

Randonnées 4ème trimestre 2020



Dimanche 06 septembre 2020



Randonnée de reprise " A vos masques ... prêt Et c'est reparti "



Les buttes du Parisis

Distance : **13 km**

Difficulté : **Niveau 2**

Animatrice : **Ariette**

Départ randonnée : ----> 08h00 **P** rue de Reims

Dimanche 13 septembre 2020

Les Clays sous bois et le parc de Diane

Distance : **10 km**

Difficulté : **Niveau 1**

Covoiturage : **30 €**

Animatrice : **Ariette**

Départ covoiturage : ----> 07h50 **P** rue de Reims

Départ rando -----> **P** gare de Villepreux-les-Clayes

Parcs et jardins de l'est parisien (GR75 - 2024)

Distance : **16,5 km**

Difficulté : **Niveau 2**

Animateur : **Michel**

(Billet de train et métro)

Rendez-vous 07h45 quai gare de Cormeilles et départ au premier train pour Paris

Départ rando -----> Porte de la Villette Ligne 7

Mercredi 16 septembre 2020

En passant par Mézy

Distance : **19 km**

Difficulté : **Niveau 3**

Covoiturage : **21 €**

Animatrice : **Geneviève**

Départ covoiturage : ----> 09h00 **P** du Beffroi

Départ rando -----> **P** chemin des gloriettes - Hardricourt



(Prévoir son pique-nique)

Inscriptions auprès de l'animatrice avant le 11 septembre (nb participants) **Téléphone et email dans les conseils pratiques**

Dimanche 20 septembre 2020

Condécourt

Distance : **10 km**

Difficulté : **Niveau 1+**

Covoiturage **16 €**

Animatrice : **Evelyne**

Départ covoiturage : ----> 07h50 **P** rue de Reims

Départ rando -----> **P** rue de l'Aubette - Condécourt

Les champs Palous (A2)

Distance : **15 km**

Difficulté : **Niveau 2**

Covoiturage : **9 €**

Animatrice : **Marie-Christine**

Départ covoiturage : ----> 07h30 **P** rue de Reims

Départ rando -----> **P** gare d'Auvers-sur-Oise

Mercredi 23 septembre 2020

Paris : Marche au bois de Vincennes "Le bois de Vincennes - le jardin tropical"

Distance : **9 km**

Difficulté : **Niveau 1+**

Animateur : **Patrick**

(Billet de train et métro)

(Tarification spéciale pour Nogent-sur-Marne)

Rendez-vous 13h00 quai gare de Cormeilles et départ au premier train pour Paris

Départ rando -----> sortie 1 avenue des marronniers - Nogent-sur-Marne

L'axe Majeur

Distance : **10 km le matin**

Difficulté : **Niveau 2**

Covoiturage : **10 €**

Animateur : **Orlando**

Distance : **6 km l'après-midi**

Départ covoiturage : ----> 09h30 **P** Beffroi

Départ rando -----> **P** rue de la fontaine bénite - Jouy-le-Moutier



(Prévoir son pique-nique)

Jeudi 24 septembre 2020

Randonnée à la journée

Parcs et jardins de l'ouest parisien (GR75 -2024)

Distance : **20 km**

Difficulté : **Niveau 2**

Animateur : **Michel**

(Billet de train et métro)

Rendez-vous 09h00 quai gare de Cormeilles - départ au premier train pour Paris

Départ rando -----> Porte de Versailles ligne 12



(Prévoir son pique-nique)

Dimanche 27 septembre 2020

Issy-les-Moulineaux

Distance : **9 km**

Difficulté : **Niveau 2**

Animatrice : **Ariette**

(Billet de train et métro)

Rendez-vous 07h45 quai gare de Cormeilles et départ au premier train pour Paris

Départ rando -----> mairie d'Issy

La chaussée Brunehaut (M2)

Distance : **14 km**

Difficulté : **Niveau 2**

Covoiturage : **18 €**

Animateur : **Alain**

Départ covoiturage : ----> 07h30 **P** rue de Reims

Départ rando -----> **P** maison du parc de Théméricourt



CORMEILLES RANDO

Siège social 27 rue du Martray - 95240 - Cormeilles en Paris

Randonnées 4ème trimestre 2020



Du samedi 03 octobre 2020 au samedi 10 octobre 2020



Séjour à Ronce-les-bains en Charente-Maritime

Dimanche 04 octobre 2020

Avant je m'appelais "Jouy-le-Comte"

Distance : **14 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **18 €** Animatrice : **Evelyne**
Départ covoiturage : ----> 07h50 **P** rue de Reims
Départ rando -----> **P** gare de Parmain

Jeudi 08 octobre 2020

A saute-mouton sur la Viosne

Distance : **12 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **16 €** Animateur : **Orlando**
Départ covoiturage ----> 13h00 **P** du Beffroi
Départ rando -----> **P** gare de Santeuil

Dimanche 11 octobre 2020

Asnières-sur-Seine




Distance : **10 km** Difficulté : **Niveau 1**  (Billet de train et métro) Animatrice : **Corinne**
Rendez-vous 07h45 quai gare de Cormeilles-en-Parisis
Départ au premier train pour **Asnières-sur-Seine** via **Argenteuil**
Départ rando -----> Gare d'Asnières-sur-Seine

Les buttes du Paris

Distance : **15 km** Difficulté : **Niveau 3** Animateur : **Alain**
Départ randonnée : --> 08h00 **P** rue de Reims

Mercredi 14 octobre 2020

Paris : Marche au bois de Vincennes "Le château de Vincennes"

Distance : **9 km** Difficulté : **Niveau 1+** Animateur : **Patrick**
 (Billet de train et métro)
Rendez-vous 13h00 quai gare de Cormeilles et départ au premier train pour Paris
Départ rando ----->  Vincennes sortie 1 Retour  château de Vincennes ligne 1

Sur les traces des pèlerins (BO4)

Distance : **13 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **12 €** Animateur : **Jacques**
Départ covoiturage : ----> 13h00 **P** du Beffroi
Départ rando -----> **P** mairie d'Ennery

Dimanche 18 octobre 2020

Entre Vincennes et Joinville

Distance : **12 km** Difficulté : **Niveau 1**  (Billet de train et métro) Animatrice : **Evelyne**
Rendez-vous 07h45 quai de la gare de Cormeilles et départ au premier train pour Paris
Départ rando ----->  château de Vincennes ligne 1

Randonnée à la journée

Circuit de la Madeleine

Distance : **13 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **30 €** Animatrice : **Arlette**
Départ covoiturage : ----> 07h50 **P** rue de Reims
Départ rando -----> **P** église de Chevreuse  (Prévoir son pique-nique)

La forêt de l'Isle-Adam

Distance : **17 km** Difficulté : **Niveau 3** Covoiturage : **18 €** Animateur : **Alain**
Départ covoiturage : ----> 07h30 **P** rue de Reims
Départ rando -----> **P** carrefour Boucault - Baillet-en-France

Jeudi 22 octobre 2020

Le bois de la tour du Lay (CH3)

Distance : **12 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **20 €** Animateur : **Jean**
Départ covoiturage : --> 13h00 **P** du Beffroi
Départ rando -----> **P** place de Verdun - Champagne-sur-Oise



Randonnées 4ème trimestre 2020

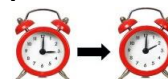


Dimanche 25 octobre 2020 (Changement d'heure = 1 heure en moins)

Neuville-sur-Oise

Distance : **10 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **9 €**
Départ covoiturage : ----> 07h50 **P** rue de Reims
Départ rando -----> **P** rue Joseph Cordunet - Neuville-sur-Oise

Animatrice : **Arlette**



Dimanche 01 novembre 2020

Inutile de porter la tenue de camouflage

Distance : **12 km** Difficulté : **Niveau 1** (Billet de train et métro)
Rendez-vous 07h45 quai de la gare de Cormeilles et départ au premier train pour Paris
Départ rando -----> **P** Versailles rive droite

Animatrice : **Evelyne**

Possibilité de prolonger la découverte de Versailles avec soit un jeu de piste ou la découverte de son château.

Les bois autour de Viarmes

Distance : **17 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **18 €**
Départ covoiturage : ----> 07h30 **P** rue de Reims
Départ rando -----> **P** église de Viarmes

Si temps froid ou pluvieux

Animateur : **Michel**

Les bois autour de Viarmes

Distance : **22 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **18 €**
Départ covoiturage : ----> 08h30 **P** rue de Reims
Départ rando -----> **P** abbaye de Royaumont

Si beau temps randonnée à la journée

Animateur : **Michel**

Inscription auprès de l'animateur au plus tard le vendredi

(Prévoir son pique-nique)

Mercredi 04 novembre 2020

Randonnée à la journée

Chantilly : Etang – Château - Forêt

Distance : **17 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **30 €**
Départ covoiturage : ---> 08h30 **P** du Beffroi
Départ rando -----> **P** château de la reine blanche - Coye-la-Forêt

Animatrice : **Geneviève**



Prévoir son pique-nique)

Inscriptions auprès de l'animatrice avant le 29 octobre (nb participants) Téléphone et email voir dans les conseils pratiques

Jeudi 05 novembre 2020

Frépillon par monts et par vaux

Distance : **13 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **12 €**
Départ covoiturage : ----> 13h00 **P** du Beffroi
Départ rando -----> **P** gare de Frépillon

Animateur : **Orlando**

Dimanche 08 novembre 2020

Franconville

Distance : **12 km** Difficulté : **Niveau 2**
Départ rando -----> **P** rue de Reims

Animatrice : **Arlette**

En lisière de l'Hautil

Distance : **15 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **10 €**
Départ covoiturage : ----> 07h30 **P** rue de Reims
Départ rando -----> **P** rue de Pontoise - Maurecourt

Animateur : **Daniel**

Mercredi 11 novembre 2020

Jeudi 12 novembre 2020

Forêt de Saint-Germain-en-Laye

Distance : **12 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **8 €**
Départ covoiturage : ---> 13h00 **P** du Beffroi
Départ rando -----> **P** château du Val (porte verte) Saint Germain-en-Laye

Animateur : **Jean**

Dimanche 15 novembre 2020

Triel et la forêt de l'Hautil

Distance : **21 km** Difficulté : **Niveau 3+** Covoiturage : **11 €**
Départ covoiturage : ----> 07h30 **P** rue de Reims
Départ rando -----> **P** 368 rue Paul Doumer - Triel-sur-Seine

Animatrice : **Marie-Christine**

Le chemin des peintres (A10)

Distance : **10 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **12 €**
Départ covoiturage : ----> 07h50 **P** rue de Reims
Départ rando -----> **P** gare d'Auvers-sur-Oise

Animateur : **Alain**

Mercredi 18 novembre 2020

Paris : Marche au bois de Vincennes "Les îles du lac Daumesnil"

Distance : **9 km** Difficulté : **Niveau 1+** (Billet de train et métro)
Rendez-vous 13h00 quai gare de Cormeilles et départ au premier train pour Paris

Animateur : **Patrick**

CORMEILLES RANDO



Randonnées 4ème trimestre 2020



Départ rando -----> (M) porte Dorée ligne 8 sortie 1 retour (M) Charenton-Ecole ligne 8

Les fonds de Rhus (VS3)

Distance : **13 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **14 €** Animateur : **Jacques**
Départ covoiturage : ----> 13h00 **P** du Beffroi
Départ rando -----> **P** église d'Epiais-Rhus

Dimanche 22 novembre 2020

Promenade des deux étangs

Distance : **10 km** Difficulté : **Niveau 1+** Animatrice : **Arlette**
 (Billet de train et métro)
Rendez-vous 07h45 quai gare de Cormeilles et départ au premier train pour Paris
Départ rando -----> (M) pont de Sèvres (Ligne 9)

Parcs et jardins de l'ouest parisien (GR75 - 2024)

Distance : **18,5 km** Difficulté : **Niveau 3** Animateur : **Michel**
 (Billet de train et métro)
Rendez-vous 08h00 quai gare de Cormeilles et départ au premier train pour Paris
Départ rando -----> (M) Balard ligne 8

Jeudi 26 novembre 2020

La vallée de la Viosne

Distance : **12 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **12 €** Animatrice : **Josiane**
Départ covoiturage : ----> 13h00 **P** du Beffroi
Départ rando -----> **P** gare de Boissy-l'Aillerie

Dimanche 29 novembre 2020

Saint Cucufa par La Celle-Saint-Cloud

Distance : **16 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **12 €** Animatrice : **Marie-Christine**
Départ covoiturage : ----> 07h30 **P** rue de Reims
Départ rando -----> **P** piscine de Rueil-Malmaison

Le bois du Gaillonnet

Distance : **11 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **15 €** Animatrice : **Geneviève**
Départ covoiturage : ----> 07h50 **P** rue de Reims
Départ rando -----> **P** collège Cécile Sorel - Mériel

Dimanche 06 décembre 2020



Rando Resto Couscous



Autour du bois de Cormeilles

Distance : **14 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **2 €** Animateur : **Daniel**
Départ covoiturage : ----> 08h00 **P** rue de Reims
Départ rando -----> **P** restaurant "La montagne" - Cormeilles-en-Paris



Distance : **10 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **2 €** Animateur : **Jean-Yves**
Départ covoiturage : ----> 08h30 **P** rue de Reims
Départ rando -----> **P** restaurant "La montagne" - Cormeilles-en-Paris



Jeudi 10 décembre 2020

Saint-Germain-en-Laye

Distance : **13 km** Difficulté : **Niveau 2** Covoiturage : **8 €** Animateur : **Orlando**
Départ covoiturage : ----> 13h00 **P** du Beffroi
Départ rando -----> **P** croix de Noailles

Dimanche 13 décembre 2020

Saint-Cloud et le bois de Boulogne

Distance : **10 km** Difficulté : **Niveau 1** Animatrice : **Arlette**
 (Billet de train et métro)
Rendez-vous 07h45 quai gare de Cormeilles et départ au premier train pour Paris
Départ rando -----> (M) pont de saint Cloud (Ligne 10)

Parcs et jardins du sud parisien (GR75 -2024)

Distance : **17,5 km** Difficulté : **Niveau 3** Animateur : **Michel**
 (Billet de train et métro)
Rendez-vous 07h45 quai gare de Cormeilles et départ au premier train pour Paris
Départ rando -----> (M) Porte de Charenton (Ligne 8)



Jeudi 17 décembre 2020

Le trou à merle (A4)

Distance : **12 km**

Difficulté : **Niveau 2**

Covoiturage : **9 €**

Animatrice : **Josiane**

Départ covoiturage : ----> 13h00

P du Beffroi

Départ rando ----->

P gare d'Auvers-sur-Oise

Dimanche 20 décembre 2020

Paris et ses vitrines de Noël

Distance : **La matinée**

Difficulté : **Niveau 1**

Animatrice : **Arlette**

(Billet de train)

Rendez-vous 07h45 quai gare de Cormeilles et départ au premier train pour Paris

Départ rando ----->

Gare Saint-lazare - (voie 10)

Les champs d'Herblay

Distance : **17 km**

Difficulté : **Niveau 3**

Animateur : **Alain**

Départ rando ----> 08h00

P rue de Reims

OU

Possibilité de ne faire que **12 km** Difficulté : **Niveau 2**

Retour à Cormeilles-en-Parisis par le train gare d'Herblay

(Prévoir son billet)

Jeudi 24 décembre 2020



Dimanche 27 décembre 2020

Bonne année



Conseils pratiques



Equipement de base à prévoir :

De bonnes chaussures, vêtements chauds, vêtements de pluie, un sifflet, eau (1,5 l d'eau minimum)
Bâtons de marche (pour les adeptes), des barres énergétiques, de la monnaie (Covoiturage)

En périodes chaudes : (Les indispensables) casquette, chapeau, crème

Si nécessité d'une mesure de distanciation (**virus**) un **masque de protection**

Respecter les horaires de départ des randonnées.



Le covoiturage

Il est demandé et souhaité que le nombre de personnes par voiture soit de 4

Le paiement est à effectuer directement au conducteur.



Surveillons la météo



La randonnée sera automatiquement annulée en cas de prévision d'alerte **orange** ou **rouge** de météo France.



Randonnées 4ème trimestre 2020



Ou par avis de la Fédération ou du Président du club



Interdictions

Annulation de toutes les randonnées ou rassemblements par avis de la FFRP ou du gouvernement (Ex: **Covid 19**)

La FFRP et **Cormeilles Rando** ne seraient en aucun cas responsables si cette interdiction n'était pas appliquée

Des consignes particulières en provenance de la FFRP pourront être données en fonction de l'évolution de la pandémie de Covid-19

Si vous avez besoin d'un renseignement concernant une des sorties proposées appelez l'animateur.

Ce qu'il faut savoir concernant les niveaux indiqués sur les programmes

L'accompagnateur tiendra compte des difficultés ponctuelles pour adapter l'allure et les arrêts.

Niveau 1	Distance jusqu'à 10 km 4 h de marche maximum Très faible dénivelé 2 arrêts de 10 mn minimum Tous parcours Randonnée accessible à tous Allure type promenade	Niveau 3	Distance de 16 à 20 km ou plus 4 h 30 de marche maximum Bon dénivelé, allure soutenue 1 arrêt de 15 mn minimum Parcours sur ou hors sentier Bonne contition physique Niveau 2 déjà pratiqué
		Niveau 3+	Fort dénivelé
Niveau 2	Distance de 10 à 16 km 4 h 30 de marche maximum Faible dénivelé, allure moyenne 1 arrêt de 15 mn minimum Préparation physique indispensable Niveau 1 déjà pratiqué	Niveau 4	Distance de 16 à 25 km Fort dénivelé, allure soutenue Arrêt à l'appréciation de l'animateur Parcours sur ou hors sentier Parcours parfois escarpé et difficile Excellente condition physique Niveau 3 déjà pratiqué
Niveau 2 +	Bon dénivelé		

Consulter les sites de notre Fédération :

2100 Km de sentiers, dont 1800 Km balisés par 85 baliseurs dans le Val d'Oise

Vous voulez vous initier à la lecture de cartes

(Stages le xx xx 2020)

Vous voulez devenir baliseur sur le Val d'Oise

Vous voulez encadrer et conduire un groupe :

*Il existe des stages pour toutes ces disciplines, consulter le site départemental du **CDRP95***

<http://cdrp95.com>

Fédération Française de la Randonnée :

<http://ffrandonnee.fr>

Comité de l'Ile de France de la Randonnée :

<http://idf.ffrandonnee.fr>

