



25 ans  
mars 2007

Les anniversaires du TAC rando

Programme

Janvier

Février

Mars

2022



35 ans  
nov. 2016



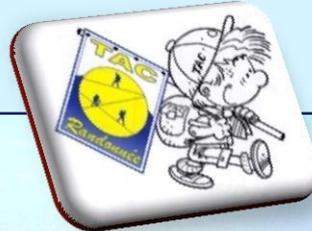
30 ans  
jan. 2012



Parc de Rentilly – sept. 2021



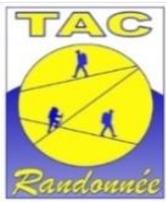
Jardin du Luxembourg – août 2021



Programme Lionel

Brouillard (oct 2007- Ver-sur-Launette)





**Tremblay Athlétique Club - section randonnée**  
**Siège Social: 83 av. Salvador Allende**  
**93290 Tremblay en France**



**Site: Web: [tacrando.webnode.fr](http://tacrando.webnode.fr)**  
**Courriel: [tacrando93@gmail.com](mailto:tacrando93@gmail.com)**  
**Tél. 06 87 54 39 30 (tél. du président)**



**Téléphones et Courriels des animateurs pour confirmer le RV des randonnées**

Christian Pignot	01 48 60 41 67	06 88 69 25 08	<a href="mailto:pignotch@orange.fr">pignotch@orange.fr</a>
Claude Morvan	01 48 61 06 47	06 87 54 39 30	tacrando93@gmail.com
Didier Mouret	xxx	06 42 49 20 77	xxx
Gérard Laforgue	01 48 60 31 69	06 76 82 14 15	laforgue.gerard@orange.fr
Jean Jacques Frison	01 79 16 09 29	06 51 46 30 95	jjacquesfrison@gmail.com
Laurent Cresson	01 48 61 32 03	06 88 58 21 13	cresson1957@gmail.com
Lionel Amary	xxx	06 12 98 31 30	amary.l@wanadoo.fr
Marc Pécolt	xxx	06 73 08 49 19	<a href="mailto:marc.pecolt@orange.fr">marc.pecolt@orange.fr</a>
Maurice Portier	01 48 60 58 84	06 98 17 59 33	portier.maurice@orange.fr
Michel Garreau	01 48 60 83 47	06 86 72 85 43	<a href="mailto:michel.garreau@gmail.com">michel.garreau@gmail.com</a>
Michel Montano	01 48 61 48 14	06 43 42 70 06	<a href="mailto:michel.montano@orange.fr">michel.montano@orange.fr</a>
Pascal François	01 64 27 95 12	06 12 91 66 60	francois-pascal48@orange.fr
Renald Verdier	01 48 49 57 78	06 68 96 37 55	xxx
Rui Barbosa	01 49 63 23 60	06 07 79 49 41	rbba@free.fr
Véronique Boucher	01 64 67 99 85	06 63 45 43 01	boucher.v77@orange.fr



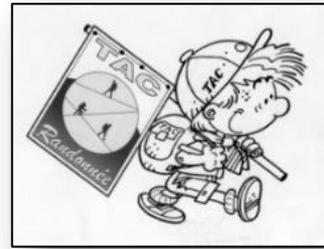
**Rando Challenge  
 Coubron 2015**



**Les Vosges  
 nov. 2006**



**Le Terrou  
 sept. 2010**



# Agenda saison 2021/2022

## Réunions et manifestations

*(Les dates peuvent évoluer avec les modifications des consignes sanitaires)*

- Lundi 7 février 18h : Comité Directeur.
- Lundi 21 février 18h : réunion programme. (*animateurs : remise des randos du 2<sup>e</sup> tri. avant le 08/02/2022*)
- Samedi 12 mars 18h : Assemblée Générale à la Maison des fêtes familiales Claude NOUGARO (parc d'activités de l'Ambréris) rue de l'industrie 77270 VILLEPARISIS. (distribution des programmes)
- Lundi 14 mars 18h : Comité Directeur.
- Lundi 23 mai 18h : Comité Directeur.
- Lundi 30 mai 18h : réunion programme. (*animateurs : remise des randos du 3<sup>e</sup> tri. avant le 17/05/2022*)
- Vendredi 17 juin 18 h : Conviviale. (distribution des programmes)

### *APPEL aux (nouveaux) randonneurs*

- *Téléphoner à l'animateur pour confirmer votre présence à la rando (prévenir en cas d'impossibilité)*
- *Prévoir le pique-nique pour les dimanches et jeudis et suffisamment d'eau et de quoi « grignoter » à chaque rando.*
- *Prévoir chaussures de marche et vêtements adaptés à la météo du jour.*
- *Ne pas oublier la monnaie du covoiturage et les chaussures de rechange pour les voitures.*
- *Possibilité de faire 2 essais gratuits avant votre inscription.*

**Consulter le site <https://www.tacrando.com>**

# PRATIQUER des SOINS OSTÉOPATHIQUES à l'Ecole Supérieure d'Ostéopathie (ESO)



**Le T.A.C. randonnée pédestre a signé une convention de partenariat  
avec la Clinique Ostéopathique de l'E.S.O.  
(Ecole Supérieure d'Ostéopathie)  
Cité Descartes - 12 rue Galilée 77420 CHAMPS sur  
MARNE - MARNE LA VALLEE**

### Accès à la Clinique Ostéopathique

- **Accès RER A :**
  - Ligne A - Station "Noisy-Champs"
  - Bus 213
    - Ligne Gare SNCF,
    - "Chelles-Gournay - Lognes le Village",
    - Arrêt "Einstein-Galilée".
- **Accès routier :**
  - De Paris : A4, Direction Metz-Nancy,
    - Sortie Champs-sur-Marne,
    - Direction Cité Descartes.
  - De Province : A4, Direction Paris,
    - Sortie Marne-la-vallée, Val-Maubuée Centre,
    - Direction Marne-la-Vallée - Cité Descartes.

Tous les adhérents du TAC randonnée ont accès aux soins ostéopathiques à titre préventif ou curatif, suivant tarifs préférentiels et présentation d'un coupon de partenariat valable 1 an :

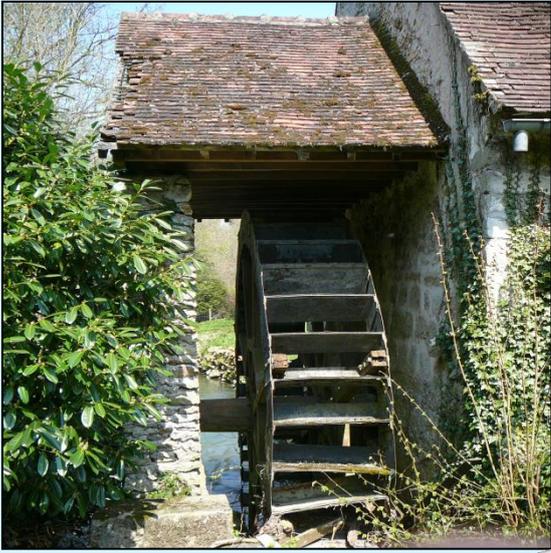
- 1) L'inscription annuelle est offerte la première année. Les années suivantes, participation de 15 euros /ans.
- 2) La première consultation gratuite. Toutes les consultations suivantes seront à 15 euros.

*Ce coupon est valable pour l'adhérent du TAC.  
Prévoir des coupons complémentaires gratuits pour :*

- le (la) conjoint (e) de l'adhérent (e)
- les enfants de l'adhérent (e)

**Consultations sur rendez-vous au 01 64 73 54 47  
Ouverture du lundi au samedi, de 8h à 19h.  
RER A gare Noisy-Champs (parking gratuit réservé)**

*Coupon et renseignements: Lionel tél. 06 12 98 31 30 ou  
amary.l@wanadoo.fr*



Touquin - oct. 2013



Pose- café  
(Vinantes juillet2021)



Montmorency - Fév. 2018



Paris mars 2010 - Buren



Marche Nordique Forêt de  
Bondy – juin 2021

## *Les RANDONNEES de JANVIER 2022*

<b>DATE LIEU</b>	<b>NIVEAU Km/DENIVELEE +</b>	<b>LIEU du RV Heures RV / DEPART</b>	<b>TRANSPORT Km/TARIF</b>	<b>CARTE IGN ANIMATEUR</b>	<b>Nota</b>
<b>dim 2</b>					
<b>jeu 6</b>					
<b>samedi 8 janvier Villepinte (93)</b>	facile 10 km / 20 m	maison des sports 8 h 15 / 8 h 30	covoiturage 20 km / 2 €	<b>Claude</b>	<i>Parc du sausset</i>
<b>dimanche 9 janvier Senlis (60)</b>	facile 16km/150m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 80km/6€	2412 OT <b>Gerard</b>	<i>galette des rois en fin de rando</i>
<b>jeudi 13 janvier Chantilly (60)</b>	moyen 20km/70m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 70km/5€	2412 OT <b>Didier</b>	
<b>samedi 15 Janvier Saint-Ouen</b>	facile 10km/50m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 48km/4€	2314OT <b>Christian</b>	
<b>dimanche 16 janvier Bois de Vincennes (94)</b>	facile 16km/80m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 48km/4€	2313 OT <b>Maurice</b>	<i>St Maurice Joinville</i>
<b>jeudi 20 janvier St Martin du Tertre (95)</b>	Moyen 19,5km/500m	Maisin des sports 8 h /8h15	covoiturage 58 km /5€	<b>Marc</b>	
<b>samedi 22 janvier Meaux (77)</b>	facile 9km/30m	maison des sports 8h30/8h45	covoiturage 56km/4€	2513 OT <b>Michel M</b>	<i>Balade entre canal et rivière.</i>
<b>dimanche 23 janvier Viarmes (95)</b>	moyen 18km/350m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 70km/5€	2313 OT <b>Michel G</b>	<i>viarmes forêt de Carnelle</i>
<b>Jeudi 27 janvier Tremblay/Mitry/Villeparisis (93)</b>	facile 21km/120m	maison des sports 8h/8h15	départ à pied	2413 OT <b>Pascal</b>	<i>départ à pied de la maison des Sports</i>
<b>samedi 29 janvier Congis (77)</b>	facile 10km/95m	maison des sports 8h30/8h45	covoiturage 87km/7€	25130T <b>Laurent</b>	<i>la gueule du Ru</i>
<b>dim 30</b>					

***S'inscrire avant mercredi 12 h pour le jeudi, avant vendredi 12 h pour le samedi,  
avant vendredi 20 h pour le dimanche***

## *Les RANDONNEES de FEVRIER 2022*

<b>DATE LIEU</b>	<b>NIVEAU Km/DENIVELEE +</b>	<b>LIEU du RV Heures RV / DEPART</b>	<b>TRANSPORT Km/TARIF</b>	<b>CARTE IGN ANIMATEUR</b>	<b>Nota</b>
<b>jeudi 3 février Tremblay par la Dhuys (93)</b>	facile 21km/160m	gare du vert Galant 8h/8h15	départ à pied	2413 OT Pascal	<i>départ à pied de la gare du V.G.</i>
<b>samedi 5 février Jully (77)</b>	facile 11km/90m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 25km/2€	2413 OT Gerard	
<b>dimanche 6 février Champlieu (60)</b>	moyenne 13,4/150m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 104km/8€	25110T Laurent	<i>site gallo romain</i>
<b>jeudi 10 février Ferrière en brie (77)</b>	moyen 24km/40m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 48km/4€	2414 OT Didier	
<b>samedi 12 février Gonesse (95)</b>	facile 9km/50m	maison des sports 8h30/8h45	covoiturage 30km/3€	2413 OT Michel M	<i>Balade découverte.</i>
<b>dimanche 13 février Santeny (94)</b>	facile 17 km / 18 m	maison des sports 8 h / 8 h 15	covoiturage 70 km / 5 €	2414ET 2415OT Claude	<i>forêt Notre Dame</i>
<b>jeudi 17 février Bois Fleuri (77)</b>	moyen 21km/240m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 12km/1€	2413 OT Pascal	<i>à travers bois et plaines</i>
<b>Samedi 19 février Gennevilliers (93)</b>	facile 9km/10m	maison des sports 8H15/8h30	covoiturage 48km/4€	2314OT Christian	<i>Parc des Chantereines</i>
<b>dimanche 20 février Moussy le ... (77)</b>	facile 15km/100m	maison des sports 8h30/8h45	covoiturage 45km/4€	2413 OT Michel M	<i>à ... neuf &amp; le vieux, en Goële.</i>
<b>jeudi 24 février Crépy en Valois (60)</b>	Moyen 19km/300m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 86 km/7€	Marc	
<b>samedi 26 février Forêt de Bondy (93)</b>	facile 9km/58m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 18km/2€	2414 ET Lionel	<i>PR 21</i>
<b>dimanche 27 février Claye Souilly (77)</b>	moyen 21km/200m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 30km/3€	2413 OT Pascal	

***S'inscrire avant mercredi 12 h pour le jeudi, avant vendredi 12 h pour le samedi,  
avant vendredi 20 h pour le dimanche***

## Les RANDONNEES de MARS 2022

DATE LIEU	NIVEAU <i>Km/DENIVELEE +</i>	LIEU du RV <i>Heures RV / DEPART</i>	TRANSPORT <i>Km/TARIF</i>	CARTE IGN <i>ANIMATEUR</i>	Nota
jeudi 3 mars Champigny sur Marne (94)	moyen 19km/250m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 60km/5€	2314 OT Renald	<i>parc du Trembay bords de Marne</i>
samedi 5 mars Plessis chamant (60)	facile 10,5km/70m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 85km/6€	2412OT Gerard	<i>rando jonquilles pique nique tiré du sac</i>
dimanche 6 Mars Abbaye de Chaalis (60)	facile 15Km/125m	maison des sports 8h30/8h45	covoiturage 66km/5€	2412OT Christian	
Jeudi 10 mars					
samedi 12 mars St Mard gare (77)	facile 9km/40m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 35km/3€	2413 OT Renald	<i>Bois des sables</i>
samedi 12 mars 18 h	<b>Assemblée Générale du TAC à la Maison des fêtes familiales Claude NOUGARO (parc d'activités de l'Ambrésis) rue de l'industrie 77270 VILLEPARISIS.</b>				
Dimanche 13 mars Crécy la Chapelle (77)	Moyenne 18km/179m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 84km/6€	2514SB Véronique	<i>Vallée du Grand Morin</i>
Jeudi 17 mars Ver-sur-Launette (60)	facile 20km/160m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 50km/4€	2512 OT Maurice	<i>Forêt d'Ermenonville</i>
samedi 19 mars Coye (60)	moyen 9km/90m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 66km/5€	2412 OT Lionel	<i>forêt des moines</i>
dimanche 20 mars					
jeu 24 mars Bonneil en valois (60)	moyen 19 km / 350 m	maison des sports 8 h / 8 h 15	covoiturage 110 km / 8 €	2512 OT Claude	
samedi 26 mars Coubron 93	facile 9 km / 140 m	maison des sports 8 h 15 / 8 h 30	covoiturage 20 km / 2 €	2413OT 2414 ET Claude	
dimanche 27 mars Paris 13e/14e (75)	facile 15km/100m	Gare du Vert-Galant Rdv 8h30 (hall gare)	RER B AR ≈9€	2314 OT Michel M	<i>Cailles, souris etc...</i>
jeudi 31 mars Ermenonville [60]	difficile 22km/130m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 56km/4€	242OT Laurent	<i>grand tour de la foret d'Ermenonville</i>

**S'inscrire avant mercredi 12 h pour le jeudi, avant vendredi 12 h pour le samedi,  
avant vendredi 20 h pour le dimanche**

# LA MARCHÉ NORDIQUE

## quand et où:

le 1er samedi du mois au parc du Sausset

**parking de la croix saint marc :**

**GPS : N 48° 57' 38" E 002° 30' 10"**

Route Camille Pissarro 93600 Aulnay-sous-Bois

Tous les mardis et les autres samedis à la forêt de Bondy

**parking N° 1**

**GPS : N 48° 54' 47" E 002° 33' 19"**

## dates:

du samedi 1er janvier 2022 au mardi 29 mars 2022

## contacts:

**Samedi : Michel - 01 48 60 83 47 / 06 86 72 85 43**

**Samedi: Marc - 06 73 08 49 19**

**Mardi et samedi : Pascal - 06 12 91 66 60**

**Mardi : Jean-Jacques 06 51 46 30 95**

## autres infos:

**8 à 10 km dénivelée 100 m**

**Voiture : AR 20 km / 1,50 € ; prêt des bâtons : 2 €**

## r.v. du samedi:

**palais des sports : à 9h ou sur place à 9h20 mn**

**inscriptions auprès de Michel pour les adhérents souhaitant être covoiturés.**

## r.v. du mardi:

**sur place 9h20 mn**

**Covoiturage possible (téléphoner à Jean-jacques )**

## nota

**consulter le site <https://www.tacrando.com/>**

**l'animateur, le lieu et les horaires sont régulièrement mis à jour.**

# Assemblée Générale de la Section Randonnée du T.A.C

Samedi 12 mars 2022 18h à la Maison des fêtes familiales Claude NOUGARO  
(parc d'activités de l'Ambrésis) rue de l'industrie - 77270 VILLEPARISIS

---

6 postes d'administrateurs sortants sont disponibles au sein du Comité Directeur.

6 postes sont à pourvoir.

-----

Les adhérents et adhérentes intéressées à la gestion du club en temps qu'administrateurs sont invités à se faire connaître (*huit jours minimum avant l'A.G.*) auprès du président Claude MORVAN, devront être inscrits au club depuis 2 saisons sportives.

Tél. 01-48-61-06-47 ou 06-87-54-39-30 ou [tacrando93@gmail.com](mailto:tacrando93@gmail.com)

Leur élection aura lieu le jour de l'assemblée générale par les adhérents présents ou représentés.

## BULLETINS DE VOTE REMIS LORS DE L'ASSEMBLEE GENERALE CONTRE EMARGEMENT DE LA LISTE DES ADHERENTS

Un adhérent ne pourra être porteur que de 3 bulletins de vote (le sien + 2 pouvoirs)

(*les pouvoirs " en blanc " remis aux membres du bureau de la section seront répartis entre membres des administrateurs présents et le surplus éventuel entre les animateurs et les autres adhérents dans la limite de 2 par personne*)

-----découper-----

-----découper-----

## **POUVOIR**

*A remettre à l'accueil le jour de l'AG du TAC randonnée*

Mr ou Mme .....adhérent(e) absent(e)

donne pouvoir à

Mr ou Mme..... adhérent(e) du club,

pour me représenter, prendre toute décision et voter en mon nom à l'Assemblée Générale du TAC Randonnée.

Fait à ..... le .....

Signature :

précédée de la mention " Bon pour pouvoir "

*Les SEJOURS*  
*Les RANDOS à THEME*  
*Les SORTIES*  
*2021 - 2022*

★ Séjours

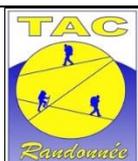
° Séjour raquettes - St Jean de Sixt (74) du 19 au 26 mars 2022 - Michel G.

★ Randonnées à Thème

★ Sorties

*Les animateurs restent à votre disposition pour vous communiquer  
tous les renseignements utiles*

Visitez notre site : <https://www.tacrando.com>



## AUTO-QUESTIONNAIRE DE SANTE



Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

### Volet à conserver par le licencié

*RAPPEL : Le certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive n'est désormais exigé que tous les 3 ans. A charge pour le sportif de remplir dans cet intervalle de 3 ans, un questionnaire de santé et d'attester, à cette occasion, auprès de son club, qu'il a répondu négativement à toutes les questions contenues dans le questionnaire.*

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?		
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?		
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
<b>A ce jour</b>		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?		
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

#### Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

#### Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

*Questionnaire de santé publié par l'arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive au JORF n°0105 du 4 mai 2017*

