

Randonnées Un Pied Devant L'autre 2011-2012

Du 30 juin au 7 juillet 2012, Un pied devant l'autre effectuera un séjour dans la montagne du Jura dans le Haut-Doubs à Longevilles Mont d'Or (25)

Du mercredi 20 au dimanche 24 juin 2012, Opération "Randonnées Hauts-de-Seine 2012"

Le Conseil Général invite tous les alto-séquanais à participer à des promenades pédestres pour découvrir autrement toutes les richesses du patrimoine départemental. Des animateurs de Un pied devant l'autre participeront à l'encadrement de certaines "promenades". Les départs s'effectueront tous à 14H30.

Toutes les informations concernant ces randonnées sont disponibles sur le site <http://promenades.hauts-de-seine.net/operation-randonnees-hauts-de-seine-2012>. Pensez également à vous inscrire sur les tableaux d'inscription de Un pied devant l'autre

Samedi 16 juin 2012 : les étangs de la Bièvre (91).

20,3 km. Animateur Jean-Jacques. Journée pique-nique. Malgré un jeudi sans pluie, ce sera les étangs de la Bièvre sur un parcours de 20,3 km avec possibilité de s'arrêter aux voitures après 15,8 km pour celles et ceux qui le souhaitent. Comptez également quelques petits et courts dénivelés pour monter de chaque côté de la Bièvre.

Samedi 9 juin 2012 : La journée de la Rose (60).

Journée rando couplée avec la fête de la Rose à l'abbaye de Chaalis (60)

(<http://www.les-journees-de-la-rose.com/index.php>)

16 km en forêt d'Ermenonville puis fête de la Rose à Chaalis (entrée à 8€) et retour aux voitures à Ermenonville - Animatrice : Karine. Départ de la randonnée d'Ermenonville . Pas de grosses difficultés.

Du samedi 2 juin au lundi 4 juin 2012 - Sortie de fin de saison de l'association en baie de Somme (80)

Programme :

- samedi : le matin, petit train de la baie de Somme entre St Valéry et Le Crotoy ; l'après-midi, traversée de la baie à partir de Le Crotoy.
- dimanche : journée randonnée
- lundi : visite du parc du Marquenterre (10€).

Dimanche 13 mai 2012 - Sur les Pas de Robinson (92)

Un pied devant l'autre participera aux randonnées (19 ou 13 km) « Sur les Pas de Robinson » au Plessis-Robinson organisées par le Comité départemental de randonnée des Hauts de Seine. Pour les adhérents, les inscriptions se feront sur le site Un Pied devant l'autre. Date limite des inscriptions sur le site : mardi 8 mai à minuit. D'autres informations dans le menu "Calendrier des randonnées" à la date du 13 mai et sur le site du comité départemental : www.rando92.fr

Samedi 5 mai - F. Rambouillet - Autour de Clairefontaine (78).

23 km (19km possible). Animateur Jean-Jacques. Plus d'informations à la rubrique "Calendrier des

randonnées" en cliquant sur la date.

Samedi 28 avril - Du Loing au loin (77) à partir de Nemours

20 km (sans difficulté, niveau facile) - Animateur Jean-Jacques. Chaussures de randonnée obligatoires. Couvre-chef et coupe-vent ou vêtement pluie conseillés en fonction du temps. Pique-nique et café ou thé, pour la pause, tirés du sac.

Samedi 21 avril - Milly la Forêt - Buno-Bonnevaux (91).

23 km. Animateur Jean-Jacques. Plus d'informations à la rubrique "Calendrier des sorties" en cliquant sur la date.

Samedi 14 avril - La Ferté-Alais - Itteville - Cerny (91) - circuit de 21,5 km avec départ de la

randonnée de La Ferté-Alais (sans difficulté) - Animateur Jean-Jacques. Chaussures de randonnée obligatoires. Couvre-chef et coupe-vent ou vêtement pluie conseillés en fonction du temps. Pique-nique et café ou thé, pour la pause, tirés du sac.

Samedi 31 mars - La Ferté Alais - Itteville - Cerny (91)

22 km - Animateur Jean-Jacques. Pique-nique.

Rendez-vous à 8H au parking du pont de Puteaux (voir photo satellite dans le menu "[Présentation de l'association](#)").

Dimanche 25 mars - La Marche du Printemps à Pontcarré (77).

Organisée par l'association "Amitié Nature" de Pontcarré

10 km, 15 km, 20 km ou 30 km. **Rendez-vous à 7H40 pour le 30 km et 8H20 au parking du pont de Puteaux pour le 20 km. ATTENTION à l'heure d'été nuit du samedi au dimanche (avancez votre réveil d'une heure).** [Plus d'infos](#)



AMITIE NATURE
Randonneurs de PONTCARRÉ

Présidente : Geneviève ESCALAIS 4 allée d'Anjou 77330 OZOIR-LA-FERRIERE
Tél 09.81.82.26.09
Vice-Présidente : Maryline RIVALLAN 22 rue des Prêlinitives 77135 PONTCARRÉ
Tél 01.64.66.14.38
Président : Guy LACONTE 5 rue Papillon 77135 PONTCARRÉ
Tél 01.64.66.37.11

Le dimanche 25 mars 2012

AMITIE NATURE
renouvelle sur 4 nouveaux parcours

« LA MARCHÉ DU PRINTEMPS »
Départ du gymnase Crozet à côté du château d'eau à PONTCARRÉ

Circuits de 10, 15, 20 et 30 km en liberté ou accompagnés.

10 km : un départ le matin accompagné à 9h 30
15 km : un départ le matin accompagné à 9h 15
20 km : un départ le matin accompagné à 10 h
30 km : un départ le matin accompagné à 8 h 45

Les plans des parcours ainsi que leurs descriptifs sont à votre disposition dès 8 h pour plus de liberté.
Selon le circuit effectué, le Château de FERRIERE sera peut-être au bord de votre chemin.

Une distribution d'un lot à chaque participant aura lieu dès votre retour.

Remise de coupes vers 16 h 30.

Un café ou thé d'accueil sera offert avec quelques gourmandises, et de petits rafraîchissements sur les grands parcours.

Inscription : Tarif adulte 5 € Jeune de moins de 14 ans 3,50 €
(Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs non accompagnés d'un parent)

Les marcheurs participeront à un tirage au sort en fin de journée.
Nous offrons à quinze personnes : un chèque vacances d'une valeur de 550 €.
Pour passer une semaine en demi-pension dans un hôtel de Montain.
Ce séjour est valable hiver comme été pour la semaine de votre choix.

Inscription au 09.81.82.26.09 (après 18 h) début mars 2012 ou sur place le dimanche 25 mars 2012.

Samedi 10 mars 2012 - Fontenay lès Briis (91) ou "la vie de château"

Le matin : randonnée de 13,7 km autour de Fontenay lès Briis.

Déjeuner au château du CE de la RATP à Fontenay lès Briis (repas aux environs de 15 €. Apéritif offert aux adhérents de Un pied devant l'autre par Daniel L). Le menu sera communiqué ultérieurement.

L'après-midi : randonnée dans le parc du château (infos suppl. ultérieurement)

Animateur : Jean-Jacques.

Samedi 17 mars 2012 - Maisons-Laffitte Forêt de St Germain en Laye Conflans Ste Honorine (78)

Randonnée de 22,9 km (14,9 km le matin et 8 km l'après-midi). Possibilité de raccourcir le matin si le temps manque. Pas de dénivelé. Niveau : facile.

- Animateur : Jean-Pierre C

- Déjeuner au restaurant Le Mékong à Conflans Ste H. (menu à 13,50€ ou 16€).

Samedi 25 février - Rando "Le Vésinet"

Animateur : Henri.

Le matin : 13,5 km entre le pont de Croissy, le lac des Ibis au Vésinet en longeant le ruisseau dans Le Vésinet puis retour par le bord de Seine.

L'après-midi : environ 6 km (en fonction de la fatigue des participants) dans le parc de La Jonchère, les bords de Seine à Rueil en passant sur la nouvelle passerelle au-dessus de la N13 (attention le dénivelé est important dans le parc de La Jonchère).

Déjeuner à la pizzeria d'Este à Bougival pour environ 16 € café compris. (pour l'avoir déjà testée lors d'une rando précédente, on y mange bien et le patron est sympathique).

Pour un départ en covoiturage, rendez-vous à **8H00 au pont de Puteaux** sur le 2e parking circulaire (celui du bas face à l'entrée des tennis départementaux - voir photo à la rubrique "Présentation de l'association" du site internet) . Chaussures de randonnée et vêtement pluie obligatoires. Bâtons de marche si vous le souhaitez. Pensez à prendre une boisson (eau, café, thé, ...) pour la pause. Pensez également à une paire de chaussures de rechange pour le retour, les chauffeurs vous en seront reconnaissants, également à la monnaie pour le covoiturage et le restaurant. Les "randonneurs à l'essai" et les licenciés FFRando mais non-adhérents à Un pied devant l'autre, peuvent cependant s'inscrire à cette sortie en envoyant un message à "unpieddevantlautre92@gmail.com". La date limite d'inscription (pour la réservation du restaurant) est fixée à jeudi soir 23 février.

Samedi 18 février - Auvers sur Oise (95)

Distance 22 km. Animateur : Nadine. Déjeuner au restaurant à Ennery. Inscription sur le site internet avant le 15 février pour réservation du restaurant. Rendez-vous à **8H** au point de RdV au pont de Puteaux pour un départ en covoiturage (30 km). Départ de la randonnée à Auvers s/ Oise parking de la gare.

Plus de renseignements en allant dans le menu "Calendrier" et en cliquant sur la date du [18 février](#).

Samedi 11 février janvier - Forêt de Verrières (91)

Randonnée de 20 km. Départ de la route forestière du Plessis Piquet. Dénivelé : une côte de 40 m le matin et deux de 80 m l'après-midi (la première juste après le déjeuner pour digérer et l'autre 2 km plus loin).

Animateur : Jean-Pierre C.

Déjeuner au restaurant Le Café de Paris à Bièvres (menu à 15,60 € sans les boissons. Plat à choisir et à noter dans la colonne "Remarques" du tableau d'inscription lorsque Jean-Pierre vous aura communiqué le menu). Pour un départ en covoiturage, rendez-vous à 8H30 au pont de Puteaux sur le 2e parking circulaire (celui du bas face à l'entrée des tennis départementaux - voir photo à la rubrique "Présentation de l'association" du site internet) . Chaussures de randonnée et vêtement pluie obligatoires. Bâtons de marche si vous le souhaitez. Pensez à prendre une boisson (eau, café, thé, ...) pour la pause. Pensez également à une paire de chaussures de rechange pour le retour, les chauffeurs vous en seront reconnaissant, également à la monnaie pour le covoiturage et le restaurant. Les "randonneurs à l'essai" et les licenciés FFRando mais non-adhérents à Un pied devant l'autre, peuvent cependant s'inscrire à cette sortie en envoyant un message à "unpieddevantlautre92@gmail.com". La date limite d'inscription (pour la réservation du restaurant) est fixée à jeudi soir 9 février.

Samedi 28 janvier - FORET DE L'ISLE ADAM (95).

Rando de 20,5 km

Animateur Jean-Jacques.

(lire les renseignements à la rubrique "calendrier" du menu).

Samedi 21 janvier - BONNELLES (78)

Randonnée de 18 km.

Animateur : Michel.

Déjeuner au restaurant à Bonnelles. Pour un départ en covoiturage, rendez-vous à 8H au pont de Puteaux sur le 2e parking circulaire (celui du bas face à l'entrée des tennis départementaux - voir photo à la rubrique "Présentation de l'association" du site internet) . Chaussures de randonnée et vêtement pluie obligatoires. Bâtons de marche si vous le souhaitez. Pensez à prendre une boisson (eau, café, thé, ...) pour la pause. Pensez également à une paire de chaussures de rechange pour le retour, les chauffeurs vous en seront reconnaissant, également à la monnaie pour le covoiturage et le restaurant. Celles et ceux qui ne sont pas adhérents à Un pied devant l'autre, peuvent cependant s'inscrire à cette sortie en envoyant un message à "unpieddevantlautre92@gmail.com". La date limite d'inscription (pour la réservation du restaurant) est fixée à dimanche 15 janvier à minuit.

Samedi 7 janvier 2012

Randonnée en forêt domaniale de Rougeau (91 & 77) **Reportée** et remplacée par:

Dourdan - forêt de St Arnoult (91)

Randonnée à la journée en circuit de 17,5 km. Dénivelé 160 m. IGN 2216 ET.

Restaurant-crêperie Les Galandières à Dourdan.

Sortie déjà réalisée le 29 Janvier 2011. [Photos](#).

RdV à 8H au pont de Puteaux 2e parking circulaire (devant l'entrée des tennis départementaux).

Trajet par covoiturage (60 km). Chaussures de rando et vêtement pluie obligatoires. Merci de penser à une paire de chaussures de rechange pour le retour en voiture.

Inscription obligatoire avant jeudi soir 5 janvier pour réservation du restaurant.

Samedi 17/12 - Chamarande (91)

Rando de fin d'année avec restaurant à Chamarande.

Animateur : Michel.

Circuit de 16 km avec environ 250 m de dénivelé.

RdV à 8H au point habituel : 2e parking circulaire (celui en bas devant l'entrée des tennis départementaux) du pont de Puteaux. Pensez à des chaussures de rechange pour le retour, les chauffeurs vous en seront reconnaissants.

[Plus de détail](#)

Inscription sur le site pour les adhérents et message à unpieddevantlautre92@gmail.com pour les randos d'essai ou autres licenciés.

INSCRIPTIONS SUR LE SITE AVANT LE 10 DECEMBRE AFIN DE POURVOIR RESERVER LE RESTAURANT.

Samedi 10/12 - Forêt de Saint Germain (92)

Animateur : Henri.

Rando de 18 km.

IGN 2416 E.

RdV à 8H30 au point habituel du pont de Puteaux (2e parking circulaire devant l'entrée des tennis) pour le covoiturage.

Pique-nique.

Chaussures de rando obligatoires, vêtement pluie, etc. Pensez à des chaussures de rechange pour le

retour (merci pour les chauffeurs).

[Plus de détail](#)

Inscription sur le site pour les adhérents et message à unpieddevantlautre92@gmail.com pour les randos d'essai ou autres licenciés.

Samedi 3/12 - Rueil-Le Pecq (92)

Animateur Henri

Deux randos : une de 16 km et une de 17,350 km.

RdV à 8H30 hall des transports à La Défense devant l'entrée des 4 Temps. RER jusqu'à la gare de Rueil-Malmaison

Restaurant pizzeria d'Este rue Gal Leclerc à Bougival (au retour).

[Plus de détail](#)

Inscription sur le site pour les adhérents et message à unpieddevantlautre92@gmail.com pour les randos d'essai ou autres licenciés

Samedi 26/11 - Randonnée des Grands Chênes à Rambouillet (78)

Randonnée de 21km.

Animateur Jean-Pierre.

Venez découvrir 12 arbres remarquables dans la forêt de Rambouillet.

Faibles dénivelés (30 m et 50 m).

Samedi 19/11 - Congis sur Thérrouanne (77)

Randonnée de 22 km.

Animateur Jean-Jacques.

[Plus de détail](#)

Samedi 5/11 - Fontenay Saint Père - Vétheuil (78)

Randonnée de 22,6 km. Difficulté moyenne.

Animateur Michel.

[Plus de détail](#)

Dimanche 23 octobre - Festival régional de la randonnée dans le bois de Boulogne

Plusieurs randonnées sont proposées dont une de 19 km et une de 25 km.

RdV à 8H devant l'hôpital de Puteaux Bd Richard Wallace angle quai De Dion pour se rendre à pied au départ. [Plus de détails.](#)

Voir le site du comité régional : <http://idf.ffrandonnee.fr/>.

Samedi 15 octobre - Larchant - forêt domaniale de la Commanderie (77) - 21 km

[Plus de détail](#)

Samedi 8 octobre - La boucle de Seine (95) - 19 km

(+5 km dans la base de loisirs de Cergy pour celles et ceux qui le souhaitent) - Pas de dénivelé [Plus de détail](#)

Dimanche 2 octobre - Rueil (92) Marche contre le cancer - 22 km - environ 250 m de dénivelé.

[Plus de détails](#)

[Communiqué sur le site de La Ligue contre le Cancer](#)

Samedi 24 septembre - La BOSSAPAS

Randonnée organisée par le CDRP92 dans les forêts de Meudon et de Fausses Reposes et le bois de Clamart. 2 itinéraires : un de 25 km avec 800m de dénivelé et un autre de 33 km avec 1 100m de dénivelé.

Départ de la gare SNCF de Chaville rive droite à partir de 7H30 (dernier départ à 8H30).

Transport par SNCF de la gare de Puteaux à Chaville RD sans changement (horaires à 6H51, 7H06, 7H20, 7H35, 7H50, 8H05, 8H20 - durée du trajet 00H13).

Les adhérents de Un pied devant l'autre s'inscrivent sur le site à la rubrique "Inscriptions aux randonnées" avant lundi 19 septembre. L'association retransmettra globalement les inscriptions au Comité départemental. 2€ pour les licenciés et 8€ pour les autres à régler au CDRP au départ de Chaville.

4 points de ravitaillement (eau & petits gâteaux) mais emportez votre pique-nique.

[Communiqué de Presse sur le site du CDRP92.](#)



Samedi 17 septembre - La Ferté-Alais (91) - 19 km - dénivelé 192 m [Plus de détails](#)

Samedi 10 septembre - Valence en Brie (77) - 23 km - dénivelé 68 m [Plus de détails](#)

Samedi 3 septembre - rando "Des sciences sur un plateau"

Départ d'Orsay (Essonne). Distance entre 20 et 22 km. Animateur Jean-Pierre C.

RdV au pont de Puteaux, 2e parking circulaire devant l'entrée des tennis départementaux pour un départ en covoiturage à 8H30.

Chaussures de randonnée obligatoires (+ chaussures de rechange pour le retour). Déjeuner tiré du sac à dos. Pensez à prendre suffisamment d'eau s'il fait chaud (+ café ou thé pour la pause matinale).

Vêtement pluie, couvre-chef et ambre solaire en fonction de la météo.

Inscriptions en ligne sur le site internet pour les adhérents de Un pied devant l'autre. Message à "unpieddevantlautre92@gmail.com" pour les randos d'essai ou autres licenciés.

Pensez à prévoir de la monnaie pour le covoiturage.

[Livret de la randonnée.](#)