

Le Queyras août 2006
Le pain de sucre

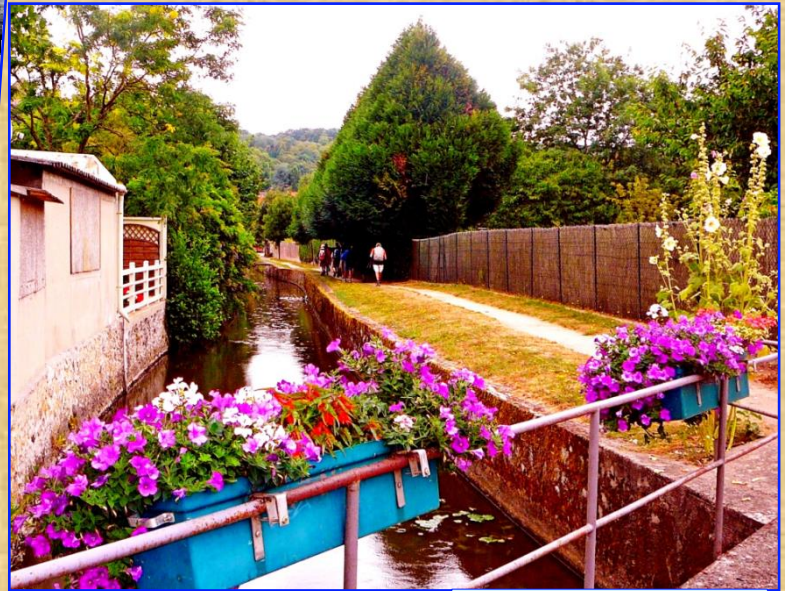


Programme



Septembre
Octobre
Novembre
Décembre
2023

Forêt de Bondy
fév. 2023



St Rémy les Chevreuse
juillet 2015

Séjour Gruissan
juin 2010



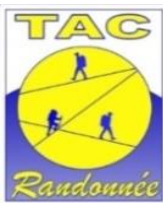
Programme Lionel

Rantilly - mai 2023



Les Highlands de Luzarche - avril 2023





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. 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	pignotch@orange.fr
Claude Morvan	01 48 61 06 47	06 87 54 39 30	tacrando93@gmail.com
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	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



Bitche - mai 2013
Château du Falkenstein

Les calanques de Cassis - mai 2023



Clos de Vougeot - séjour Dijon déc. 2007





Agenda 2023/2024

Le mot du président

Chères adhérentes et chers adhérents du TAC Rando...

Voici notre programme de « La Rentrée ». Point de départ de notre saison 2023-2024. La rentrée un moment qui n'est pas toujours réjouissant pour ceux qui retournent à l'atelier, au bureau ou à l'école...ce que beaucoup d'entre nous ont oublié !

Pensons plutôt aux nombreuses randonnées proposées jusqu'à la fin de l'année en souhaitant une météo plus propice à des marches sublimes par les couleurs flamboyantes de l'automne, dans une nature que nous devons dès septembre partager parfois avec des chasseurs... Soyons alors vigilants, groupés et bien visibles, préférons les vêtements fluos aux tenues camouflées... et allons sereinement par les sentiers.

Le trimestre est ponctué de quelques dates importantes indiquées dans l'agenda ci-dessous.

Toujours au programme, les balades parisiennes qui sont de plus en plus plébiscitées et les marches nordiques deux jours par semaine.

Vous êtes bien dans votre club ? Parlez-en autour de vous !

Bonne rentrée et bonnes randonnées.

MichelM

Réunions et manifestations


- Samedi 2 septembre après midi FORUM des ASSOCIATIONS (*distribution des programmes du 4^{ème} tri.*)
- Dimanche 24 septembre RANDO d'ACCUEIL pour TOUS.
- Jeudi 28 septembre 17h : Comité Directeur
- Mardi 10 octobre : marche octobre rose.
- Dimanche 15 octobre : marche en 93 parc du Sausset. (24000 pas pour 2024)
- Lundi 13 novembre 17h : réunion programme. (*anim. remise des randos du 1^{er} 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^{er} 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 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	FORUM des ASSOCIATIONS (l'après midi) <i>Inscriptions - Distribution des programmes</i>				PALAIS des SPORTS
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
Rando d'accueil pour tous				Apéritif offert par la Club	
dimanche 24 septembre Ver-sur-Launette 60	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**

Les RANDONNEES d' OCTOBRE 2023

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
dim 1					
jeudi 5 octobre Mongrésin 60	moyen 19km/88m	maison des sports 8h/815	covoiturage 62km/5€	2412OT Didier	
samedi 7 octobre Paris (cité universitaire)	Moyen 10 km/104m	Gare Vert Galant 08h15/08h30	RER 8 €	Rui	<i>Fin aux halles Prévoir pique nique</i>
dim 8					
jeudi 12 octobre Trilport 77	Moyenne 20km/120m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 79km/7€	2513OT Laurent	<i>vallée de la marne foret de Monceaux</i>
sam 14					
dimanche 15 octobre parc du Sausset 93	<i>(les informations seront communiquées ultérieurement)</i> environ 8 km			24000 pas pour 2024	Michel M marche en 93
jeudi 19 octobre Livilliers 95	facile 16km/200m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 100km/8€	2013 OT Maurice	
samedi 21 octobre Senlis 60 <i>(en forêt)</i>	facile 9,5km/40m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 75km/6€	Lionel	<i>parking du lycée Amyot d'Inville</i>
dimanche 22 octobre Ver sur Launette 60	moyen 21 km /100 m	maison des sports 8h00 / 8h15	covoiturage 58 km / 5 €	2413 OT Michel G	<i>parking 49.10915 , 2.68100</i>
Jeudi 26 octobre Boucle de st Maur 94	facile 19km/70m	maison des sports 8h00/8H15	covoiturage 80km/7€	2314OT Gerard	
samedi 28 octobre Jablins 77	Facile 8 km / 35 m	Maison des Sports 8 h 30 / 8 h 45	Covoiturage 40 km / 4 €	2414 ET Claude	
dimanche 29 octobre Pontoise 95	moyen 15km/220m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 96km/8€	2313 ET MichelM	<i>Ville & coteaux</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 NOVEMBRE 2023

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
jeudi 2 novembre Jagny sous Bois 95	moyen 21km/280m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 70km/6€	2512 OT Pascal	
samedi 4 novembre Forêt de Bondy 93	facile 7,8km/114m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 20km/2€	Réналd	<i>parking maison du parc</i>
dimanche 5 novembre Saint Jean aux Bois 60	Moyen 18 km / 370 m	Maison des Sports 8 h / 8 h 15	Covoiturage 110 km / 9 €	2510 OT Claude	
jeudi 9 novembre Ferrières-en-Brie 77	moyen 19km/30	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 50km/4€	2414OT Didier	
Samedi 11 Novembre Dammartin 77	moyen 11 km/100m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 36km/3 €	2413OT Gérard	
dimanche 12 novembre Boissy St Léger 94	facile 16km/150m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 74km/6€	2415 OT Maurice	
jeudi 16 novembre Ermenonville 60	facile 14,5km/100m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 55km/5€	Marc	 RANDO BEAUJOLAIS
samedi 18 Novembre Bois de Boulogne 92	facile 10kms 50m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 64kms/5€	2314OT Christian	
dimanche 19 novembre Chaville 92	moyen 15km/200m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 80km/7€	2214 OT MichelM	<i>Bas Chaville Forêt de Meudon</i>
Jeudi 23 Novembre Noisiel 93	facile 16kms 150m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 48kms/4€	2414ET Christian	
samedi 25 novembre Aulnay sous Bois 93	Facile 9 km / 50 m	Maison des Sports 9 h / 9 h 15	Covoiturage 12 km / 1 €	2413 OT Claude	
dimanche 26 novembre Chambourcy 78	Facile 12,61km/190m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 100km/8€	2214ET Laurent	<i>Chambourcy</i>
jeudi 30 novembre Coubron 93	facile 16km/184m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 20km/2€	Réналd	<i>parking maison du parc</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 DECEMBRE 2023

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
samedi 2 Décembre St Germain s/Morin 77	facile 10km/110m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 68km/6€	2414 ET Gerard	
dimanche 3 décembre Montmartre/Champs Elysées 75	facile 17kms 160m	RER Vert-Galant 8h15/8h30	RER 9 €	2314OT Christian	
jeudi 7 décembre Trilport 77	moyen 20km/240m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 60km/5€	2513 OT Pascal	
samedi 9 décembre Croissy -Beaubourg 77	facile 10km/30m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 46km/4€	2414 ET MichelM	<i>Bois de Beaubourg</i>
dim 10					
jeudi 14 décembre Royaumont 95	Facile 16 km / 50 m	Maison des Sports 8 h / 8 h 15	Covoiturage 68 km / 6 €	2313 /12 OT Claude	
samedi 16 décembre Poudrierie/parc Kodak 93	facile 9km/20m	gare du Vert Galant 8h30/8h45	départ gare à pied ...	2413 OT Lionel	<i>passant par le parc des Soeurs</i>
dimanche 17 decembre Ermenonville 60	moyen 20km/80m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 56km/5€	2512 OT Pascal	<i>plaine et forêt</i>
jeudi 21 décembre Crépy en Valois (60)	Moyen 21km/400m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 85km/7€	Marc	
sam 23					
dim 24					
jeu 28					
samedi 30 décembre Montepillois 60	Facile 9,7km/80m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 87km/7€	24120T Laurent	<i>fourcheret</i>
dim 31					

***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" 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 septembre 2023 au samedi 30 décembre 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-Vivarais (Ardèche) - 1er au 8 avril 2024 - Laurent

Désert des Bardenas (Espagne) - 15 au 21 sept. 2024 - Claude



Randonnées à thème



Sorties

Reims - 10 décembre 2023 - Gérard

(marché de Noël, foie gras, champagne, cathédrale)

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 ?		

**NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.*

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



TAC Randonnée Pédestre
Président : Mr MONTANO Michel



83 av Salvador Allende 93290 Tremblay en France
Tel : 01 48 61 48 14
@ : tacrando93@gmail.com ou michelmontano@orange.fr
Web : tacrando.webnode.fr



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

Adhésion avant le 15/10/2023	50 €
Conjoint/concubin, (même adresse)	47 €
Adhésion après le 31/01/2024	40 €
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)
- Pour un renouvellement : Remplir le questionnaire de santé joint, **attester et signer l'encadré ci-dessous**
- Pour une 1^{ère} prise de licence ou suite à une interruption de 2 ans ou plus : Fournir un **certificat médical**
- 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 répondu négativement à toutes les questions de 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

Château de Pontarmé
rando avril 2023



Conviviale au château de la Queue
juin 2023

Auberge de jeunesse au Luxembourg – oct. 2007



Moulin de la Belle Assise
sept. 2018



Marché de Noël à Reims
déc. 2008



Ver sur Launette - mars 2023



Houssaye en Brie - fév. 2023