



ASSOCIATION MONTMORENCY RANDONNÉES DÉCOUVERTES



Programme de mars à juin 2020.

Attention : Les adresses des parkings de départ sont disponibles sur le site rando-amr.fr, partie Adhérent, onglet Programmes. (ou sur demande, comme toute autre information, par le biais du Formulaire de Contact, accessible dans la partie publique du site rando-amr.fr)

Rappel : Le certificat médical est obligatoire pour la 1^{ère} inscription et valable 3 ans.

2 randonnées à l'essai sont acceptées.

Informations sécurité pour toutes les randonnées.

En cas de force majeure (météo : **alerte rouge, orange**, neige, verglas, canicule, etc....) la randonnée peut être annulée. **Veuillez consulter le site la veille et/ou contacter l'accompagnateur.**

Difficultés des randonnées : En région parisienne, le terrain est varié, certains passages peuvent être accidentés avec des montées courtes mais pentues, des traversées de fossés, etc.... Pour les randonnées spéciales, la dénivellation est précisée dans le descriptif. La traversée des agglomérations se fait en empruntant les trottoirs et les passages pour piétons.

Le port de chaussures adaptées à la randonnée est obligatoire.

Le départ des randonnées du mardi est à 9h30, celui du jeudi à 13h30 et celui du dimanche à 9h. Les repas sont pris en plein air et tirés du sac. **Le mardi un retard exceptionnel ne devra pas dépasser 10 mn ; le départ peut, exceptionnellement, être avancé en raison par exemple d'une canicule..., l'information sera disponible la veille sur le site.**

Covoiturage : Il est d'usage qu'il y ait une participation au covoiturage pour se rendre aux points de RDV des randonnées comme pour les séjours. Les frais de covoiturage sont partagés par le nombre d'occupants du véhicule et à convenir avec le conducteur avant le départ.

Informations séjours et autres

Pour tous les séjours, compte tenu de notre expérience, il est souhaitable de constituer une liste d'attente pour pallier les défections de dernières minutes. **N'hésitez pas à contacter directement les accompagnateurs pour les différents séjours. En cas de désistement, les sommes versées pour la réservation seront remboursées selon la négociation obtenue avec les organismes et gîtes mais une somme de 10€ sera conservée par l'AMR pour les frais de dossiers.**

Séjours 2020.

PERCHE : 3 jours en Parc Naturel Régional du Perche sur proposition d'Hadi Benzouag.

Près de Nogent le Rotrou, à 28 480 Saintigny du 22 au 24 avril 2020.

Logement : Chacun organise son hébergement à Saintigny ou au plus près.

Programme envisagé :

- **Mercredi 22 avril** : Arrivée sur place en covoiturage en début d'après-midi et randonnée courte de 9 km pour se mettre en jambes.
- **Jedi 23 avril** : Randonnée sur la journée, environ 20 km.
- **Vendredi 24 avril** : Randonnée d'environ 13 km en matinée. Ensuite, sur la route du retour, visite de Chartres, essentiellement sa cathédrale et ses abords.

Repas du soir le mercredi et le jeudi : La table d'hôte a été retenue pour le groupe afin de partager le repas et un bon moment en fin de journée. Le prix est de 15€ par repas et par personne.

Pique-nique en randonnée : Chacun apporte ce qui lui convient.

Ouvert à tous les adhérents de l'AMR.

Séjour VALLEE DE L'UBAYE du samedi 16 mai 2020 au samedi 23 mai 2020 depuis le Village Vacances CAP France LOU RIOUCLAR 04340 – REVEL MEOLANS.

Séjour randonnées-visites en étoile de 8 jours / 7 nuits :

3 journées complètes et 3 demi-journées de randonnées comportant des dénivelés de 350 à 600 m maximum (programme susceptible d'aménagements en fonction du niveau des participants)

Pension complète avec pique-nique ou déjeuner au village de vacances.

Chambres de "grand confort" de 2 personnes avec sanitaires. Ascenseur. Lits faits à l'arrivée et linge de toilette fourni.

Possibilité de chambre individuelle avec supplément de 17 euros par nuit.

Randonnées conduites par un accompagnateur de montagne diplômé.

Transport assuré par le village de vacances depuis la gare de Gap et pour toutes les randonnées et visites.

Séjour limité à 19 personnes.

Prix environ 590 euros.

Séjour LE VERCORS du samedi 13 juin 2020 au samedi 20 juin 2020 depuis le Village Vacances CAP France L'ESCANDILLE 38880 AUTRANS MEANDRE EN VERCORS.

Séjour en étoile de 8 jours / 7 nuits avec 6 jours de randonnées.

Séjour en pension complète avec pique nique le midi.

Chambre de 2 personnes avec sanitaires. Lits faits à l'arrivée et linge de toilette fourni.

Supplément chambre individuelle 11.20 euros par nuit.

Randonnées conduites par un accompagnateur local avec covoiturage pour aller au lieu de départ des randonnées.

Séjour limité à 20 personnes.

Prix environ 550 euros.

BELLE-ILE EN MER : Séjour du 13 septembre au 19 septembre 2020 à 56 360 SAUZON

Séjour ouvert à 22 personnes avec 5 jours de randonnée autour de l'île par le GR340, avec un dénivelé important.

Hébergement : Pension complète (sauf le dernier soir qui sera en quartier libre), boissons non comprises, avec pique-nique le midi. Lits faits à l'arrivée et linge de toilette fourni.

Matériel nécessaire :

-Sac à dos : 30L minimum pour le portage des affaires nécessaires à la randonnée et du pique-nique.

-Chaussures : Chaussures de randonnée confortables, hautes jusqu'à la cheville, et déjà rôdées de préférence.

-Vêtements : Chapeau / pull chaud (type polaire) / poncho ou cape de pluie / veste coupe-vent / gants. Ces vêtements doivent être dans votre sac à chaque sortie.

-Autres : gourde, camelbak / couverts / boîte en plastique / lunettes de soleil / protection solaire/ petite pharmacie personnelle / bâtons de marche (conseillés). Ensuite, à vous de voir : jumelles / appareil photo / etc.....

Prix : 615€ la chambre couple (3), 670€ la chambre Twin (6) et 795€ la chambre individuelle (4).
Bateau : Le prix de la prestation bateau est compris.

Programme des visites conférences

2 visites culturelles seront proposées ultérieurement : informations à venir sur le site.

Programme des randonnées

Randonnées du jeudi.

Voir dates ci-dessous : Trois heures de marche environ. **Départ à 13h30 précises** de 95160 Montmorency

Les jeudis 5, 12, 19 et 26 mars 2020 : J. Léon, B. Weerts, M. Colin, M. Harduin.

Les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 avril 2020 : F. Fontenille, B. Weerts, M.H. Mélo, C. Garnichey, M. Colin.

Les jeudis 7, 14 et 28 mai 2020 : F. Calvare, M. Harduin, F. Fontenille.

Les jeudis 4, 11, 18 et 25 juin 2020 : M. Colin, C. Garnichey, M.H. Melo, M. Harduin.

Randonnées du mardi.

Mardi 3 mars 2020 : Blaincourt-les-Précy et St Leu d'Esserent - Accompagnatrice : A. Couturier.
Départ à 9h30 de Précy-sur Oise pour une randonnée de 21,5 km.

Mardi 10 mars 2020 : Randonnée en ligne de la gare de Presles-Courcelles à la gare de l'Isle Adam-Parmain - 3ème étape de la traversée du Val d'Oise - Accompagnateur : O. Bézier.

Départ à 9h30 de la gare de Presles-Courcelles.

NB : NE PAS PRENDRE SA VOITURE

- *Aller : Rejoindre la gare de Presles-Courcelles par le train en empruntant la ligne H du Transilien direction Persan-Beaumont. (changement à Sarcelles-St Brice)*

- *Retour : le retour se fera par le train depuis la gare de l'Isle Adam- Parmain (ligne H) direction gare du Nord via Ermont-Eaubonne, puis desserte notamment des gares de Champ de courses d'Enghien, Enghien, La Barre-Ormesson, Epinay-Villetaneuse.*

Chacun prend ses billets.

Cette 3ème étape constitue une randonnée de 19 km.

Mardi 17 mars 2020 : de Thibivillers, à Boissy-le-Bois - Accompagnatrice : A. Couturier.
Départ à 9h30 de la gare de Chaumont-en-Vexin pour une randonnée de 22 km.

Mardi 24 mars 2020 : Forêt de Montmorency - Accompagnatrice : F. Calvare.
Départ à 9h30 pour une randonnée de 21 km.

Mardi 31 mars 2020 : Autour de Luzarches - Accompagnateur : J.M. Cherrier.
Départ à 9h30 de Luzarches pour une randonnée de 20km.

Mardi 7 avril 2020 : Randonnée en 8 autour de Baron - Accompagnateurs : E. et Ph. Malvezin.
Départ à 9h30 de Baron pour une randonnée en 8 (11,5 km le matin et 8,5 km l'après midi).

Mardi 14 avril 2020 : 20 km de méditations autour de Royaumont - Accompagnateur : F. Foucault.
Départ à 9h30 du voisinage de Royaumont. + ou- 20 km.

Mardi 21 avril 2020 : De Saint-Vaast-lès-Mello à Montataire - Accompagnateur : P. Bouthémy.
Départ à 9h30 de Saint-Vaast-lès-Mello pour une randonnée de 20 km (Dénivelé +312 mètres).

Mardi 28 avril 2020 : Randonnée en ligne de la gare de l'Isle-Adam/Parmain à la gare de Pontoise - 4ème étape de la traversée du Val d'Oise – Accompagnateur : O. Bézier.

Départ à 9h30 de la gare de l'Isle-Adam Parmain.

NB : NE PAS PRENDRE SA VOITURE

- *Aller : Rejoindre la gare l'Isle-Adam/Parmain par le train en empruntant la ligne H direction Persan-Beaumont par Ermont-Eaubonne et Valmondois.*

- *Retour : le retour s'effectue par le train depuis la gare de Pontoise (ligne H) direction gare du Nord via Ermont-Eaubonne, puis desservant notamment les gares de Champ de courses d'Enghien, Enghien, La Barre-Ormesson, Epinay-Villetaneuse.*

Chacun prend ses billets.

Cette 4ème étape constitue une randonnée de 20,5 km.

Mardi 5 mai 2020 : Autour de Champs-sur-Marne et Noisiel – Accompagnateur : M. Colin.
Départ à 9h30 de Chelles-Gournay pour une randonnée de 19 km .

Mardi 12 mai 2020 : Villers-Saint-Paul - Accompagnateur : P. Bouthémy.

Départ à 9h30 de Villers-Saint-Paul, pour une randonnée de 21.5 km (Dénivelé + 395 mètres).

Mardi 19 mai 2020 : Rando - Resto à 95450 Théméricourt - Accompagnateur : G. Gagny.

Départ à 9h30 de Théméricourt pour une randonnée en 8 de 19 km,

Mardi 26 mai 2020 : Randonnée-visite autour du Parc du château de Valgenceuse -

Accompagnateurs : E. et Ph. Malvezin.

Départ à 9h30 de Senlis pour une visite guidée de la vieille ville de Senlis suivie d'une randonnée de 16,5 km qui se terminera par une visite guidée de 1h30 (8 €/ pers) du parc (label « jardin remarquable ») du château de Valgenceuse par son propriétaire.

Mardi 2 juin 2020 : A Provins - Accompagnateur : P.Beuneux

Départ à **9h00**. Prendre le train de 7h46 au départ de la gare de l'Est, ligne P direction Provins. Descendre à Longueville à 8h58 pour une randonnée de **22** km.

Prendre un ticket Mobilis, zone 1 à 5, prix environ 17€80.

Mardi 9 juin 2020 : Circuit Parnes, Montjavout, Vaudancourt, Boury-en-Vexin - Accompagnateur :

G. Ebel.

Départ à 9h30 de Parnes pour une randonnée de 20 km.

Mardi 16 juin 2020 : Forêt de L'Isle-Adam - Accompagnatrice : F. Calvare.

Départ à 9h30 de L'Isle-Adam pour une randonnée de 21 km.

Mardi 23 juin 2020 : Autour de Cinqueux (60940) - Accompagnateur : M. Colin.

Départ à 9h30 de Cinqueux pour une randonnée de 20 km.

Mardi 30 juin 2020 : La vallée de la Brèche – Accompagnateur : P. Bouthémy

Départ à 9h30 de La Neuville-en-Hez pour une randonnée de 21,2 km. Dénivelé + 158 mètres.

Randonnées du week-end.

ATTENTION

Compte tenu du peu de randonneurs le dimanche, vous devez appeler l'accompagnateur pour le prévenir de votre participation. Sans appel, le samedi à 20h, la randonnée du dimanche est annulée.

Dimanche 1er mars 2020 : Autour de Maffliers - Accompagnatrice : M. Harduin.

Départ à 9h de Maffliers pour une randonnée de 12 km.

Dimanche 8 mars 2020 : Autour de Oinville sur Monciet - Accompagnateur : H. Benzouag.

Départ à 9h de Oinville sur Monciet pour une randonnée de 12 km.

Dimanche 15 mars 2020 : Les Nonnains - Accompagnatrice : F. Fontenille.

Départ à 9h de Luzarches pour une randonnée de 11 km.

Dimanche 22 mars 2020 : Forêt de Pontarmé - Accompagnatrice : C.Garnichey.

Départ à 9h de Pontarmé pour une randonnée de 12 km environ.

Dimanche 29 mars 2020 : Forêt de Montmorency - Accompagnatrice : F. Calvare.

Départ à 9h de Domont pour une randonnée de 12 km.

Dimanche 5 avril 2020 : Autour de Nesles-la-Vallée - Accompagnatrice : M. Harduin.

Départ à 9h de Nesles-la-Vallée pour une randonnée de 12 km.

Dimanche 19 avril 2020 : Autour de Menucourt - Accompagnateur : P.Goupy.

Départ à 9h de Courdimanche (95800) pour une randonnée de 12 km.

Dimanche 26 avril 2020 : Forêt de Chantilly - Accompagnatrice : C. Garnichey.

Départ à 9h de Chantilly pour une randonnée de 12 km environ.

Dimanche 3 mai 2020 : La coulée verte. De l'Opéra Bastille au Lac Daumesnil dans le Bois de Vincennes – Accompagnatrice : B. Weerts.

Départ à 9h du Métro Bastille, 44 rue de Lyon, pour une randonnée de 10 km.

Dimanche 10 mai 2020 : Balade autour de Boissy-l'Aillierie – Accompagnatrice : M. Harduin.

Départ à 9h de Boissy-l'Aillierie pour une randonnée de 12 km.

Dimanche 17 mai 2020 : Le bois de la Tour du Lay - Accompagnateur O. Bézier.

Départ à 9 h précises de Champagne sur Oise pour une randonnée de 13 km.

Dimanche 24 mai 2020 : Santeuil , Chemin de terre et de fer – Accompagnateur : P.Goupy.

Départ à 9h de Santeuil pour une randonnée de 12km.

Dimanche 7 juin 2020 : De la Très Grande Bibliothèque (TGB) aux jardins de Bercy en passant par les bords de Seine - Accompagnatrice : B. Weerts.

Départ à 9h du Métro Cour Saint-Emilion, ligne 14, pour une randonnée de 10 km.

Dimanche 14 juin 2020 : Les hauts de Champagne - Accompagnatrice : F.Fontenille.

Départ à 9h de Champagne-sur-Oise pour une randonnée de 13 km.

Dimanche 21 juin 2020 : Neuville-Bosc, Cresnes, Chavençon – Accompagnateur : G.Ebel.

Départ à 9h00 de Neuville-Bosc. pour une randonnée de 10.5 km.

Dimanche 28 juin 2020 : Autour d' Hédouville - Accompagnatrice : M. Harduin.

Départ à 9h d'Hédouville pour une randonnée de 12 km.

Prochain programme mi-juin 2020.