



A l'auberge de jeunesse de Echternach (Luxembourg 2007)



Séjour Cussac (sept. 2016)



Les cascades du Hérisson (Jura avril 2008)

Programme

2022



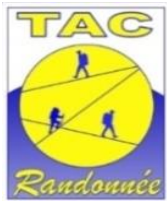
Juillet Août Sept.



Les murs peints Paris oct. 2021



Meaux - Jan. 2022



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

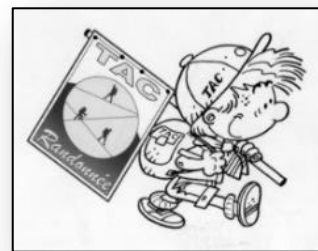


Isle Adam - oct. 2008



Forgeassoud
mars 2022

Parc de la
Courneuve
juillet 2021



Agenda saison 2022/2023

Réunions et manifestations

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

- Vendredi 17 juin 18h : Conviviale. parc du château de la queue (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 1er 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 de JUILLET 2022

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
samedi 2 juillet Paris (Montmartre)	moyen 10km/170m	Gare Vert Galant 08h45/09h00	RER 7,12 ou 8,90	Rui	Fin Buttes Chaumont Prévoir pique-nique
dimanche 3 juillet Montigny Lengrain (02)	facile 18km/	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 142km/11€	Maurice	
jeudi 7 juillet Liverdy en Brie (77)	facile 18km/	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 96km/8€	Maurice	
samedi 9 juillet Bois de la Belle Assise (77)	facile 9,5km/30m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 52km/4€	2414 ET Lionel	Château de Ferrière
dimanche 10 juillet Chartrette (95)	facile 19km/200m	maison des sports 8h00/8h15	covoiturage 140km/ 11 €	Marc	
jeudi 14 juillet Beaumarchais (77)	moyen 23km/120m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 46km/4€	2413 OT Michel M	
samedi 16 juillet Ver sur Launette (60)	facile 10km	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 50km/4€	Laurent	Randonnée suivie d'un pique-nique fourni par la club. Prévoir 10 € par participant. Animations le club propose crudités, charcuteries, pains, fromages, desserts et bon humeur... Les participants apporteront l'apéritif, le vin, le café, le thé à leurs convenances sans oublier leurs couverts.
dimanche 17 juillet					
jeudi 21 juillet Nanteuil le Haudoin (60)	moyen 21km/240	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 58km/5€	2520 OT Pascal	
samedi 23 juillet					
dimanche 24 juillet Champlieu/Orrouy 60	moyen 13,5/80m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 104km/9€	25110T laurent	site gallo romain
jeudi 28 juillet Auvers-sur-Oise	moyen 21km/264m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 72km/6e	didier	
samedi 30 juillet Dammartin en goële (77)	facile 11km/70m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 38km/3€	2413 OT Michel M	
dimanche 31 juillet Vétheuil (95)	Moyen 19km/600m	maison des sports 8h00/8h15	covoiturage 170km/14€	Marc	La Roche Guyon

**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 d'AOUT 2022

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
jeudi 4 août Noiseau (94)	facile 18km/170m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 72km/6€	2314 O et E Rénald	
Samedi 6 août Esbly (77)	moyen 9km/219m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 36km/3€	2414ET Christian	
dimanche 7 août Pontcarré (77)	moyen 20km/80m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 45km/4€	2514 OT Pascal	
jeudi 11 août Luzarche 95 à Coye 60	moyen 21 km 360 m	maison des sports 8 H / 8 h 15	covoiturage 62 km / 5 €	2412OT Claude	
samedi 13 août Senlis 60	facile 14km/30m	maison des sports 8h30/8h45	co voiturage 74km/6€	2412 T Gerard	<i>pique nique en fin de rando</i>
dimanche 14 août Marly le Roi (78)	moyen 17km/250m	maison des sports 8h00/8h15	covoiturage 90km/ 7€	2214 ET Michel M	<i>Forêt de Marly Bois de Louveciennes</i>
Jeudi 18 août Mont Saint Pierre (60)	moyen 16km/213m	maison des sports 8h15/8h30	Covoiturage 146km/12€	2511OT Christian	
samedi 20 août Lagny (77)	facile 8,5km/20m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 44km/3€	2414 ET Lionel	<i>bord de Marne jardin des sculptures</i>
dimanche 21 août Paris (Porte des Lilas)	moyen 12km/125m	Gare Vert Galant 08h45/09h00	RER 7,12 ou 8,90	Rui	<i>Fin aux Halles Prévoir piquenique</i>
jeudi 25 août Chaumes en brie 77	moyen 21km/130m	maison des sports 8h15/8h30	co voiturage 104km/9€	2415 E Gerard	
samedi 27 août Montagny Ste Félicité 60	facile 10 km / 90 m	maison des sports 8 h 15 / 8 h30	covoiturage 60 km / 5 €	2412OT Claude	
dimanche 28 août St Jean les 2 jumeaux (77)	moyen 20km/240m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 76km/6€	2513 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 SEPTEMBRE 2022

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
jeudi 1er septembre St Leu d'Esserent (95)	moyen 18km/230m	maison des sports 8h00/8h15	covoiturage 72km/ 6€	Marc	
samedi 3 septembre fête du sport	FORUM des ASSOCIATIONS (l'après midi) <i>Inscriptions - Distribution des programmes</i>				PALAIS des SPORTS
dimanche 4 septembre Paris (Porte de Bagnole)	moyen 11km/120m	Gare Vert Galant 08h45/09h00	RER 7,12 ou 8,90	Rui	<i>Fin à la BNF Prévoir pique-nique</i>
jeudi 8 septembre Chamant (60)	moyen 18 km / 650 m	maison des sports 8 H / 8 h15	covoiturage 80 km / 7 €	2412 OT Claude	<i>Curiosités foret d'Halatte</i>
samedi 10 septembre Moulin de la belle assise (77)	facile 8,5km/30m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 52km/4€	2414 ET Lionel	<i>par Jossigny</i>
Dimanche 11 Septembre (78) Forêt de Versailles	moyen 17km/260m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 108km/9€	2214ET Christian	
jeudi 15					
samedi 17 septembre Champigny (94)	facile 10km/20m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 76km/6€	2314 O Réналd	
dimanche 18 septembre luzarches 95	moyenne 14,2km	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 68km/6€	2412OT laurent	<i>foret de coye abbaye d Herivaux</i>
jeudi 22 septembre Congis sur Théroutanne (77)	moyen 20km/185m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 65km/5€	2513 OT Pascal	
samedi 24					
dimanche 25 septembre					
jeudi 29 septembre Marly la Ville	moyen 23km/290m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 40km/4e	2413OT didier	

***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 2 Juillet 2022 au mardi 27 septembre 2022

référents

Mardi Jean-Jacques

Samedi Michel

Samedi Marche nordique light (avec inscription) Jean-Jacques

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 (absent du 7 juillet au 21 août)

Jean-Jacques 06 51 46 30 95 (absent 1er au 20 juillet et du 1er au 17 août)

Marc - 06 73 08 49 19 (présent juillet et août)

Patrick 07 82 99 99 87

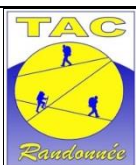
Pascal - 06 12 91 66 60 (présent juillet et août)

Daniel - 06 80 66 44 47 (uniquement les mardis)

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

***Les SEJOURS
Les RANDOS à THEME
Les SORTIES
2022 - 2023***

★ **Séjours**

Madré (52) - 19 au 24 sept. 2022 - Michel G.

Lac d'orient (10) - 30 oct. au 2 nov. 2022 - Gérard

Rando raquettes Métabief (25) - 4 au 11 mars 2023 - Michel G.

★ **Randonnée pique-nique**

samedi 16 juillet Ver sur Launette (60)

Randonnée suivie d'un pique-nique fourni par la club. Il est demandé 10 € par participant.

le club propose crudités, charcuteries, pains, fromages, desserts.

Les participants apporteront l'apéritif, le vin, le café, le thé à leurs convenances sans oublier leurs couverts.

★ **Sorties**

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

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

	TAC RANDONNÉE PEDESTRE Président : Mr MORVAN Claude 83 av Salvador Allende 93290 Tremblay en France Tel : 06.87.54.39.30 -@ : tacrando93@gmail.com -web : tacrando.com	 
--	---	---

BULLETIN D'ADHESION

SAISON 2022-2023

NOM :

Prénom :

Né(e) le : |_|_| / |_|_| / |_|_|_|_|

Adresse :

Code Postal : |_|_|_|_|

Ville :

Portable : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Fixe : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Courriel :

Je demande à adhérer à l'association, TREMBLAY ATHLETIQUE CLUB Randonnée Pédestre :

J'ai noté que la loi n° 84-610 du 16 juillet 1984 fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents. Je reconnais qu'outre cette garantie qui me sera acquise, il m'a été proposé plusieurs formules d'assurances facultatives pour couvrir mes propres accidents corporels.

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur de la Section et m'engage à le respecter.

Je reconnais être informé(e) de la possibilité de m'abonner au magazine Rando Passion.

Je m'engage à être convenablement équipé, d'avoir ma propre pharmacie personnelle, de la nourriture et de l'eau en quantité suffisante pour subvenir à mes besoins au cours des randonnées et d'être en parfaite condition physique.

Je reconnais avoir été prévenu(e) que le TAC randonnée se réserve le droit à l'image de ses adhérents, pour des photos ou films de groupe propre à la Section sur le site WEB du club.

Coût de l'adhésion pour la période du 01 septembre 2022 au 31 août 2023

Adhésion avant le 15/10/2022	50 €
Conjoint/concubin, (même adresse)	47€
Adhésion après le 31/01/2023	40 €
Le coût inclus la licence fédérale pour cette même période, avec assurance IRA	

Je désire recevoir Rando Passion à mon domicile (ajouter 8 € à votre adhésion) : **OUI / NON** (Rayer la mention inutile)

Modalités d'inscription :

- Bulletin d'adhésion, (rempli lisiblement)
- Certificat médical ou auto-questionnaire de santé,
- 1 photo d'identité, (pour les nouveaux adhérents)

Moyens de paiement :

- Chèque à l'ordre du « TAC Randonnée Pédestre » ☐
- Par virement bancaire sur l'IBAN : FR15 3000 2011 3600 0007 1020 E60 ☐

Envoyer le **dossier complet** à la secrétaire : Me Patricia THEPENIER, 25 rue de Lorraine 93290 Tremblay en France
Tel : 06 76 88 72 00

Je soussigné(e) Nom, Prénom.....atteste avoir répondu négativement à toutes les questions de l'auto-questionnaire de santé publié par l'arrêté du 20 avril 2017, lors de ma demande de renouvellement de la licence au TAC Randonnée Pédestre. (valable 3 saisons)

A.....

Mention manuscrite (obligatoire): *lu et approuvé*

Le

202...

Signature

St Pierre la Mer
juin 2010



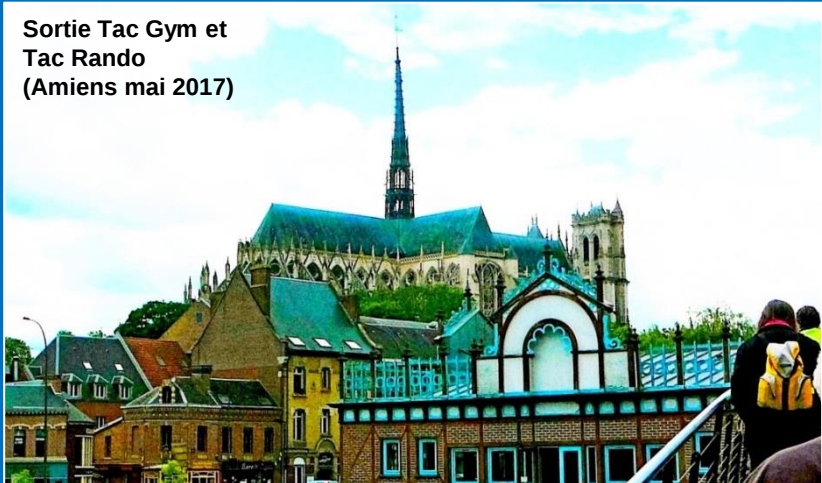
L'Yonne à Auxerre (Armeau - nov. 2014)



Forêt de Bondy
février 2022



Sortie Tac Gym et Tac Rando
(Amiens mai 2017)



Guérande (séjour La Beauce déc. 2009)



Mer de sable
mars 2022



Rando
d'accueil
2014