne	6,00 €
dimanche 25 février 2024	Yann	Autour de Neauphle-le Château	Côtes de Pontchartrain (78)	ESN	8h30	16,5	200	Moyenne	6,00 €

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

Les animateurs :

François	06 32 55 93 43
Pascal	06 35 94 40 71
Pascale	06 81 87 12 30
Samira	07 82 65 96 77
Sylvie	06 31 22 29 94
Yann	06 89 49 47 97
Sarah	06 88 82 35 55



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	3 €
21 - 50 km	5 €
51 - 100 km	6 €
101 - 150 km	8 €

Le covoiturage est à payer au chauffeur
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 événements mis en place par le club omnisports pour les publications liées à l'activité de l'association.