



Gorges du Verdon — septembre 2018

Si vous disposez d'un « E-mail », d'une boîte à lettre électronique, indiquez vos coordonnées et nous vous adresserons les messages et les informations directement par la messagerie.

Programme des activités de novembre 2018 à février 2019

| Date | Activités | Niveaux | Rendez-vous | Lieu de RDV – Organisateur |
|-----------------------------|--|--|-------------|--|
| Dimanche 18 novembre | Escalade : Saint maximin ou le « Nautile » à Pontault-Combault | <i>Sportifs sans encadrement</i> | 9 heures | Parking du Centre commercial « les Hauts de Lagny » Dominique ROLLAND |
| Dimanche 25 novembre | Randonnée ou blocs: Forêt de Fontainebleau, secteur à déterminer | <i>Sportifs sans encadrement ou Moyen: 20 km</i> | 9 heures | Parking de la Canches aux merciers ou parking église de Bois le Roi Philippe SEYER |

| | | | | |
|---------------------------------|--|---|----------|--|
| Dimanche 2 décembre | Escalade : Saint maximin ou le « Nautile » à Pontault-Combault | <i>Sportif sans encadrement</i> | 9 heures | Parking du Centre commercial « les Hauts de Lagny » Dominique ROLLAND |
| Dimanche 9 décembre | Randonnée : De la Butte de Doue et la forêt de Choqueuse | <i>Moyen 18-20 km</i> | 9 heures | Parking du Centre commercial « les Hauts de Lagny » Dominique ROLLAND |
| Dimanche 16 décembre | Escalade : Saint maximin ou le « Nautile » à Pontault-Combault | <i>Sportif sans encadrement</i> | 9 heures | Parking du Centre commercial « les Hauts de Lagny » Dominique ROLLAND |
| Dimanche 6 janvier | Escalade : Saint maximin ou le « Nautile » à Pontault-Combault | <i>Sportif sans encadrement</i> | 9 heures | Parking du Centre commercial « les Hauts de Lagny » Dominique ROLLAND |
| Dimanche 13 janvier | Randonnée : Les trois chateaux | <i>20 Km moyen</i> | 9 heures | Parking du Centre commercial « les Hauts de Lagny » Dominique ROLLAND |
| Dimanche 20 janvier | Escalade : Saint maximin ou le « Nautile » à Pontault-Combault | <i>Sportif sans encadrement</i> | 9 heures | Parking du Centre commercial « les Hauts de Lagny » Dominique ROLLAND |
| Dimanche 27 janvier | Randonnée ou blocs: Forêt de Fontainebleau, secteur à déterminer | <i>Sportif sans encadrement ou Moyen: 20 km</i> | 9 heures | Parking de la Canches aux merciers ou parking église de Bois le Roi Philippe SEYER |
| Dimanche 3 février | Escalade : Saint maximin ou le « Nautile » à Pontault-Combault | <i>Sportif sans encadrement</i> | 9 heures | Parking du Centre commercial « les Hauts de Lagny » Dominique ROLLAND |
| Dimanche 10 février | Randonnée : Circuit de Trilport | <i>13 Km Facile</i> | 9 heures | Parking du Centre commercial « les Hauts de Lagny » Sylviane CHARRON |
| Dimanche 17 février | Randonnée : Autour de Bois le Roi | <i>Moyen 16km</i> | 9 heures | Parking de l'église de Bois le Roi Philippe SEYER |

| | | | | |
|--------------------------------|---|-------------------------------------|----------|--|
| Dimanche 24 février | Escalade : Saint maximin ou le « Nautil » à Pontault-Combault | <i>Sportif sans encadrement</i> | 9 heures | Parking du Centre commercial « les Hauts de Lagny » Dominique ROLLAND |
|--------------------------------|---|-------------------------------------|----------|--|

Week-end escalade : Il s'agit de partir un grand week-end pour découvrir des falaises dans la limite de deux à trois heures de route. Ces sorties s'organisent à partir du mois d'avril et au plus tard jusqu'en octobre/novembre. Dans ce créneau il y a essentiellement les falaises du Morvan notamment à Vieux Château et Hauteroche. C'est à deux heures de route environ (250/280 km). Le trajet peut être organisé en covoiturage en partant soit le samedi tôt et retour le dimanche après-midi, soit le vendredi après-midi avec une nuit ou deux nuits en gîte ou en camping à proximité. Ces sites sont praticables pour tous quel que soit son niveau. Il y a des hôtels et de nombreuses solutions d'hébergement et aussi des lieux de balades intéressants en cas de mauvais temps. Contacter Dominique pour plus de précisions.

Ce qu'il faut retenir au sujet des rendez-vous et des activités

Le lieu de rendez-vous est fixé de préférence à un lieu facile à trouver et pratique d'accès (gare, mairie.). Selon l'éloignement ou le site visité l'organisateur peut déterminer un lieu propice au covoiturage en fonction des inscriptions.

Merci de contacter l'organisateur la veille, pour confirmer votre participation.

Escalade : Les sorties proposées sont sans encadrement, elles s'adressent à des adultes responsables. Le niveau des difficultés est adapté en fonction des participants.

Randonnées : Il est précisé le cas échéant s'il s'agit d'une traversée de gare à gare sinon c'est une boucle.

Plusieurs niveaux de difficulté sont proposés :

- 1) Les niveaux « **Facile, Facile/Moyen et Moyen** » s'adressent plutôt aux adultes ; il s'agit d'itinéraires de 14 à 25 kilomètres. L'allure est de l'ordre de 3,5 à 4 kms/h. La randonnée se déroule sur la journée entière de 9h à 17h environ, y compris une pause déjeuner.
- 2) Le niveau « **Moyen/Soutenu** » ou "**difficile/très difficile**" propose des itinéraires de plus de 25 kilomètres. La randonnée se déroule sur la journée de 9h à 17h environ, y compris la pause déjeuner.
- 3) Le niveau « **Initiation, mineurs et débutants** » correspond à un parcours de 5 à 10 kilomètres. L'allure est de 3 à 3,5 kms/h sur une durée de 3 à 4 heures au plus.

CONTACTS

| Noms | Téléphone |
|--------------------------|------------------|
| Dominique ROLLAND | 06 11 21 35 45 |
| Philippe SEYER | 06 78 14 03 85 |
| Sylviane CHARRON | 06 48 30 96 69 |

