

# Programme



# 2023

**Avril**

**Mai**

**Juin**



Traversée de la Charente par le pont transbordeur de Rochefort (séjour Ronces les Bains - sept. 2015)



Le Sausset - oct. 2022

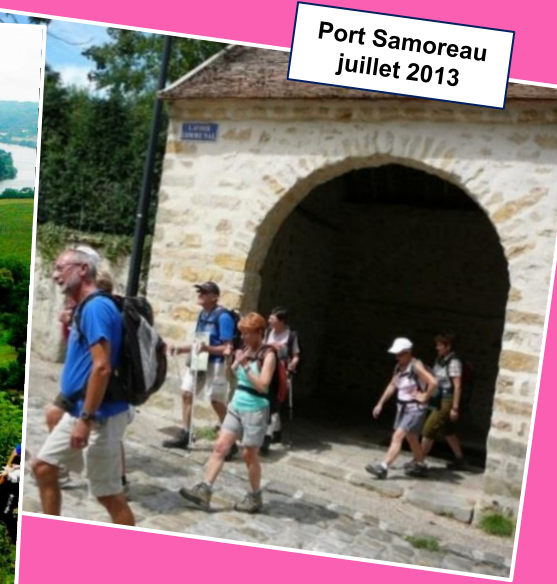
Programme  
Lionel

Troyes  
Novembre 2022



La Roche Guyon - juillet 2014

Port Samoreau  
juillet 2013





**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	<a href="mailto:tacrando93@gmail.com">tacrando93@gmail.com</a>
Daniel Pivet	xxx	06 80 66 44 47	xxx
Didier Mouret	xxx	06 42 49 20 77	xxx
Gérard Laforgue	01 48 60 31 69	06 76 82 14 15	<a href="mailto:laforgue.gerard@orange.fr">laforgue.gerard@orange.fr</a>
Jean Jacques Frison	01 79 16 09 29	06 51 46 30 95	<a href="mailto:jjacquesfrison@gmail.com">jjacquesfrison@gmail.com</a>
Laurent Cresson	01 48 61 32 03	06 88 58 21 13	<a href="mailto:cresson1957@gmail.com">cresson1957@gmail.com</a>
Lionel Amary	xxx	06 12 98 31 30	<a href="mailto:amary.l@wanadoo.fr">amary.l@wanadoo.fr</a>
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	<a href="mailto:portier.maurice@orange.fr">portier.maurice@orange.fr</a>
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	<a href="mailto:francois-pascal48@orange.fr">francois-pascal48@orange.fr</a>
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	<a href="mailto:rbba@free.fr">rbba@free.fr</a>



Claye Souilly - mai 2022

Ile de Bréhat  
(séjour Erquy - mai 2012)



Champigny sur  
Marne - nov. 2022



2<sup>ème</sup> de couv.



# Agenda saison 2022/2023

## Réunions et manifestations

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

- Lundi 20 mars 17h : Comité Directeur
- Lundi 15 mai 17h : Comité Directeur
- Lundi 22 mai 17h : réunion programme. (*animateurs : remise des randos du 3ème tri. 2023 avant le 5 mai 2023*)
- Vendredi 16 juin 17h : conviviale au Château de la Queue (*distribution des programmes*)

### **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>**

## 2 dates à retenir ...

# marcher c'est bon pour la santé !



**MERCREDI  
26 | 04**  
**PARCOURS DE 7 KM**  
**ENVIRON à Jablines**

Une marche organisée par la Ville avec la participation du TAC Randonnée  
Prévoir un pique-nique, un chapeau ou une casquette, des chaussures de marche (ou tennis), une bouteille d'eau, un coupe-vent en cas de pluie et des lunettes de soleil !

**Ouvert à tous**  
(à partir de 8 ans)

**Départ en car à 9h30**  
devant l'Hôtel de ville  
de Tremblay-en-France

**Retour à 15h30**  
au même endroit

Renseignements et inscriptions  
Pôle municipal de santé | Tél : 01 48 61 97 97  
accueil.cms@tremblayenfrance.fr

[f](https://www.facebook.com/tremblay-en-france.fr) [i](https://www.instagram.com/tremblay-en-france.fr) tremblay-en-france.fr

Ville de Tremblay-en-France 

# marcher c'est bon pour la santé !



**MERCREDI  
24 | 05**  
**PARCOURS DE 7 KM**  
**ENVIRON à Ermenonville**

Une marche organisée par la Ville avec la participation du TAC Randonnée  
Prévoir un pique-nique, un chapeau ou une casquette, des chaussures de marche (ou tennis), une bouteille d'eau, un coupe-vent en cas de pluie et des lunettes de soleil !

**Ouvert à tous**  
(à partir de 8 ans)

**Départ en car à 9h30**  
devant l'Hôtel de ville  
de Tremblay-en-France

**Retour à 15h30**  
au même endroit

Renseignements et inscriptions  
Pôle municipal de santé | Tél : 01 48 61 97 97  
accueil.cms@tremblayenfrance.fr

[f](https://www.facebook.com/tremblay-en-france.fr) [i](https://www.instagram.com/tremblay-en-france.fr) tremblay-en-france.fr

Ville de Tremblay-en-France 



# Les RANDONNEES d'AVRIL 2023

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
samedi 1er avril Luzarches 95	facile 10,5km/ 150m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 52km/4€	2412OT Michel M	Ville & faubourgs
dimanche 2 avril Forêt Notre Dame 77	facile 16,5kms 200m	maison des sports 8h15/8h30	Covoiturage 64kms 5€	2415Ot Christian	
jeudi 6 avril Crépy en Valois 60	Moyen 19km/345m	Maison des sports 8h/8h15	Covoiturage 72km/6€	2512 OT Claude	Cité des Valois à la vallée de l'automne
samedi 8 avril Paris Auteuil/St Michel 75	Moyen 12,6 km/200m	Gare Vert Galant 08h15/08h30	RER 7,12 ou 8,90	Rui	Prévoir pique-nique
dimanche 9 avril					
Jeudi 13 Avril Annet/Marne 77	facile 17kms/195m	maison des sports 8h30/8h45	covoiturage 36kms 3€	2413OT Christian	
samedi 15 Avril Roissy en France 95	facile 8km/60m	Maison des sports 8h45/9h	Covoiturage 15km/2€	2413 OT Claude	
dimanche 16 avril Paris 75	Facile 15km/210m	Gare Vert Galant 8h/8h15	RER 8 € environ	2314 OT Claude	Les pas de Brassens seconde partie
jeudi 20 avril Dammartin 77	moyen 21km/135m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 36km/3€	Didier	
samedi 22 avril Carnetin 77	facile 10kms/180m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 30kms 3€	2414ET Christian	
dimanche 23 avril Ver sur Launette 60	moyen 21km/100m	maison des sports 8h00/8h15	covoiturage 58km/5 €	2413 OT Michel G	parking 49.10915 , 2.68100
mercredi 26 avril Jablins	<b><u>"Marcher c'est bon pour la santé"</u></b> Départ en car à 9h30 devant l'hôtel de ville retour à 15h30 7km 9h15/9h30 car Claude				prévoir pique-nique voir "affiche"page 2
jeudi 27 avril Germiny l'Evêque 77	moyen 21km/100m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 84km/7€	Marc	Bois et Berges
samedi 29 avril Château et forêt de Pontarmé 60	facile 9km/20m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 56km/5€	2412OT Lionel	
dimanche 30 avril Bois de Boulogne 75	facile ≈15km/50m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 64 km/5€	2314OT Michel M	D'Auteuil à Longchamp

## *Les RANDONNEES de MAI 2023*

<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 4 mai Paris (place Blanche) 75</b>	Moyen 12,2km/144m	Gare Vert Galant 08h45/09h00	RER 7,12 ou 8,90	Rui	<i>Fin place des Vosges</i>
<b>samedi 6 mai Montgé en Goële 77</b>	facile 9km/30m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 40km/4€	2413OT Michel M	<i>Forêt &amp; Domaine de Saint Thibaut</i>
<b>dimanche 7 mai Montlignon 95</b>	moyenne 15,3/190m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 56km/5€	2313OT Laurent	<i>la foret de Montmorency et sa lisière sud ouest</i>
<b>jeudi 11 mai Puisseux en Retz 02</b>	moyen 19km/235m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 124km/10€	2512OT Renald	<i>monument Mangin</i>
<b>sam 13</b>					
<b>dim 14</b>					
<b>jeudi 18 mai Fleurine 60</b>	facile 21,6km/150m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 90km/7€	2412OT Laurent	
<b>sam 20</b>					
<b>dim 21</b>					
<b>mercredi 24 mai Ermenonville</b>	<b><i>"Marcher c'est bon pour la santé"</i></b> Départ en car à 9h30 devant l'hôtel de ville retour 15h30.				<i>prévoir pique-nique voir "affiche" page 2</i>
	7km	9h15/9h30	car	Claude	
<b>jeudi 25 mai Lévignen 60</b>	moyen 19km/150m	maison des sports 8h/8h18	covoiturage 83km/7€	2512 OT Pascal	<i>Forêt et plaine</i>
<b>samedi 27 mai St Mard 77</b>	facile 9km/40m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 38km/3€	2413OT Renald	<i>Bois des sables</i>
<b>dim 28</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 JUIN 2023*

<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 1er juin Jagny s/ bois 95</b>	moyen 21km/280m	maison des sports 8h/8h18	covoiturage 70km/6€	2512 OT <b>Pascal</b>	<i>Plaine et bosquets</i>
<b>samedi 3 juin Paris Auteuil à bagatelle 75</b>	Moyen 11,4 km/123m	Gare Vert Galant 08h15/08h30	RER 7,12 ou 8,90	<b>Rui</b>	<i>Roses de Bagatelle 3€ prévoir pique-nique</i>
<b>dimanche 4 juin Le Vésinet 78</b>	moyen 15km /30m	maison des sports 8h / 8h15	covoiturage 86km/7€	2214OT <b>Michel M</b>	<i>Parcours découverte urbain &amp; vert</i>
<b>jeudi 8 juin Coye la forêt 60</b>	moyen 18,5km/100m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 60km/5€	<b>Marc</b>	<i>Etangs de la Reine</i>
<b>samedi 10 juin Rentilly 77</b>	facile 10km/120 m	maison des sports 8h30/8h45	Covoiturage 42km/4€	2414 ET <b>Claude</b>	<i>Parc de Rentilly à la vallée de la Brosse</i>
<b>dimanche 11 juin Marcilly</b>	moyenne 13,8km/100m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 64km/5€	2513OT <b>Laurent</b>	<i>ferme de Champfleury rives de therouanne</i>
<b>jeudi 15 juin Ormo y Villers 60</b>	moyen 20km/240m	maison des sports 8h/8h18	covoiturage 72km/6€	2512 OT <b>Pascal</b>	<i>Forêt et plaine</i>
<b>samedi 17 juin Claye-Annet 77</b>	facile 10km/70m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 26km/2€	2413OT <b>Lionel</b>	<i>par la Dhuis</i>
<b>dimanche 18 juin</b>					
<b>jeudi 22 juin Fleurines 60</b>	moyen 21k/174m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 86km/7€	2412OT <b>Didier</b>	
<b>samedi 24 juin Chambly 60</b>	facile 9,6km/80m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 91km/7€	2312ET <b>Laurent</b>	<i>pique nique tiré du coffre</i>
<b>dimanche 25 juin Gouvernes 77</b>	facile 18km/168m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 50km/4€	2414ET <b>Renald</b>	
<b>jeudi 29 juin St Jean les 2 Jumeaux 77</b>	moyen 20km/240m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 76km/6€	2513OT <b>Pascal</b>	

***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 01 avril 2023 au mardi 27 juin 2023

## **référents**

Michel G, Jean-Jacques, Marc , Daniel

## **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 18 km / 2,00 € ; 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

Marc - 06 73 08 49 19

Les mardis matin à la forêt de Bondy

Jean-Jacques 06 51 46 30 95

Daniel - 06 80 66 44 47



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



**Séjours**

**Les calanques de Cassis - 5 au 12 mai 2023 - Michel G.  
Andorre - 1er au 7 octobre 2023 - Gérard**



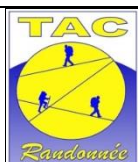
**Randonnées à thème**



**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
<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*

	<b>TAC RANDONNEE PEDESTRE</b> Président : Mr MORVAN Claude	
	☏ 83 av Salvador Allende 93290 Tremblay en France Tel : 06.87.54.39.30 -@ : <a href="mailto:tacrando93@gmail.com">tacrando93@gmail.com</a> -web : <a href="http://tacrando.com">tacrando.com</a>	

## 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**

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

Je désire recevoir Rando Passion à mon domicile (ajouter 10 € 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

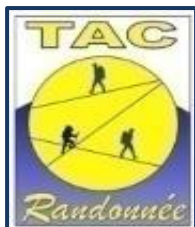
Je soussigné(e) Nom, Prénom.....atteste avoir répondu négativement à toutes les questions de l'auto-questionnaire de santé publié par l'arrêté du 20 avril 2017, lors de ma demande de renouvellement de la licence au TAC Randonnée Pédestre. (*valable 3 saisons*)

A.....

Mention manuscrite (obligatoire): *lu et approuvé*

Le ..... 202...

Signature



# 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.

Les adhérents du TAC randonnée ont accès aux soins ostéopathiques à titre préventif ou curatif, suivant la Formule Partenaire sur présentation du coupon de partenariat gratuit. (coupon renouvelable tous les ans)

- **Toutes les consultations Partenaires sont à 10 € y compris la 1<sup>ère</sup> consultation.**
- **Il n'y a pas d'inscription annuelle à régler.**
- **Tarifs valables pour les conjoints et enfants de l'adhérent du TAC sur présentation d'un coupon de partenariat.**

### Consultations offertes

- tous lundis, mardis, jeudis et vendredis à 8h30 et 9h et
- une journée par mois, sur une thématique.

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

Coupons de partenariat et renseignements :  
Lionel tél. 06 12 98 31 30 amary.l@wanadoo.fr