

Marche nordique dans le 93 - sept. 2022



**Programme**  
**2023**  
**Juillet**  
**Août**  
**Septembre**



Paris – avril 2023



**Programme**  
**Lionel**

**Pique-nique commun**  
**Tac pétanque et Tac rando**  
**en juillet 2022**

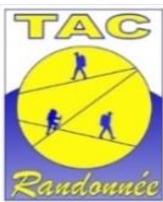


**Ver sur Launette**  
**oct. 2007**

**Madré sept. 2022**



**Plage de la Baule le 31 déc. 2008**  
**(moins 7° au thermomètre ...)**



**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. 01 48 61 48 14. (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>

Métabief - mars 2023



St Leu d'Esserent – sept. 2022



Neufmoutier en Brie – nov. 2022



Perthes - août 2008





**Chères adhérentes,  
Chers adhérents,**

**Bientôt l'été, notre programme de ce troisième trimestre clôture la saison 2022-2023. Cette fois-ci encore, pour préparer ce programme, vos animateurs n'ont pas « molli » et motivés par vos nombreuses participations, votre entrain et votre bonne humeur vous proposent près de 40 randonnées.**

**Après deux années sanitaires compliquées, le club a retrouvé son niveau d'activité ; nous les marcheurs du TAC Randonnée « tenons la route » ! Randonnées, marches nordiques, séjours vous êtes toujours partants: Madré, Lac d'Orient, Métabief, Cassis, le succès était au rendez-vous , félicitations aux organisateurs !..**

**Vous appréciez votre club, vous y êtes bien ! Alors n'hésitez pas à le promouvoir, à emmener des amis, des parents, pour faire l'essai d'une journée ou d'une demi-journée de convivialité en plein air. Vous pouvez aussi vous essayer à l'animation d'une randonnée en compagnie d'un titulaire et qui sait, vous laissez prendre au jeu...**

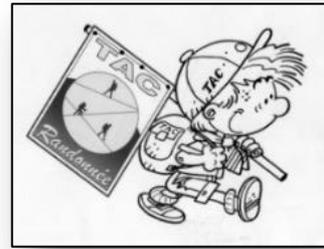
**Comme tous les ans nous serons présents au Forum des associations : coup d'envoi de la saison 2023-2024 où vous seront proposés à nouveau vos activités favorites : randonnées, marches nordiques, séjours, journées à thème, etc... trois destinations Andorre, Reims, Ardèche sont déjà programmées. Autres bonnes nouvelles : le Comité directeur a décidé de ne pas augmenter le coût de l'adhésion et la FFRP a allégé l'obligation du certificat d'absence de contre-indication (*Cf Bulletin & Auto-questionnaire*).**

**À tout moment vous pouvez consulter le site internet [www.tacrando.com](http://www.tacrando.com) , y faire part de vos observations, poser vos questions auxquelles nous essaierons de répondre le mieux possible.**

**Bel été à toutes et à tous.**

**Amitiés sportives.**

**Michel MONTANO**



# Agenda saison 2023/2024

## Réunions et manifestations

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

- Lundi 7 août 17h réunion programme. (animateurs : remise des randos du 4ème tri. 2023 avant le 31 juillet)
- Samedi 2 septembre après midi FORUM des ASSOCIATIONS (distribution des programmes)
- Dimanche 24 septembre RANDO d'ACCUEIL pour TOUS.
- Jeudi 28 septembre 17h : Comité Directeur
- Lundi 13 novembre 17h : réunion programme. (anim. remise des randos du 1<sup>er</sup> tri.2024 avant le 6 nov. 2023)
- Jeudi 16 novembre : Rando BEAUJOLAIS.
- Dimanche 10 décembre sortie REIMS voir p 8 (distribution des programmes du 1<sup>er</sup> tri. 2024)

### **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 JUILLET 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>samedi 1er juillet Montreuil 93</b>	moyen 11,5km /30m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 48km/4€	2314 OT <b>Michel M</b>	<i>Boucle des 3 parcs Prévoir Pique nique</i>
<b>dimanche 2 juillet Ozouer-le-Voulgis 77</b>	moyen 18km/180m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 96km/8€	2415OT <b>Maurice</b>	
<b>jeudi 06 juillet Pontarmé 60</b>	moyen 19km/88m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 62km/5€	2412OT <b>Didier</b>	
<b>samedi 8 juillet Santeny 94</b>	moyenne 12,5/65m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 83km/7€	2114ET <b>Laurent</b>	<i>bois notre dame pique nique</i>
<b>dimanche 9 juillet Jouy en Josas 78</b>	moyen 19,5km/220m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 100km/8€	<b>Marc</b>	<i>Etangs de la Bievre</i>
<b>jeudi 13 juillet Montagny St Félicité 60</b>	moyen 21km/180m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 63km/5€	2412 OT <b>Pascal</b>	
<b>samedi 15 juillet Paris (La Mouzaïa) 75</b>	Moyen 11 km/126m	Gare Vert Galant 8h15/8h30	RER 7 ou 8 €	<b>Rui</b>	<i>Fin jardin des plantes Prévoir pique-nique</i>
<b>dimanche 16 juillet Boissy St Léger 94</b>	moyenne 15,9/90m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 84km/7€	2144ET <b>Laurent</b>	<i>Boissy st Léger et Marolles en Brie</i>
<b>jeudi 20 juillet Béthisy St Pierre 60</b>	Moyen 19 km/220	maison des sports 8h30/8h45	covoiturage 110km/9 €	2511OT <b>Claude</b>	
<b>samedi 22 juillet Bois de la Belle Assise 77</b>	facile 9,5km/30m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 52km/5€	2414 ET <b>Lionel</b>	<i>Château de Ferrière</i>
<b>dimanche 23 juillet Morcerf 77</b>	moyen 18km/140m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 90km/8€	2514 O <b>Pascal</b>	
<b>jeudi 27 juillet la Roche Guyon 95</b>	difficile 22,7/280m	maison des sports 7h45/8h	covoiturage 180km/15€	2113 ET <b>Laurent</b>	<i>coteaux de la Seine et l' Epte</i>
<b>samedi 29 juillet Ermenonville 60</b>	Facile 10 km/100m	maison des sports 8h30/8h45	covoiturage 52 km/5€	2412OT <b>Claude</b>	
<b>dimanche 30 juillet St Cloud-Sèvres 92</b>	moyen 19km/200m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 78km/7€	2214 OT <b>Michel M</b>	<i>Domaine de Saint- Cloud</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 d'AOUT 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 3 août Lévignen 60</b>	moyen 22km/260m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 83km/7€	2512 OT <b>Pascal</b>	
<b>sam 5</b>					
<b>dimanche 6 août Montfort l'Amaury 78</b>	moyen 21km/100m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 160km/13€	<b>Marc</b>	<i>Vallée de Chevreuse</i>
<b>jeudi 10 août Thiers sur theve 60</b>	moyenne 19,5/80m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 63km/5€	24120t <b>Laurent</b>	<i>foret Pontarme</i>
<b>samedi 12 août Fresnoy la riviere 60</b>	facile 11 km / 90m	<i>maison des sports 8h15/8h30</i>	<i>covoiturage 108 km/ 9 €</i>	2512 OT <b>Gerard</b>	<i>pique nique</i>
<b>dimanche 13 août Brie Cte Robert 77</b>	moyen 20km/100m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 80km/7€	24150T <b>Michel M</b>	<i>Le pays des roses</i>
<b>jeu 17</b>					
<b>samedi 19 août Coye la Forêt 60</b>	facile 9,5km/75m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 61km/5€	2412 OT <b>Lionel</b>	<i>Comelle</i>
<b>dimanche 20 août Ormo y Villers 60</b>	moyen 20km/240m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 72km/6€	2512 OT <b>Pascal</b>	
<b>jeu 24</b>					
<b>samedi 26 août Chennevieres 77</b>	facile 8 km/ 65 m	<i>maison des sports 8h15/8h30</i>	<i>covoiturage 64 km/6€</i>	2314 OT <b>Gerard</b>	
<b>dimanche 27 août Paris (Vincennes) 75</b>	Moyen 10km/66m	Gare Vert Galant 08h45/09h00	RER 7 ou 8 €	<b>Rui</b>	<i>parc floral 2,5 € Prévoir pique-nique</i>
<b>jeudi 31 août Ormo y Villers 60</b>	moyen 20km/240m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 72km/6€	2512 OT <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***

# Les RANDONNEES de SEPTEMBRE 2023

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
samedi 2 septembre Coubron 93	Facile 8 km/110 m	maison des sports 8h30/8h45	covoiturage 18km/2€	2414ET Claude	Coteau de l'Aulnoye
samedi 2 septembre fête du sport	<b>FORUM des ASSOCIATIONS (l'après midi)</b> <i>Inscriptions - Distribution des programmes</i>				<b>PALAIS des SPORTS</b>
dimanche 3 septembre Maisons-Lafitte 78	moyen 16km/10m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 75km/6 €	2214 OT Michel M	Parcours urbain & vert
jeudi 7 septembre Neufmoutiers 77	facile 20km/220m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 50km/4€	2414ET Réналd	parking Pierre Charton
samedi 9 septembre Paris (de St Ouen à l'Alma) 75	Moyen 11,7 km/148m	Gare Vert Galant 08h15/08h30	RER 7 ou 8 €	Rui	Prévoir pique-nique
dimanche 10 septembre Ver-sur-Launette 60	moyen 21 km/100 m	maison des sports 8h00/8h15	covoiturage 58 km/5 €	2413 OT Michel G	parking 49.10915 , 2.68100
jeudi 14 septembre Varreddes 77	moyen 23km/150m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 70km/6e	Didier	
samedi 16 septembre Boissy fresnoy 60	facile 11,5 km/ 56 m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 72 km/ 6 €	2512OT Gerard	Prévoir pique-nique
dimanche 17 septembre Chaume en Brie 77	Moyen 18km/200	maison des sports 8h30/8h45	covoiturage 104km/9€	2415E Claude	
jeudi 21 septembre Mareuil s/Ourcq 02	moyen 18km/210m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 100km/8€	2512OT Maurice	
samedi 23 septembre Pommeuse 77	moyenne 11,7/110m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 102km/9€	2514SB Laurent	cascade de l'Aubepin prévoir Pique-nique
samedi 23 septembre St Martin de Tertre 95	moyen 20km/500m	St martin du Tertre 9h00/9h15	RDV Parking rue du Lieutenant Baude animateur	Claude	accompagnement de la société Hub One
<b>Rando d'accueil pour tous</b>				<b>Apéritif offert par la Club</b>	
dimanche 24 septembre Ver-sur-Launette	facile 9km/10m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 60km/5€	2514 O Gérard	Pique -nique sorti du coffre
jeudi 28 septembre Jouarre 77	moyen 18km/350m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 120km/10€	Marc	Petit Morin
samedi 30 septembre Champigny s/Marne 94	facile 9km/180m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 70km/6€	2314OT Réналd	

**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 (*sauf juillet et août*)

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

**EN AOUT PAS DE NORDIQUE LE MARDI.  
UNIQUEMENT LE SAMEDI EN FORET DE BONDY**

## **dates:**

du samedi 01 juillet 2023 au samedi 30 septembre 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**

**Andorre - 1er au 7 octobre 2023 - Gérard**

**Laurac-en-Vivaraïs (Ardèche) - 1er au 8 avril 2024 - Laurent**



**Randonnées à thème**



**Sorties**

**REIMS - 10 décembre 2023 (foie gras, champagne, marché de Noël,  
Cathédrale)    Détails page 8**

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

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



## **MARCHE DE NOEL REIMS**

**Le TAC Randonnée vous propose une sortie de fin d'année le 10 décembre 2023 pour découvrir REIMS et son marché de Noël.**

**Le marché et ses 140 chalets s'installent au pied de la magnifique Cathédrale lieu de sacre des rois de France.**

**Sortie à la journée en car de tourisme au départ de la gare routière du Vert Galant à 8 h30.**

**Le programme s'articule le matin autour de la découverte d'une production de foie gras, suivie d'une visite guidée d'une cave de champagne avec dégustation.**

**Déjeuner au restaurant (menu unique ) avec apéritif, vin et café.**

**L'après midi quartier libre pour flâner sur le marché ou visiter la cathédrale.**

**Pour clore cette journée son et lumière sur la grande place, puis retour sur Tremblay vers 19 h 30.**

**Le coût de ces prestations est de : 60.00 € par chèque à l'ordre du tac randonnée sorties.**

**Clôture des inscriptions le 16 Juillet 2023.**

**Le nombre des places étant limité nous vous engageons à vous inscrire au plus tôt auprès de Gérard qui anime cette sortie.**

***Gérard Laforgue 06 76 82 14 15***

***Laforgue.gerard@orange .fr***



## 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 Randonnée Pédestre</b> Président : Mr MONTANO Michel	
	83 av Salvador Allende 93290 Tremblay en France Tel : 01 48 61 48 14 @ : <a href="mailto:tacrando93@gmail.com">tacrando93@gmail.com</a> ou <a href="mailto:michelmontano@orange.fr">michelmontano@orange.fr</a> Web : <a href="http://tacrando.webnode.fr">tacrando.webnode.fr</a>	

## BULLETIN D'ADHESION

SAISON 2023/2024

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 vidéos de groupe propre à la Section sur le site WEB du club.

### Coût de l'adhésion pour la période du 01 septembre 2023 au 31 août 2024

<b>Adhésion avant le 15/10/2023</b>	<b>50 €</b>
<b>Conjoint/concubin, (même adresse)</b>	<b>47 €</b>
<b>Adhésion après le 31/01/2024</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 pour une 1<sup>ère</sup> prise de licence
- 1 photo d'identité, pour les nouveaux adhérents

#### Moyens de paiement :

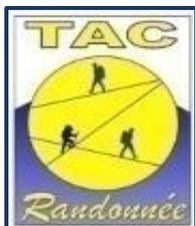
- Chèque à l'ordre du « TAC Randonnée Pédestre »
- Par virement bancaire sur l'IBAN : FR15 3000 2011 3600 0007 1020 E60
- Par chèques-cadeaux IKARIA valides

Envoyer le **dossier complet** à Mme MELAÏS Catherine, 2 allée Jacques Callot - Boite 4 – 93290 Tremblay en France  
Tel : 06 78 33 47 73

Je soussigné(e) Nom, Prénom.....atteste sur l'honneur avoir rempli l'auto-questionnaire de santé pour le renouvellement de la licence au TAC Randonnée Pédestre.

A.....  
Le ..... 202...

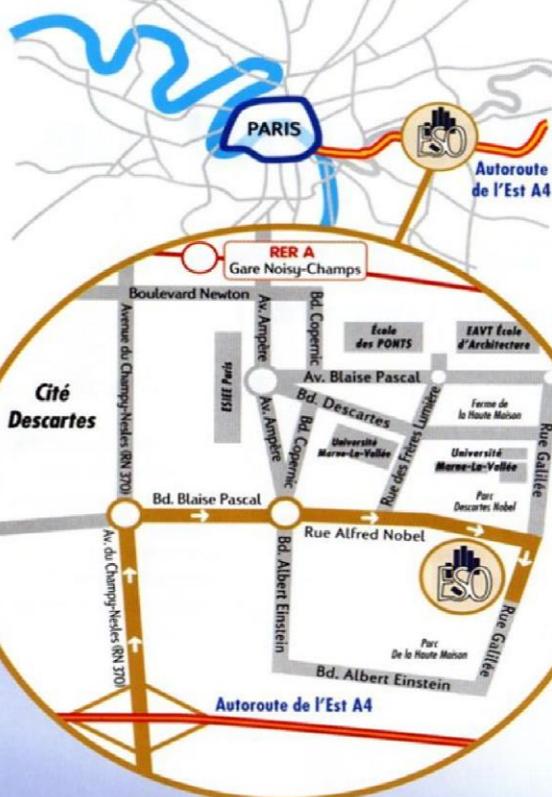
Mention manuscrite (obligatoire): *lu et approuvé*  
Signature



# 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.

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

Cap Blanc Nez - nov. 2008



Roissy en France - déc. 2022

Départ pour Port Bail - sept. 2009



« au lapin agile » Paris sept. 2016



Canal du midi  
juin 2010



En passant par  
Carnetin - avril 2023