



RANDONNEURS ET AJUSTES DU XX^{EME}

Auberge de Jeunesse d'Artagnan

80 rue Vitruve - 75020 Paris

Métro: Porte de Bagnolet (ligne 3)

☎ Myriam: 01 42 43 90 03 - Jean: 07 68 77 17 40

site: <http://randonneursetajistesduvingtieme.jimdofree.com> e-mail: jean.woh@free.fr

VENDREDI 7 JUILLET 2023 à 19h30 au siège de l'association: 80 rue Vitruve 75020 PARIS

Réunion mensuelle

*Vous avez eu votre anniversaire en avril, mai ou juin ?
Venez le souhaiter avec nous à la réunion en apportant une bouteille ou un gâteau !*

réunion suivante: vendredi 1er septembre (pas de réunion en août)

DIMANCHE 2 JUILLET

François: 06 89 01 94 32 - frarollet@gmail.com

La forêt de Méridon et la vallée du Rhodon

François vous propose une randonnée en boucle de **19 km** au départ de **Saint-Rémy-lès-Chevreuse** en parcourant la **forêt de Méridon** et la **vallée du Rhodon** en vallée de Chevreuse.

R.-V.: 8h50 Cité Universitaire (RER-B) au milieu du quai en direction de Saint-Rémy-lès-Chevreuse

Départ du RER-B: 9h03. Arrivée: 9h42 à **Saint-Rémy-lès-Chevreuse**.

Billet: pour **Saint-Rémy-lès-Chevreuse** (5,00 € - gratuit avec un pass navigo)

Retour: de **Saint-Rémy-lès-Chevreuse** à Paris (5,00 €, gratuit avec un pass navigo)

***** Inscription auprès de François *****



DIMANCHE 9 JUILLET

Myriam: 06 32 92 86 78 - myriamgrenier007@gmail.com

L'île de Nancy à Andrésy

Myriam vous propose une balade au départ de la gare de **Conflans-fin-d'Oise** le long de la Seine puis le bac pour **l'île Nancy à Andrésy**. Pique-nique et visite de l'île. L'après-midi, rando dans les collines et le bois sur les hauteurs d'Andrésy.

R.-V. : 10h05 **Châtelet-les Halles** (RER-A) au milieu du quai en direction de Cergy-le-Haut

Départ du RER-A: 10h17. Arrivée: 10h49 à **Conflans-fin-d'Oise**.

Billet: pour **Conflans-fin-d'Oise** (5,00 € - gratuit avec un pass navigo)

***** Inscription auprès de Myriam *****



SAMEDI 15 et DIMANCHE 16 JUILLET

Mickaël: 06 33 46 88 99 - mail2minos@wanadoo.fr

Week-end à Combs

Mickaël organise un week-end sur le terrain des **Amis de la Nature** de Combs-la-Ville. Hébergement possible sur le terrain avec votre tente.

***** Renseignements et inscription auprès de Mickaël *****



Randonneurs et Ajistes du XX^{ème}

DIMANCHE 16 JUILLET

Jean-Pierre: 06 44 03 79 19 - marfaing.jeanpierre@bbox.fr

Le parc naturel du Pâtis à Meaux

Jean-Pierre vous propose une randonnée en boucle de **15 km** autour de Meaux: **canal de l'Ourcq et parc du Pâtis**. Au choix: pique-nique ou food-truck (12€) ou resto (plat à 18€). Accès gratuit à la plage surveillée (baignade + bronzette).

R.-V. : 8h45 gare de l'Est devant la voie de départ en direction de Meaux

Départ du train: 9h01. Arrivée: 9h40 à Meaux.

Billet: pour Meaux (5,00 € - *gratuit avec un pass navigo*).

Retour: de Meaux à la gare de l'Est (5,00 € - *gratuit avec un pass navigo*).

***** Inscription auprès de Jean-Pierre *****



DIMANCHE 23 JUILLET

Jean: 07 68 77 17 40 - jean.woh@free.fr

La forêt de Rougeau

Jean vous propose une randonnée en boucle de **16 km** en **forêt régionale de Rougeau** au départ de la gare de Savigny-le-Temple-Nandy.

R.-V. : 9h25 gare de Lyon (RER-D en sous-sol) au milieu du quai en direction de Melun.

Départ du RER-D: 9h39. Arrivée 10h22 à Savigny-le-Temple-Nandy.

Billet: pour Savigny-le-Temple-Nandy (5,00€ - *gratuit avec un pass navigo*)

Retour: de Savigny-le-Temple-Nandy (RER-D) à Paris (5,00€ - *gratuit avec un pass navigo*)

***** Inscription auprès de Jean *****



En projet

du MARDI 26 SEPTEMBRE au DIMANCHE 1er OCTOBRE

Théo: 06 43 86 20 83

Exposition

Théo Appel expose avec Robert Chambers à la **Galerie 3F**
- 58 rue des Trois-Frères 75018 Paris, métro Abbesses (ligne 12)
- du 26 septembre au 1er octobre de 14h à 19h.
- Vernissage: **mardi 26 septembre à 18h30**.



du 13 au 15 OCTOBRE

Jacqueline: 06 42 46 46 22 - j.bichaoui@gmail.com

Strasbourg

Jacqueline organisera un séjour à **Strasbourg** en octobre.
Visite de la ville et randonnées dans la campagne.

COMPLET



Quelques petits conseils pour bien profiter de la randonnée dans notre association

L'indispensable dans votre sac à dos: Le casse-croûte du midi, une gourde d'eau (deux litres en été), des vêtements chauds, un imperméable ou une cape de pluie, un bonnet, chapeau ou bob (protection pluie ou soleil). Il est recommandé de porter des chaussures de marche correctes déjà rodées de préférence ! (les tennis sont à éviter).

Vous devez prévenir de votre participation, c'est plus sympa pour l'organisateur

L'facultatif, mais qu'il est bien d'avoir avec soi: une petite thermos d'eau chaude pour café, thé ou une soupe l'hiver, un canif, une lampe électrique, un sifflet, quelques sucreries (bonbons, gâteaux, fruits secs), un rechange (chaussettes, tee-shirt, pull), un foulard, une couverture de survie...

Enfin, si vous possédez une paire de jumelles, n'hésitez pas à les apporter et à en faire profiter le groupe.

Pensez à prendre votre carte d'adhésion à l'association.

Important

Nos randonnées sont ouvertes à tous niveaux, cependant, si de la balade à la promenade il n'y a qu'un petit pas, de la promenade à la randonnée il y a une enjambée... Nous vous rappelons que la randonnée se conçoit comme un loisir sportif, et demande une condition physique appropriée. Mais rassurez-vous, aux Randonneurs et Ajistes du XX^{ème}, on ne marche pas au pas, la découverte de la nature, les rencontres sont aussi au programme !

Nous vous informons que l'adhésion incluant l'assurance est indispensable pour participer aux activités

Adhésion - Ré-adhésion: 2023-2024 (du 1^{er} septembre au 31 août) Jean: 07 68 77 17 40 - jean.woh@free.fr

Adresse postale: envoyez vos courriers à l'adresse ci-dessous:

Jean WOH - 8 bis rue Racine - 94120 FONTENAY SOUS BOIS