



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	Covoiturage
dimanche 1 décembre 2024	Sarah	De l'île de la Cité à la Porte de Pantin	Ile de la Cité	Métro Cité (ligne 4)	10h	12			ticket RER
samedi 7 décembre 2024	François	Randonnée nocturne (inscription spéciale : 8 € en ligne ou 10 € sur place)	St Pierre Les Nemours (77)	ESN	16h30	15			13,00 €
dimanche 15 décembre 2024	Samira	La forêt des Quatre Piliers et la Plaine de Garancières	Garancières (78)	ESN	8h30	20	64		6,00 €
dimanche 22 décembre 2024		Pas de randonnée							
dimanche 29 décembre 2024		Pas de randonnée							
dimanche 5 janvier 2025	Yann	La forêt de Rosny	Apremont (78)	ESN	8h30	15	149		6,00 €
dimanche 12 janvier 2025	François	La pièce d' eau des Suisses et les étangs de la Minière	Buc (78)	ESN	8h30	17	105		5,00 €
dimanche 19 janvier 2025	Evelyne	Patrimoine au fil de l'eau Brillante et de la Bernon	Seraincourt (95)	ESN	8h30	18	241		6,00 €
dimanche 26 janvier 2025	Sophie	Découverte du Nanterre historique	Nanterre (92)	A préciser	A préciser	13			
dimanche 2 février 2025		Pas de randonnée (départ Séjour Hiver le lendemain)							
dimanche 9 février 2025	François	Vincennes et son bois	Vincennes (RER)	Vincennes (RER)	9h30	17	10		ticket RER
dimanche 16 février 2025	Sylvie	La boucle de Guernes	Saint Martin la Garenne (78)	ESN	8h30	15,5	58		8,00 €
dimanche 23 février 2025	Samira	Par champs et forêts en pays houdanais	Richebourg (78)	ESN	8h30	19	109		6,00 €
dimanche 2 mars 2025	Sarah	A définir							

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
Evelyne	06 20 94 04 15
Sophie	06 18 64 43 97

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
Friendises 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 60 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.