



## Randonnées et sorties 1er semestre 2012

### Mardi 24 janvier 14h – 16h Marche Nordique au Bois de Boulogne

Une marche pour faire le plein d'énergie, s'oxygéner et affiner sa silhouette, allure modérée  
**RDV** à 14 h à la sortie du métro « Les Sablons » sortie n°2 jardin d'Acclimatation ligne 1  
 6 km , bienvenue aux débutants ! Tarif 10 € bâtons prêtés : hauteur à me donner à l'inscription \*

### Jeudi 8 mars : La maison de Chateaubriand et forêt de Verrières

Par la coulée verte et la forêt de Verrières nous arriverons au splendide parc de la Vallée aux Loups. C'est là que l'auteur s'installe en 1807 dans ce qui n'est alors qu'une simple maison de jardinier. Il y écrit quelques-uns de ses ouvrages majeurs comme Mémoires d'Outre-Tombe. Peu à peu il aménage lui-même la maison et le parc pour en faire un ensemble très réussi. La Maison de Chateaubriand invite à un voyage immobile au cœur du romantisme... 14 Km avec quelques dénivelés.  
**RDV** à 9h 30 au milieu du quai à la station RER ligne B « Cité Universitaire », prendre un aller retour pour Robinson.  
 Départ 9h 45 arrivée 10h01 retour à Paris vers 17 h  
 Tarif 17 € + Entrée 4,5 €



### Mardi 27 mars 14h – 17h Marche Nordique Parc de la Courneuve

Une marche pour faire le plein d'énergie et affiner sa silhouette, allure modérée. A la découverte d'un des plus grand et des plus beau espace vert d'Ile de France.  
**RDV** à 13 h 30 Gare du Nord au milieu du quai du RER B direction Roissy . prendre un aller retour pour « La Courneuve » trajet 15 mn.  
 6 km quelque petites montées peu de dénivelé Tarif 10 € bâtons prêtés : hauteur à me donner à l'inscription \*

### Jeudi 19 avril Crécy la Chapelle vallée du Petit Morin

Les « brassets » petits bras de rivières qui parcourent Crécy lui ont valu le surnom de petite Venise Briarde. Lavoirs et moulins, reçoivent les eaux du grand Morin et font l'attrait de Crécy la Chapelle. Cette petite cité jadis fortifiée, possède l'une des plus belles collégiales gothiques de France.  
 Nous retracerons son histoire au cours d'une balade aux paysages variés.  
 18 Km **RDV** 9h 15 gare de l'Est devant la voie 17.  
 Départ gare de l'Est 9h 31 arrivée 10 h 20 via Esbly Retour de Crécy la Chapelle 17 h 31 > 18h 28 arrivée à Paris Est (via Esbly) Tarif 17 € **vérifier horaire semaine !**



### Samedi 21 avril Une journée à Amiens

Visite de la cathédrale, la plus vaste de France considérée comme l'archétype du gothique classique. Commencée en 1220 et achevée en 60 ans seulement, elle reflétait la richesse de la ville. Au XIIIème siècle, la région tirait ses subsides de la culture d'une plante tinctoriale, la guède véritable or bleu.  
 Pique nique dans le superbe parc Saint Pierre ( 12 ha) et sur les bord des bras de la Somme.  
 Promenade en barque dans les hortillonnages, ces anciens bras de la Somme transformés en maraîchages datent de l'époque gallo-romaine et constituent l'une des fiertés de la ville.  
 Visite du pittoresque quartier Saint Leu avec ses canaux et ses vieilles maisons.  
 Prévoir votre pique nique et une bouteille d'eau  
 Rendez vous gare du Nord sur le quai en queue du train départ 8h 28 arrivée 9 h 47 Retour 17h 14 arrivée 18h 32 . Parcours facile de 6 km  
 Inscription tél ou email . L'envoi d'un chèque de 25 € à l'ordre de Sentiers et Nature sera demandé.  
 Incluant les hortillonnages et la visite de la cathédrale (train non compris)



## Dimanche 6 mai 14h – 16 h 30 Marche Nordique au Parc de Sceaux

Une marche pour faire le plein d'énergie, s'oxygéner et affiner sa silhouette, allure modérée. Découverte du parc et de son histoire.

**RDV** à 14 h devant la gare du RER B « Parc de Sceaux » où je vous attendrai.

Tarif 10 € bâtons prêtés : hauteur à me donner à l'inscription \*



## Dimanche 10 juin Provins citée médiévale

Provins, cité marchande dont l'opulence est convoitée, protégée par des remparts, brille de mille feux tout au long des XIIe et XIIIe siècles, époque des célèbres Foires de Champagne. Riche de ses 58 monuments historiques, Provins est un témoignage authentique du moyen âge.

3 Visites : la Tour César, la Grange aux Dîmes et un spectacle de fauconnerie équestre unique en France : « les aigles des remparts ». Chemin faisant nous retracerons la riche histoire de la ville. promenade de 7 km : tour des remparts, ville Haute...prévoir son pique nique. Tarif de la sortie entrées des 3 sites incluses **38 €** Inscription par téléphone puis envoi d'un chèque de 38 € à l'ordre de Sentiers et Nature.

Prendre un aller retour pour Provin Départ 8h 46 arrivée 10 h 10 Retour 17h 46 > 19h 12

RDV gare de l'Est à 8h 30 devant la voie 17

Inscription tél ou email . L'envoi d'un chèque de 38 € à l'ordre de Sentiers et Nature sera demandé.

## Mardi 19 juin 14h – 16h Marche Nordique Bois de Vincennes « confirmés \* »

Une marche pour faire le plein d'énergie et affiner sa silhouette, allure modérée.

**RDV** à 14 h à la sortie de la station de métro Château de Vincennes , coté château.

7 km peu de dénivelé, \* on s'arrête moins souvent, mais le rythme est à peu près le même que celui des séances « débutants » Tarif 10 € bâtons prêtés : hauteur à me donner à l'inscription \*

## Samedi 30 juin 14h 30 – 16h 30 Marche Nordique Parc de Saint Cloud

Une marche pour faire le plein d'énergie et affiner sa silhouette, allure modérée.

**RDV** à 14 h 30 à la sortie du métro « Pont de Saint Cloud » (ligne 10) coté Parc.

6 km quelques petites montées peu de dénivelé

Tarif 10 € bâtons prêtés : hauteur à me donner à l'inscription \*



## 1 au 3 juin Week end nature Mont Saint Michel



## 23 au 25 juin Week end nature en Baie de Somme

Programmes détaillés sur simple demande ou disponible sur mon site Internet [www.sentiers-et-nature.com](http://www.sentiers-et-nature.com)

\* \* \*

\* **Marche nordique** pour mesurer votre taille de bâtons : hauteur poing fermé par rapport au sol >

**Réservation** : Auprès de Frédéric par téléphone au 06 72 74 02 46 ou par email. : [randoavecfred@wanadoo.fr](mailto:randoavecfred@wanadoo.fr) en laissant obligatoirement votre numéro de téléphone (portable de préférence)

**Paiement** : Sauf indication contraire, auprès de Frédéric le jour de la sortie.

**Niveau** : Accessible à tout marcheur moyen, allure paisible et convivial

**Equipement** : de bonnes chaussures de marche ou de randonnée, des vêtements adaptés à la météo, cape de pluie, pique nique, 1 litre d'eau, 1,5 l en été, pique nique, des en cas : fruits secs , en cas.

**Annulation** : Si vous souhaitez annuler votre participation : m'avertir au tard la veille de la sortie.

En dessous de 6 participants la sortie pourra être annulée, dans ce cas je vous avertirai par téléphone la veille.

**Groupes** : Nombre de places limité à 20 personnes.



Sentiers et Nature - Frédéric LACROIX Accompagnateur Diplômé d'Etat

4 rue Cail 75010 Paris tél 01 46 07 59 34 – 06 72 74 02 46 courriel : [randoavecfred@wanadoo.fr](mailto:randoavecfred@wanadoo.fr)

N° DDJS : 08805ED0032 N° SIRET : 491 779 286 00013 Code APE 926 C

Programme téléchargeable sur : [www.sentiers-et-nature.com](http://www.sentiers-et-nature.com)