



Touquin - oct. 2013



Programme

**Avril
Mai
Juin
2022**

Programme Lionel



Les murs peints (Paris oct. 2021)



Coubron - déc. 2021



Séjour Queyras - août 2006



Pressoir du Clos de Vougeot (séjour Dijon déc. 2007)

Chantilly - sept. 2013



PRATIQUER des SOINS OSTEOPATHIQUES 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.

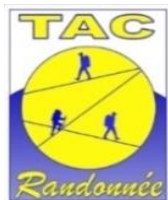
Ce coupon est valable pour l'adhérent du TAC.

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



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



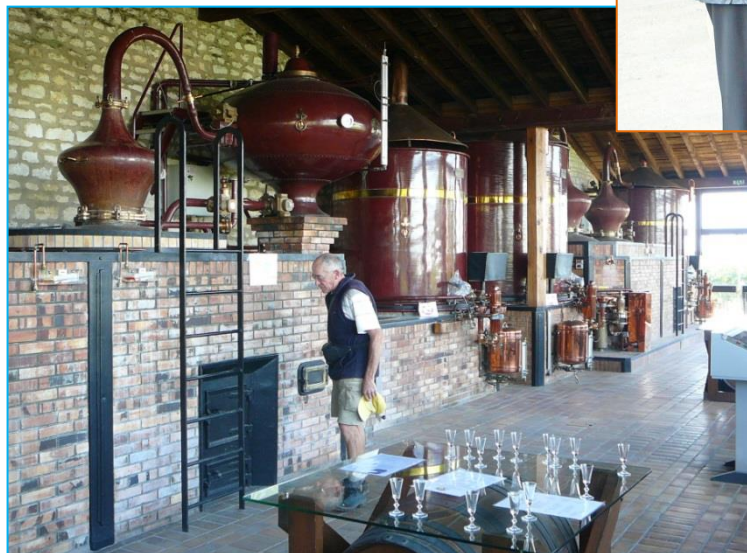
Site: Web: tacrando.webnode.fr
Courriel: tacrando93@gmail.com
Tél. 06 87 54 39 30 (tél. du président)



Téléphones et Courriels des animateurs pour confirmer le RV des randonnées

Christian Pignot	01 48 60 41 67	06 88 69 25 08	pignotch@orange.fr
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	marc.pecolt@orange.fr
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	michel.garreau@gmail.com
Michel Montano	01 48 61 48 14	06 43 42 70 06	michel.montano@orange.fr
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	xxx	06 63 45 43 01	boucher.v77@orange.fr

Vallée de l'Yonne (Armeau nov. 2014)

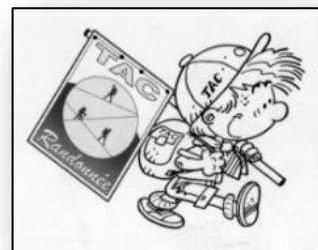


... fromages et lait Vosgiens à Walschhbronn
 (Bitche mars 2013)

**Les dégustations
 régionales ...**

...armagnac et cognac à Lorignac
 (Ronces les Bains sept. 2015)





Agenda saison 2022/2023

Réunions et manifestations

Les dates peuvent évoluer avec l'application des mesures sanitaires en vigueur

- Lundi 14 mars 18h : Comité Directeur. (élection du président)
- Lundi 23 mai 18h : Comité Directeur.
- Lundi 30 mai 18h : réunion programme. (animateurs : remise des randos du 3^e tri. avant le 17 mai)
- Vendredi 17 juin 18h : Conviviale. (distribution des programmes)
- Lundi 8 août 18h : réunion programme. (animateurs : remise des randos du 4^e tri. avant le 1^{er} août)
- Samedi 3 septembre : FORUM des associations. (distribution des programmes)
- Lundi 26 septembre : Comité Directeur. (si nécessaire)
- Lundi 7 novembre : Comité Directeur
- Lundi 14 novembre : réunion programme. (animateurs : remise des randos du 1^{er} tri. 2022 avant le 31 octobre)
- Vendredi 9 décembre : 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>

Les RANDONNEES d'AVRIL 2022

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
Samedi 2 avril La Courneuve (93)	Facile 9km/100m	Maison des sports 8h30 /8h45	covoiturage 32 km / 3 €	2413 et 14 OT Claude	<i>Parc</i>
Dimanche 3 Avril Malmaison (92)	moyen 18km/286m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 76km/6€	2314OT Christian	<i>les sentiers de la Malmaison</i>
jeudi 7 avril Germigny l'Evêque (77)	moyen 21km/220m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 80km/6€	2513 OT Pascal	
samedi 9 avril Lizy sur ourcq 77440	moyenne 8,5km/70m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 89km/7€	25130T laurent	<i>le long de l ourcq</i>
 dimanche 10 avril 	 40e anniversaire du Club <i>au cabaret LE P'TIT BALTAR Nesles (80)</i>   				
jeudi 14 avril Ermenonville (60)	moyen 23km/123m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 56km/4e	2412 OT Didier	
Samedi 16 Avril Nanteuil les Meaux (77)	Facile 9,5km/153m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 68km/5€	2514O Christian	
dimanche 17 avril Vaucresson (92)	facile 16km/140m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 78/ 6€	2314 OT Michel M	<i>Fausses reposes Fonds maréchaux etc.</i>
jeudi 21 avril Fosses (95)	Facile 17km/220m	Maison des Soprts 8h/8h15	covoiturage 42 km / 3 €	2413 OT Claude	
Samedi 23 avril 23 Passages Parisiens (75)	facile 10 km	gare du Vert Galant 8h45/9h	RER B 8,90€ ou 7,12€	Rui	<i>Randonnée à thème. Prévoir pique pique Traversée de 23 passages. Retour vers 15 h.</i>
dimanche 24 avril Fontainebleau (77)	difficile 17km/450m	maison des sports 7h45/8h00	covoiturage 150km/11€	2417 OT Michel G.	<i>rocher Canon, Cuvier, St Germain</i> <i>pour waze : N48,46228 et E2,67075 parking N 48°27'47" et E 02°39'56"</i>
jeudi 28 avril Parmain (95)	facile 17,5km/200m	maison des sports 8h00/8h15	covoiturage 72km/6€	Marc	
samedi 30 Avril longperrier 77	facile 10,5km/97 m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 34km/3€	2413OT Gerard	

**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 MAI 2022

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
dimanche 1er mai Ormoy Villers (60)	moyen 21km/240m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 74km/6€	2512 OT Pascal	
jeudi 5 mai Ormoy-villers (60)	moyen 19km/117m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 74km/6€	2512OT Didier	
samedi 7 mai	Randonnée à thème LAON (02)				
dimanche 8 mai	Randonnée à thème LAON (02)				
jeudi 12 mai Levignen (60)	moyen 20km/260m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 84km/6€	2512 OT Pascal	
samedi 14 mai Neufmontiers-Chauc. (77)	facile 11km/120m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 50/ 4€	2513 OT Michel M	<i>où commença la bataille...</i>
Dimanche 15 mai Morcef (77)	moyen 21km/240m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 91km/7€	2514 OT Pascal	
jeudi 19 mai Cuise la motte 02	moyen 18km/270m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 140km/10€	2511OT Gerard	
samedi 21 mai Claye / Messy / Gressy (77)	facile 10km/47m	maison sports 8h15/8h30	covoiturage 28km/2€	2413 OT Lionel	<i>par le canal de l'Ourcq</i>
dimanche 22 mai Chantilly-Gouvieux (60)	facile 18km/150m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 70km/5€	2412 OT Maurice	
jeudi 26 mai Pontarmé (60)	facile 19km/100m	maison des sports 8h00/8h15	covoiturage 80km/6€	Marc	
samedi 28 mai Boissy fresnoy 60	facile 11km/60m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 74km/6€	2512OT Gerard	
Dimanche 29 mai Coulée verte Paris (75)	facile 10/75m	gare du Vert Galant 8h45/9h	RER B 8,90€ ou 7,12€	Rui	<i>Repas à la Mosquée de Paris retour vers 16 heures</i>

***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 JUIN 2022

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
jeudi 2 juin Jagny sous Bois (95)	moyen 20km/280m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 62km/5€	2513 OT Pascal	
samedi 4 juin Moussy neuf et vieux (77)	facile 9,5km/40m	maison des sports 8h30/8h45	covoiturage 40km/3€	2413 OT Michel M	<i>la Biberonne</i>
dimanche 5 juin Paris (75)	facile 15km/210m	Gare Vert Galant 8h/8h15	RER environ 8 €	2314 OT Claude	<i>Sur les pas de Brassens</i>
jeudi 9 juin Fleurines (60)	moyen 20km/246m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 86km/6e	2412OT Didier	
samedi 11 juin Lisy s/ourq (77)	facile 12km/20m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 88km/7€	2513OT Gerard	<i>pique nique sorti du coffre</i> <i>Visite de l'usine élévatoire de Villiers le Rigault l'après midi</i>
dim 12 juin Villers-Cotterêts (02)	moyen 19km/300m	maison des sports 8h00/8h15	covoiturage 105km/9€	Marc	
jeudi 16 juin Isles les Meldeuses (77)	difficile 20,7km/100m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 88km/7€	2514SB laurent	<i>la foret de montceaux</i>
samedi 18 juin St Mard gare (77)	facile 9km/40m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 35km/3€	2413 OT Renald	<i>Bois des sables</i>
dimanche 19 juin Crécy la chapelle	moyenne 17,6km/170m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 75km/6€	2514SB laurent	
jeudi 23 juin Jouarre (77)	moyen 18km/300m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 118km/9€	2416 OT Maurice	
samedi 25 juin Coye la Forêt (60)	facile 8,5km/75m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 61km/5€	2412 OT Lionel	<i>la Reine Blanche</i>
dimanche 26 juin					
jeudi 30 juin					

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

LA MARCHE 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 Avril 2022 au jeudi 30 juin 2022

référents

Mardi Jean-Jacques

Samedi Michel

Samedi Marche nordique light (avec inscription) Jean-Jacques

nota

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

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

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 l'animateur pour les adhérents souhaitant être covoiturés.

r.v. du mardi:

sur place 9h20 mn

inscriptions auprès de l'animateur pour les adhérents souhaitant être covoiturés.

contacts:

Michel - 06 86 72 85 43

Jean-Jacques 06 51 46 30 95

Marc - 06 73 08 49 19

Patrick 07 82 99 99 87

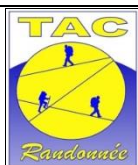
Pascal - 06 12 91 66 60

Daniel - 06 80 66 44 47

nota

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

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



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
Durant les 12 derniers mois		
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) ?		
A ce jour		
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

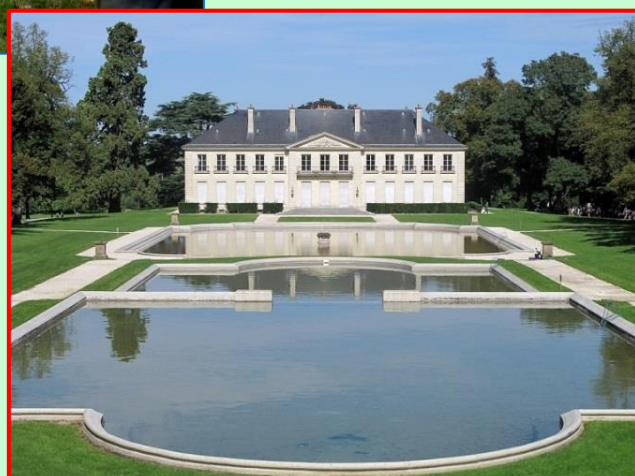
Rando d'Accueil pour tous - oct. 2021



Marne la
Coquette
sept.2021



Séjour Erquy - mai 2012



Château de Rentilly (construit au 16^e siècle) habillé
de verre et d'inox en 2011. A ce jour musée
d'expositions d'art contemporain (rando sept. 2021)



Montmorency – oct. 2015



attention au fil ...
Brie Comte Robert - oct. 2012

