

Galette des rois
(rando jan. 2020)



Programme



2023

Janvier

Février

Mars



St Malo
(séjour Erquy
mai 2012)



Echternach (séjour Luxembourg octobre 2007)

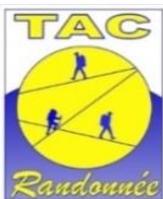
Château de Ferrières en Brie
rando Bois de la Belle Assise
juillet 2022



Programme Lionel



Rando d'accueil
pour tous
oct. 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

Abbaye de Fontfroide (Aude) séjour juin 2010



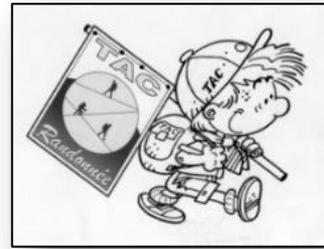
Gué de Selle (Mayenne) séjour avril 2008



Bellefontaine, humide... ça coule de source ! novembre 2022



2^{ème} de couv.



Agenda saison 2022/2023

Réunions et manifestations

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

- Mercredi 7 décembre : Conviviale. Salle Jean Ferrat (n°2) *(distribution des programmes)*
- Lundi 6 février : Comité Directeur
- Lundi 13 février : réunion programme. *(animateurs : remise des randos du 2ème tri. 2023 avant le 5 février 2023)*
- Vendredi 17 mars : Assemblée Générale. *(distribution des programmes)*
- Lundi 20 mars : Comité Directeur

RAPPEL 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 JANVIER 2023

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
dimanche 1er janvier 2023					
jeudi 5 janvier Auvers sur Oise 95	moyenne 21,6km/150m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 89km/7 E	23130T Laurent	Van Gogh
samedi 7 janvier Parc de Chantereine 92	Facile 9kms /9m	maison des sports 8h/8h15	covoituage 48km/4€	23140T Christian	Gennevilliers
dimanche 8 janvier Senlis 60	facile 14 km/90m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 70km/6€	24120T Gérard	galette des rois au retour de rando
jeudi 12 janvier Rouville 60	facile 18kms/210m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 80kms/7	25120T Maurice	Bois du Roi
samedi 14 janvier La Courneuve 93	facile 9,5 km/50m	Maison des sports 8 H 15 / 8 H 30	Covoiturage 50 km / 4 €	2412 OT Claude	Parc Valbon
dimanche 15 janvier Chantilly 60	facile 18kms/150m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 70kms/5€	24120T Maurice	Gouvieux
jeudi 19 janvier Montsoult 95	moyen 18km/262m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 66km/6€	23130T Didier	
samedi 21 janvier Montlignon 95	moyenne 10km/200m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 57km/5€	23130T Laurent	Le château de la chasse
dimanche 22 janvier St Martin du Tertre 95	moyen 18km/350m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 68 km/5€	2313 OT Michel G	forêt de Carnelle
Jeudi 26 janvier Seugy 95	Moyen 18km/100m	maison des sports 8h00/8h15	covoiturage 60km/5€	Marc	
samedi 28 janvier Forêt de Bondy 93	facile 9km/58m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 18km/2€	2414 ET Lionel	Dhuis et forêt
dimanche 29 janvier Gressy 77	moyen 21km/210m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 46km/4€	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 FEVRIER 2023

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
jeudi 2 février Ermenonville 60	moyen 19 km / 370 m	Maison des sports 8 H 00 / 8 H 15	Covoiturage 50 km / 4 €	2412 OT Claude	
Samedi 4 février Aulnay sous bois 93	facile 8km/30m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 20km/2€	2413 OT Michel M	<i>De la Croix St Marc au Parc Robert Ballanger</i>
dimanche 5 février Pontarmé 60	facile 17 km / 120 m	Maison des sports 8 H 00 / 8 H 15	Covoiturage 60 km / 5 €	2412 OT Claude	
Jeudi 9 février Parmain 95	Moyen 17,5km/200m	maison des sports 8h00/8h15	covoiturage 85km/7€	Marc	
samedi 11 février Noisiel 77	facile 10km/110m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 48km/4€	2412 ET Réналd	
dimanche 12 février Claye Souilly 77	moyen 22km/200m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 36km/3€	2413 OT Pascal	
jeudi 16 fevrier Senlis 60	moyen 19km/246m	maison des sports 8h/815	covoiturage 80km/7€	2412OT Didier	
samedi 18 fevrier Plailly 60	facile 10km/80m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 56km/5€	2412OT Gérard	
dimanche 19 février Mitry-Mory 77	facile 14km/30m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 17km/2€	2413 OT Michel M	<i>Balade decouverte...</i>
jeudi 23 février (fin) La Houssaye en Brie 77	facile 20km/ m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 84km/7€	25150 2415E Réналd	<i>villages Briards</i>
sam. 25					
dimanche 26 février Compiègne 60	moyenne 13,6km/140m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 132km/11€	25110T Laurent	<i>les arbres remarquables</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 MARS 2023

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
jeu. 2					
samedi 4 mars Moussy Nf & Vx 77	facile 10km/40m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 40km/4€	2413OT Michel M	<i>La Biberonne</i>
dim 5					
jeu. 9					
samedi 11 mars Chamant 60	facile 10km/70m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 77km/6€	2512OT Gérard	<i>Jonquilles. Pique- nique tiré du coffre</i>
dimanche 12 mars Marly/Louveciennes 78	moyen 14km/250m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 80km/7€	2214 ET Michel M	<i>Forêt & Parcs</i>
jeudi 16 mars Bois Fleuri 77	moyen 21km/240m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 16km/2€	2413 OT Pascal	
Samedi 18 Mars Longperrier 95	facile 10kms/105m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 36kmsA/R 3€	2413OT Christian	
dimanche 19 mars Pierrefond 60	moyen 19,5km/250m	maison des sports 8h00/8h15	covoiturage 128km/10€	Marc	
jeudi 23 mars Pontcarré 77	moyen 20km/36m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 52km/4€	2414OT Didier	
samedi 25 mars Ver-sur-launette 60	facile 9km/27m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 50km/4€	2414 ET Lionel	
dimanche 26 mars Fleurine 60	moyen 18km/ m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 90km/7€	2412 OT Réнал	<i>Pont st Maxence</i>
Jeudi 30 Mars Fosses 95	moyen 18kms/280m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 54km/5€	2413OT Christian	

***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" ou N 48.9605556 E 2.5027778

Route Camille Pissarro 93600 Aulnay-sous-Bois

tous les autres samedis à la forêt de Bondy

parking N° 1

GPS : N 48° 54' 47" E 002° 33' 19" ou N 48.9130556 E 2.5552778

dates:

du samedi 07 Janvier 2023 au samedi 31 Mars 2023

référents

Michel G et Marc

Marche nordique light 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.

contacts:

Michel - 06 86 72 85 43

Jean-Jacques 06 51 46 30 95

Marc - 06 73 08 49 19

Les mardis matin à la forêt de Bondy

Daniel - 06 80 66 44 47 (à partir du 10 janvier 2023)

Les SEJOURS
Les RANDOS à THEME
Les SORTIES
2022-2023



Séjours

Raquettes Métabief - 4 au 11 mars 2023 - Michel G.

Les calanques de Cassis - 5 au 12 mai 2023 - Michel G.

Châteaux de la Loire - 17 au 22 mai 2023 - Laurent

Andorre - 1er au 7 octobre 2023 - Gérard



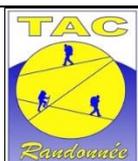
Randonnées à thème



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
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 attestez, 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

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

Le Vendredi 17 Mars 2023 18h

Salle J. Ferrat

Av. G. Berger 93290 Tremblay-en-France.

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

3 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 par courrier ou par mail.

Au 22 rue Diderot – 93290 Tremblay en France ou tacrando93@gmail.com

Les postulants devront être inscrits au club depuis 2 saisons sportives.
Leur élection aura lieu le jour de l'assemblée générale par les adhérents présents ou représentés.

BULLETIN 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 Mmeadhérent(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 "

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

Le Vendredi 17 Mars 2023 18h

Salle J. Ferrat

Av. G. Berger 93290 Tremblay-en-France.

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

3 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 par courrier ou par mail.

Au 22 rue Diderot – 93290 Tremblay en France ou tacrando93@gmail.com

Les postulants devront être inscrits au club depuis 2 saisons sportives.
Leur élection aura lieu le jour de l'assemblée générale par les adhérents présents ou représentés.

BULLETIN 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 Mmeadhérent(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 "