



RSMA : Programme de randonnées

site: www.rsma94700.com

Lieu de rendez-vous : 55 rue du 11 Novembre 1918 devant le Centre Nautique
(sauf exception précisée par l'animateur)

Grande randonnée : Rendez-vous à 7h 00 – Départ à 7h 30

Moyenne randonnée : Rendez-vous à 7h 45 – Départ à 8h 00

Mini-Petite randonnée : Rendez-vous et repas précisés par l'animateur le mardi



En cas d'alerte orange par météo France toutes les randonnées sont annulées

Attention, horaire d'inscription:

Pour la Randonnée

Inscription par mail du lundi au mardi 18h00 et par téléphone le mardi de 18h00 à 19h30 pour les randonnées du jeudi.

L'animateur cité en second ne doit être appelé que si le premier ne répond pas.

Pour la Marche nordique du lundi et du vendredi : Rendez-vous sur place

Pensez à vérifier sur le site (<https://www.rsma94700.com>) le maintien ou la destination de votre randonnée avant votre inscription !...

PLANNING MIS A JOUR LE 11 AVRIL 2024

| DATE | ACTIVITE | LIEU | DEPT | REPAS | PROFIL | VAL | DISTANCE | TRAJET A/R | ANIMATEUR | SECOND | |
|--------------------------------------|-----------------|----------------------|------------------------------------|-------|------------|--------------|----------|------------|-----------------------|---------------------|--------------|
| V a c a n c e s | lun. 08 avr. 24 | MN RSMA | Bois de Vincennes | | | | | | Henri Danièle Francis | Monique Jean-Pierre | |
| | | SWIN GOLF | | | | | | | | | |
| | mar. 09 avr. 24 | MN RSC | | | | | | | | | |
| | | Balade | Pas d'animateur / Pas de balade | | | | | | | | |
| | | Mini | Pas d'animateur / Pas de randonnée | | | | | | | | |
| Z o n e C | jeu. 11 avr. 24 | Petite | Emerainville | 77 | H.S. | Plat | 90m | 10,00Km | 40Km | | |
| | | Moyenne | Forêt de Rougeau | 77 | H.S. | Plat | 100m | 15,00Km | 60Km | T.MARCOS | M.LUX |
| | | Grande | Pas d'animateur / Pas de randonnée | | | | | | | | |
| | ven. 12 avr. 24 | MN RSC | | | | | | | | | |
| | | MN RSMA | Bois de Vincennes | | | | | | Henri Danièle Francis | Monique Jean-Pierre | |
| Z o n e A | lun. 15 avr. 24 | SWIN GOLF | | | | | | | | | |
| | mar. 16 avr. 24 | MN RSC | | | | | | | | | |
| | | Balade | Pas d'animateur / Pas de balade | | | | | | | | |
| | | Mini | Pas d'animateur / Pas de randonnée | | | | | | | | |
| | jeu. 18 avr. 24 | Petite | Parc de la Courneuve | 93 | H.S. | Plat | 33m | 11Km | RER | M-F.DROUIN | |
| Z o n e B | | Moyenne | Brunoy- Combs la Ville | 91 | H.S. | Peu Vallonné | 149m | 15km | RER | F.LEBOULANGER | M.LUX |
| | | Grande | Champagne/Seine | 77 | H.S. | Vallonné | 300m | 21,00Km | 120Km | | |
| | ven. 19 avr. 24 | MN RSC | Randonnée Annulée | | | | | | | | |
| | lun. 22 avr. 24 | MN RSMA | Bois de Vincennes | | | | | | Henri Danièle Francis | Monique Jean-Pierre | |
| | | SWIN GOLF | Parc de Choisy | | | | | | Henri ROBIN | | |
| Z o n e B | mar. 23 avr. 24 | MN RSC | | | | | | | | | |
| | | Balade | Pas d'animateur / Pas de balade | | | | | | | | |
| | | Mini | Pas d'animateur / Pas de randonnée | | | | | | | | |
| | jeu. 25 avr. 24 | Petite | Bords de Marne | 94 | H.S. | Plat | 60m | 10,00Km | A pieds | T.MARCOS | L.MATHIEU ? |
| | | Moyenne | Soignolles en Brie | 77 | H.S. | Peu Vallonné | 150m | 16,00Km | 70Km | S.LAMEYSE | M.LUX |
| | Grande | Gournay Torcy Vaires | 77 | H.S. | Plat | 100m | 21km | 45km | D.TROUILLET | | |
| ven. 26 avr. 24 | MN RSC | | | | | | | | | | |
| Z o n e B | lun. 29 avr. 24 | MN RSMA | Bois de Vincennes | | | | | | Henri Danièle Francis | Monique Jean-Pierre | |
| | | SWIN GOLF | Parc de Choisy | | | | | | Henri ROBIN | | |
| | mar. 30 avr. 24 | MN RSC | | | | | | | | | |
| | | Balade | Lac de Créteil | 94 | Après-Midi | Plat | 20m | 5,50Km | BUS | C.PAYAN | |
| | | Mini | Pas d'animateur / Pas de randonnée | | | | | | | | |
| Z o n e B | jeu. 02 mai 24 | Petite | Forêt de Sénart | 91 | H.S. | Plat | 40m | 11Km | 40Km | M-F.DROUIN | G.THOORENS |
| | | Moyenne | Quincy sous Sénart | 91 | H.S. | Plat | 50m | 15,40Km | 45Km | L.MATHIEU | P.CLAINCHARD |
| | | Grande | Fontainebleau - Cabaret Masson | 77 | H.S. | Peu Vallonné | 180m | 20,00Km | 100Km | S.LAMEYSE | |
| | ven. 03 mai 24 | MN RSC | | | | | | | | | |

| DATE | ACTIVITE | LIEU | DEPT | REPAS | PROFIL | VAL | DISTANCE | TRAJET A/R | ANIMATEUR | SECOND |
|-----------------|----------------------|-------------------------------------|------|------------|--------------|------|----------|--------------------------------------|-----------------------|---------------------|
| lun. 06 mai 24 | MN RSMA SWIN GOLF | Bois de Vincennes | | | | | | | Henri Danièle Francis | Monique Jean-Pierre |
| mar. 07 mai 24 | MN RSC | | | | | | | | | |
| jeu. 09 mai 24 | Balade | Férialé | | | | | | | | |
| | Mini | Férialé | | | | | | | | |
| | Petite | Férialé | | | | | | | | |
| | Moyenne | Férialé | | | | | | | | |
| ven. 10 mai 24 | MN RSC | | | | | | | | | |
| lun. 13 mai 24 | MN RSMA SWIN GOLF | Bois de Vincennes Parc deChoisy | | | | | | Henri Danièle Francis Henri ROBIN | Monique Jean-Pierre | |
| mar. 14 mai 24 | MN RSC | | | | | | | | | |
| jeu. 16 mai 24 | Balade | Pas d'animateur / Pas de balade | | | | | | | | |
| | Mini | Pas d'animateur / Pas de randonnée | | | | | | | | |
| | Petite | Brunoy | 91 | H.S. | Plat | 94m | 10,50Km | RER | S.LAMEYSE | |
| | Moyenne | Epinay ss Sénart | 91 | H.S. | Plat | 63m | 15,00Km | 30Km | JF SCHOTT | T.MARCOS |
| ven. 17 mai 24 | MN RSC | Soignolle Yebles Coubert | 77 | H.S. | Peu Vallonné | 200m | 21km | 60km | D.TROUILLET | |
| lun. 20 mai 24 | MN RSMA SWIN GOLF | Férialé Férialé | | | | | | | | |
| mar. 21 mai 24 | MN RSC | | | | | | | | | |
| jeu. 23 mai 24 | Balade | Pas d'animateur / Pas de balade | | | | | | | | |
| | Mini | Pas d'animateur / Pas de randonnée | | | | | | | | |
| | Petite | Paris arbres remarquables | 75 | H.S. | Plat | 30m | 11Km | Métro | M-F.DROUIN | C.PAYAN |
| | Moyenne | Chevreuse la Belle | 78 | H.S. | Vallonné | 239m | 14,00Km | RER D et A | A. MONIN | F.LEBOULANGER |
| ven. 24 mai 24 | MN RSC | Le Châtelet en Brie | 77 | H.S. | Peu Vallonné | 170m | 20,00Km | 100Km | T.MARCOS | P.CLAINCHARD |
| lun. 27 mai 24 | MN RSMA SWIN GOLF | Bois de Vincennes | | | | | | Henri Danièle Francis | Monique Jean-Pierre | |
| mar. 28 mai 24 | MN RSC | | | | | | | | | |
| jeu. 30 mai 24 | Balade | Pas d'animateur / Pas de balade | | | | | | | | |
| | Mini | Bois de Vincennes | 75 | H.S. | Plat | 35m | 7,00Km | METRO | C.PAYAN | |
| | Petite | Pas d'animateur / Pas de randonnée | | | | | | | | |
| | Moyenne | Sceaux-Verrière le Buisson | 92 | H.S. | Vallonné | 235m | 15 km | TVM | F.LEBOULANGER | |
| ven. 31 mai 24 | MN RSC | Fontainebleau La Solle | 77 | H.S. | Vallonné | 215m | 20,00Km | 100Km | JF SCHOTT | G.THOORENS |
| lun. 03 juin 24 | MN RSMA SWIN GOLF | Bois de Vincennes Parc de Choisy | | | | | | Henri Danièle Francis Henri ROBIN | Monique Jean-Pierre | |
| mar. 04 juin 24 | MN RSC | | | | | | | | | |
| jeu. 06 juin 24 | Balade | Créteil Ile Ste Catherine | 94 | Après-Midi | Plat | 25m | 5,50Km | BUS | C.PAYAN | |
| | Mini | Pas d'animateur / Pas de randonnée | | | | | | | | |
| | Petite | Port aux Cerises | 91 | H.S. | Plat | 32m | 9,30Km | RER D | A. MONIN | |
| | Moyenne | Lardy-Janville/Juine | 91 | H.S. | Peu Vallonné | 200m | 16Km | 90Km | M-F.DROUIN | M.LUX |
| ven. 07 juin 24 | MN RSC | Forêt de Sénart | 91 | H.S. | Peu Vallonné | 150m | 21,00Km | 30Km | T.MARCOS | |

| DATE | ACTIVITE | LIEU | DEPT | REPAS | PROFIL | VAL | DISTANCE | TRAJET A/R | ANIMATEUR | SECOND | |
|------------------|-----------|---|--------------------|-------|--------|--------------|----------|------------|-----------------------|---------------------|----------------------------|
| lun. 10 juin 24 | MN RSMA | Bois de Vincennes | | | | | | | Henri Danièle Francis | Monique Jean-Pierre | |
| | SWIN GOLF | Parc de Choisy | | | | | | | Henri ROBIN | | |
| mar. 11 juin 24 | MN RSC | | | | | | | | | | |
| jeu. 13 juin 24 | Balade | Pas d'animateur / Pas de balade | | | | | | | | | |
| | Mini | Journée des 4 randos | Foret de Breviande | 77 | H.S. | Plat | 25m | 5,00Km | 80Km | C.PAYAN | |
| | Petite | Journée des 4 randos | Foret de Breviande | 77 | H.S. | Plat | 20m | 7km | 80Km | F.LEBOULANGER | |
| | Moyenne | Journée des 4 randos | Foret de Breviande | 77 | H.S. | Plat | 60m | 10,00Km | 80Km | L.MATHIEU | M.F.DROUIN |
| ven. 14 juin 24 | Grande | Journée des 4 randos | Foret de Breviande | 77 | H.S. | Peu Vallonné | 104m | 14,00Km | 80Km | JF SCHOTT | M.LUX |
| ven. 14 juin 24 | MN RSC | | | | | | | | | | |
| lun. 17 juin 24 | MN RSMA | Bois de Vincennes | | | | | | | Henri Danièle Francis | Monique Jean-Pierre | |
| | SWIN GOLF | Parc de Choisy | | | | | | | Henri ROBIN | | |
| mar. 18 juin 24 | MN RSC | | | | | | | | | | |
| jeu. 20 juin 24 | Balade | Pas d'animateur / Pas de balade | | | | | | | | | |
| | Mini | Etangs de Grigny-Viry | | 91 | H.S. | Plat | 25m | 8,50Km | RER D | C.PAYAN | |
| | Petite | Pas d'animateur / Pas de randonnée | | | | | | | | | |
| | Moyenne | La Ferté Alais | Boissy le Cutté | 91 | H.S. | Peu Vallonné | 150m | 15,73Km | 100Km | A. MONIN | P.CLAINCHARD |
| ven. 21 juin 24 | Grande | Bois de Meudon | | 92 | H.S. | Vallonné | 300m | 21,00Km | 50Km | T.MARCOS | G.THOORENS |
| ven. 21 juin 24 | MN RSC | | | | | | | | | | |
| lun. 24 juin 24 | MN RSMA | Bois de Vincennes | | | | | | | Henri Danièle Francis | Monique Jean-Pierre | |
| | SWIN GOLF | Parc de Choisy | | | | | | | Henri ROBIN | | |
| mar. 25 juin 24 | MN RSC | | | | | | | | | | |
| jeu. 27 juin 24 | Balade | Pas d'animateur / Pas de balade | | | | | | | | | |
| | Mini | Pas d'animateur / Pas de randonnée | | | | | | | | | |
| | Petite | Visite des vignes et du Fort, | Sucy-en-Brie | 94 | H.S. | Peu Vallonné | 105m | 8,00Km | Bus 104 | T.MARCOS | 5€ par Participants 20 Max |
| | Moyenne | A définir (voir sur le site le moment venu) | | | | | | | | | |
| ven. 28 juin 24 | Grande | Varredes | Etrépilly | 77 | H.S. | Vallonné | 253m | 20km | 120km | D.TROUILLET | |
| ven. 28 juin 24 | MN RSC | | | | | | | | | | |
| lun. 01 juil. 24 | MN RSMA | Bois de Vincennes | | | | | | | Henri Danièle Francis | Monique Jean-Pierre | |
| | SWIN GOLF | Parc de Choisy | | | | | | | Henri ROBIN | | |
| mar. 02 juil. 24 | MN RSC | | | | | | | | | | |

| | |
|------------------------|---|
| VACANCES Zone A | Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, |
| VACANCES Zone B | Aix-Marseille, Amiens, Lille, Nancy-Metz, |
| VACANCES Zone C | Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, |
| JOURNEE FERIEE | |
| EVENEMENTS | |

| | | |
|-------------------|--|--|
| SWIN-GOLF | | |
| MN-CRETEIL | | |
| MN-RSMA | | |

Pensez à vérifier sur le site (<https://www.rsma94700.com>) le maintien ou la destination de votre randonnée avant votre inscription !...