

9 animateurs bénévoles

Patrick*, responsable du club

Tél 06 08 15 63 58

Christiane, Françoise

Jean-Marie, Louis

Marijo*, Maurice

Monique et Philippe

(*administrateurs à la FFRandonnée des Hauts-de-Seine)



Centre Culturel le Colombier – Place Charles de Gaulle
92410 VILLE D'AVRAY





Calendrier - Saison 2018-2019


Dates en rouge : vacances scolaires Zone C


2018	SEPT	9	23	OCT	7	21	
	NOV	4	18	DEC	2	9 Paris	16


2019	JANV	6	20		FEV	3	17
	MAR	3	17	31	AVRL	14	28
	MAI.	12	26		JUIN.	16	30


 **RANDONNEES les dimanches** dans les **départements d'Ile de France, dont une à Paris** :


-  **randos de 12/15 km** maximum (soit 3,5 km/h environ)
-  **randos de 20/25 km* ou+** et plus rapide (soit 4 à 4,5 km/h environ)
- difficultés faibles ou moyennes avec, parfois, possibilité d'en faire moins* pour les plus longues.

 **SECURITE, particulièrement sur route et en milieu urbain, RESPECT des consignes (code de la route) énoncés par l'animateur avant le départ** pour que la journée soit et reste belle.


 **EQUIPEMENTS** en fonction de la météo, chaussures de rando aux semelles crantées et bâtons pour les adeptes. Avoir *une mini pharmacie personnelle* (l'animateur a une trousse de premiers secours) et *des chaussures de rechange* par respect des voitures qui nous transportent/musée visité.


 **ALIMENTAIRE tirés du sac à dos** : pique-nique, boissons chaudes et froides, encas.

 **CONVOCATION**, diffusée 8-10 jours avant (Site, accueil et affichage à la MPT, e-mail), précise : lieu géographique, bref descriptif, kilométrage(s) *, niveau de difficultés, mode de transport (covoiturage/frais partagés ou SNCF) et


 **RENDEZ-VOUS au parking à l'entrée du stade**, 12 rue de Sèvres, à **VILLE d'AVRAY**, soit *10mn avant le départ* des voitures, *fixé à 8h*, sauf exception et suivant le trajet.

La rando débute vers 9h et le retour à Ville d'Avray est estimé entre 16h30/18h30 suivant distance du lieu et circulation.

 **RANDO D'ESSAI OFFERTE** pour tester vos possibilités ; au-delà inscription obligatoire (assurance).

 **INSCRIPTION** auprès de la MJC-MPT de Ville d'Avray, **certificat médical demandé** par la FFRandonnée pour délivrer la licence :

- o **Le premier de moins 3 mois, puis tous les 3 ans** (informer son médecin du type de randonnée effectuée, à ne pas confondre avec une balade plus courte, moins difficile et sans CM)

 Le Club est affilié à la **Fédération Française de Randonnée Pédestre** sous le n° 02995, et partenaire : du Comité FFRP Hauts-de-Seine lors de ses événements, de l'Association « les Marches de l'Espoir » de St-Germain en Laye (78) pour leur randonnée solidaire du «Téléthon» passant par Ville d'Avray et la Forêt de Fausses Reposes.

Tarifs 2018/2019

Pour tous : Adhésion MPT **20 €** + Licence FFR **24 €**
+ Résidents Ville d'Avray **30 €** ou Hors Ville d'Avray **37 €**