

Programme
Janvier
Février
Mars



Pierrefond
décembre
2017



Ver sur
Launette
mars 2023



Génevray
sept. 2013

Séjour LeTerrou / sept. 2010 ... en
passant par Collonge la Rouge ...



Port de Camaret-sur-mer
et son bateau de sauvetage
Juillet 2009





Agenda saison 2023/2024 (1^{er} tri.)

Le mot du Président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Après un été et un automne « hors normes », que nous réserve cet hiver ? Une nature sublimée d'un manteau blanc, arbres givrés, flocons virevoltants, lacs gelés ; ou une nature tourmentée de pluie, de vent, de grêle, de verglas... Ne sous-estimons pas les éléments, restons prudent et ne surestimons pas nos capacités. Faisons que nos sorties soient plaisantes à nos souvenirs de randonneurs. Soyons positifs. : C'est en hiver que les jours rallongent... Pour ce premier trimestre un programme bien rempli: une trentaine de randonnées, toujours la marche nordique, un week-end à Lens, un séjour à Grasse.

Administratrices, administrateurs et Animateurs nous vous souhaitons une heureuse fin d'année et adressons nos meilleurs vœux pour 2024.

Bien sportivement. MichelM

Réunions et manifestations

- Lundi 26 février 24 - Comité Directeur – 17h
- Jeudi 29 février 24 - Réunion Programme – 17h (*remise des randos 2^{ème} tri. 2024 avant le 24 fév.2024*)
- Vendredi 22 mars 24 - Assemblée Générale – 18h
- Lundi 25 mars 24 - Comité Directeur – 17h

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 2024

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
jeudi 4 janvier					
samedi 6 janvier Noisiel 93	facile 9km/170m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 40Km/4€	2414ET Christian	
dimanche 7 janvier Crecy la chapelle 77	facile 13km/85m	maison des sports 8h15/8H30	covoiturage 80km/7 €	2514 OT Gerard	GALETTE DES ROIS RETOUR de rando
jeudi 11 janvier Cuisy 77	moyenne 16,8km/115m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 58km/5€	Laurent	<i>les rus de goele et la foret de monge</i>
samedi 13 janvier Meaux 77	facile 9km/30m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 56km/5€	2513OT MichelM	<i>Rivière et canaux</i>
dimanche 14 janvier Bois Fleuri 77	moyen 18km/240m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 12km/1€	2413 OT Pascal	
Jeudi 18 janvier St Martin du tertre 95	Moyen 19,5km/500m	maison des sports 8h00/8h15	covoiturage 54km/5€	Marc	<i>Forêt de Carnelle</i>
samedi 20 janvier 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>
dim 21					
jeudi 25 janvier Claye-Souilly 77	moyen 21km/d142	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 21km/2€	2413OT Didier	
samedi 27 Janvier Montfermeil 93	facile 8km/80m	maison des sports 8 h 15 / 8 H 30	covoiturage 20km/2€	2414ET Claude	
jeudi 28 janvier Tremblay par la Dhuys 93	moyen 21km/180m	maison des sports 8h/8h15	pas de covoiturage	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 2024

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
jeudi 1er février Palaiseau 91 (gare Villebon)	facile 18 km/100m	gare V. Galant 8h/8h15	RER B 10 €	2314 OT Maurice	
samedi 3 février Loisy 60	facile 10km/57m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 60km/ 5 €	2413OT Gerard	
dimanche 4 Février Rueil Malmaison 92	moyen 16,5km/280m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 70Km/6€	2314OT Christian	<i>Les Sentiers</i>
jeudi 8 février Tremblay/Mitry 93	moyen 20km/120m	maison des sports 8h/8h15	pas de covoiturage	2413 OT Pascal	<i>canal/bois</i>
samedi 10 février Gonesse 95	facile 9km/50m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 30km/3€	2413OT MichelM	<i>Balade découverte Vallée du Croult</i>
dimanche 11 février Chantilly 60	facile 15km/100m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 75 km/6€	2412OT Claude	<i>autour du château</i>
jeudi 15 février Fleurine 60	difficile 21,6km/250m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 96km/8€	2412OT Laurent	<i>le grand tour foret d halattes</i>
samedi 17 février Forêt de Bondy 93	facile 9km/58m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 18km/2€	2414 ET Lionel	<i>PR 21 Dhuis et forêt</i>
dim 18 février					
Jeudi 22 février Ronquerolles 95	Moyen 18,5km/400m	maison des sports 8h00/8h15	covoiturage 82km/7€	Marc	<i>Frouville</i>
samedi 24 février Senlis 60	facile 10 km/42m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 74km/6 €	2412 OT Gerard	
dimanche 25 février Lesches Esbly 77	moyen 19 km / 250m	maison des sports 8h00/8h15	covoiturage 56 km / 5 €	2414 ET Michel G	<i>Park.rue An. d'Autriche 77 Lesches</i>
jeudi 29 février Mongrèsin 60	moyen 18km/d100	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 62km/5€	2414OT Didier	

***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 2024

DATE LIEU	NIVEAU Km/DENIVELEE +	LIEU du RV Heures RV / DEPART	TRANSPORT Km/TARIF	CARTE IGN ANIMATEUR	Nota
sam 2 mars					
dimanche 3 mars Orsay 91 (gare Lozère)	facile 18 km/110m	gare V. Galant 8h/8h15	RER B 10 €	2314 OT Maurice	
jeudi 7 mars Chauconin-Neufmoutiers 77	facile 20km/220m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 50km/4€	2412ET Réналd	<i>Pierre Charton</i>
samedi 9 mars Plessis chamant 60	facile 10km/70m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 80km/7 €	2412OT Gerard	<i>jonquilles et pique nique</i>
dimanche 10 mars Vaucresson 92	moyenne 16km/210m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 78km/7€	2314OT MichelM	<i>Marnes, St Cucufa, Fausses Reposes etc...</i>
Jeudi 14 Mars Saintines 60	moyen 16km/230m	maison des sports 8h30/8h45	covoiturage 108km/9€	2510Ot Christian	
samedi 16 mars Fresnes sur Marne 77	facile 10km/35m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 34km/3€	2413OT MichelM	<i>Autour du Mont de Précy</i>
dimanche 17 mars La Houssaye-en-Brie 77	facile 20km/55m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 84km/7€	25150/2415E Réналd	<i>villages Briards</i>
Jeudi 21 mars Parmain 95	Moyen 17,5km/200m	maison des sports 8h00/8h15	covoiturage 78km/7€	Marc	<i>Nesles la Vallée</i>
samedi 23 mars Bois Fleuri 77	facile 10km/80m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 12km/1€	2413 OT Pascal	
dimanche 24 mars Crouy sur Ourcq 77	moyenne 11,7km/110m	maison des sports 8h/8h15	covoiturage 101km/8€	25130T Laurent	<i>entre l'ourcq et le Clignon</i>
jeudi 28 mars Thiers sur théve 60	facile 17km/340m	maison des sports 8 h / 8h15	covoiturage 60 km/ 5€	2412OT Claude	
samedi 30 mars St Mard 77	facile 9km/40m	maison des sports 8h15/8h30	covoiturage 32km/3€	Réналd	<i>bois des sables</i>
dim 31 mars					

***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

dates:

du mardi 2 janvier au samedi 30 mars 2024

r.v. du samedi: palais des sports : à 9h ou sur place à 9h20 mn

r.v. du mardi toujours à la forêt de Bondy sur place à 9h20 mn

Lieux

Forêt de Bondy parking N° 1

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

Parc du Sausset parking de la croix saint marc : le 1er samedi du mois

Route Camille Pissarro 93600 Aulnay-sous-Bois

GPS : N 48° 57' 38" E 002° 30' 10" ou N 48.9605556 E 2.5027778

référents Samedi :

Michel - 06 86 72 85 43

Marc - 06 73 08 49 19

référents Mardi :

Jean-Jacques 06 51 46 30 95

Daniel - 06 80 66 44 47

nota

consulter le site <https://www.tacrando.com/>

l'animateur, le lieu et les horaires sont régulièrement mis à jour.

Merci de vous inscrire en passant par le site du Tac rando

autres infos:

8 à 10 km dénivelée 100 m

Voiture : AR 18 km / 2,00 € ; prêt des bâtons : 2 €

Les SEJOURS
Les RANDOS à THEME
Les SORTIES



Séjours

Grasse (06) 10 au 17 mars 2024 - Michel G.

Laurac-en-Vivarais (07) - 1er au 8 avril 2024 - Laurent

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



Randonnées à thème

Lens (02) 17 et 18 février 2024 - Laurent



Sorties

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

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

RANDONNÉE A THEME

Laurent vous propose les 17 et 18 février 2024 une randonnée à thème pour découvrir le milieu minier à LENS (62)

Programme

SAMEDI :

- * 12h déjeuner au restaurant
- * 14h30 Rando visite SUR LES TRACES DES POILUS prévoir chaussures et bâtons de rando

En fin de rando : Diner et nuit au LENS HOTEL

DIMANCHE:

- * à partir de 10h visite du musée LOUVRES LENS Visite guidée (1h30)
- * 12h déjeuner à la Brasserie Saint Theodore
- * 14h30 Visite guidée DES PLUS HAUTS TERRILS d' Europe prévoir chaussures et vêtements (météo)

ensuite, retour sur Tremblay

Montant des prestations entre 170 et 220 €uros

Transport en car, maximum 50 participants.

Les inscriptions débutent ce jour avec un chèque de 100 €uros à adresser à Laurent qui gère le séjour

Clôture des inscriptions le 15 janvier 2024

Inscriptions et règlement à remettre ou à adresser à LAURENTCRESSON tél: 06 88 58 21 13
106 rue de bearn 93290 Tremblay en France

cresson1957@gmail.com



TAC Rando Club 00436
83 avenue Salvador Allende
93290 Tremblay en France
☎ 01 48 61 48 14 ✉
contact@tacrando.com
Web : <https://www.tacrando.com>

Assurance R.C.P.

WTW France - Département Sport Immeuble
Quai 33,33/34 quai De Dion Bouton
CS70001 – 92814 Puteaux
Tél. : 09 72 72 01 19
ffrandonnee@grassavoye.com
Contrat n° : 41789295M / 0002

Garantie financière:

GROUPAMA Assurance-crédit & Caution 132
rue des Trois Fontanot 92000 Nanterre
Tel 33(0)149313131
Contrat n° 4000716162 /0



FFRandonnée
Comité départemental
Seine Saint-Denis
1ter. place des martyrs de la
Résistance
et de la Déportation
93110 Rosny-sous-Bois
☎ 01.48.54.00.19

✉ contact@randopedestre93.fr
Web : <http://www.randopedestre93.fr>

N° Fédéral du Séjour : TA-2024-02

NOTICE D'INFORMATION

Tremblay en France le 27 août 2023

GRASSE Séjour de randonnées du 09 au 16 mars 2024

La sortie est ouverte aux adhérents de l'Association, inscrits à l'activité de randonnées pédestres et titulaires de la licence FFRandonnée 2023/2024 avec assurance RC ou plus. Ouverture possible à d'autres licenciés FF Randonnée avec licence 2023/2024 avec assurance RC ou plus, ou d'un titulaire du « Pass-Découverte » dont la validité couvre la totalité du séjour.

Nombre de participants : minimum 21 et 39 au maximum.

Dates : du 09 mars au 16 mars 2024. (8 jours 7 nuitées).

PROGRAMME :

Il s'agit d'un séjour orienté sur la pratique de la randonnée et la découverte de la région (nature-patrimoine)

En fonction de la météo l'ordre des randonnées prévues pourra être modifié.

Il est prévu 5 jours de randonnée avec guides locaux et/ou du club et une journée de découverte de la région.

(Maximum 300 à 700 m de dénivelé)

Avec des guides en local, un groupe ne peut être composé que de 15 personnes au maximum

(On étudie actuellement comment organiser au mieux ces randonnées en fonction du nombre de personnes sur 2 niveaux de difficulté)

Départ de Tremblay le 09 mars 2024 vers 6 h pour arriver au centre dans l'après midi (prévoir son casse-croute)

Retour, le 16 mars 2024, au départ de **Grasse** en direction de Tremblay, départ vers 8h (le pique nique du midi est inclus).

HEBERGEMENT :

Village de vacances Les Cèdres à GRASSE

Adresse : 34 Av. Antoine de Saint-Exupéry, 06130 Grasse

Téléphone : [04 93 40 61 61](tel:0493406161)

COÛT DU SEJOUR

Le séjour est réservé en pension complète

(Distance : 950 km de Tremblay)

Le prix du séjour (sans assurance) est fixé entre 621 et 721€ par personne, en pension complète, en chambre double avec transport

Supplément pour chambre individuelle (17€ par nuit): 119 € ; assurance annulation 29€.

Ce prix comprend :

- - La pension complète, du dîner du 1^{er} jour au déjeuner du dernier jour, vin aux repas.
- - Le transport en car aller retour et sur place.
- Les guides du club
- - Les lits faits à l'arrivée, La fourniture du linge de toilette et Le ménage en fin de séjour.
- - L'animation soirée organisée par le centre
- - L'accès aux activités d'intérieur (animations, jeux...)
- - Les taxes de séjour et les frais de dossier.
- - Les pourboires pour le centre et les guides
- - Les contributions fédérales
-

Association bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris – Numéro d'immatriculation : IM075100382.

Tél. 01 44 89 93 90 – CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte . Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z – SIRET : 303 588 164 00051

Ne sont pas compris :

- Les cafés après le dîner.
- les excursions éventuelles...
- D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué comme "compris"
- La fourniture du pique-nique du premier jour.
- Les dépenses personnelles.
- l'assurance annulation est souhaitable mais pas obligatoire.
- Les assurances facultatives (interruption, bagages, assistance rapatriement).
- Le prix des guides privés

INSCRIPTIONS :

Les personnes intéressées sont invitées à s'associer, deux par deux, en vue d'occuper des chambres à 2 lits.

Les inscriptions sont ouvertes à compter du 28 août 2023 (pendant une durée de 1 mois) auprès de l'organisateur du séjour.

Cette inscription devra être confirmée par l'envoi du bulletin d'inscription et par le dépôt d'un chèque de réservation de 300 € (chèque à l'ordre de : TAC Randonnée Sorties) avant le 28 septembre 2023.

Votre bulletin d'inscription avec les chèques seront à envoyer Chez

Michel Garreau 41 Huitième avenue 93290 Tremblay-en-France

Votre inscription deviendra définitive à la fin du délai d'inscription.

L'assurance assistance est comprise dans votre licence. (Licence IRA, 2023)

ASSURANCES FACULTATIVES :

Vous aurez la possibilité de souscrire, lors de l'inscription définitive, aux assurances individuelles facultatives au moyen du bulletin de souscription assurances joint à notre envoi.

PAIEMENTS

(pour faciliter la gestion, merci de donner vos 2 premiers chèques dès l'inscription)

Premier acompte de 300 € déposé vers fin septembre 2023.

Deuxième acompte de 300 € déposé vers fin novembre 2023

Solde du séjour **entre 50 € et 150 €** (qui vous sera communiqué dès que possible) avant le 15 janvier 2024

Tous ces règlements doivent être faits à l'ordre de l'association : TAC Randonnée Sorties

ANNULATION DU SEJOUR :

(Lire les conditions de ce qui est pris en charge dans le document :

Annexe10-Groupama- ANNULATION-DOMMAGES-ASSISTANCE-)

(Compter au maximum sur 90% de la somme versée, l'assurance ne tient pas compte de certains postes de dépense.)

Si vous ne remplissez pas les conditions pour vous faire rembourser par l'assurance, le club vous redonnera ce que le centre de vacances AEC ne facturera pas dans les conditions suivantes.

Annulation sans motif de l'inscription entre 90 et 45 jours avant le départ : retenue de 30% du tarif du centre

Annulation sans motif de 45 jours à 30 jours avant le départ : retenue de 60% du tarif du centre

Annulation sans motif de 30 jours à 7 jours avant le départ : retenue de 80% du tarif du centre

Annulation sans motif de 7 jours avant le départ : retenue de 100% du tarif du centre

Dans tous ces cas là l'adhérent inscrit à ce séjour ne pourra pas être remboursé des frais de transport, de guide, des pourboires...

PRECISION : En renvoyant votre bulletin de participation signé et rempli, vous acceptez les conditions du séjour <hébergement, randonnée, visite et covoiturage>.

CESSION DU SEJOUR :

Avant le départ, un voyageur peut céder son voyage à un autre participant titulaire d'une licence FFRandonnée valide

Cependant, les contributions EIT et UEIT ainsi que les primes d'assurances devront être acquittées par le remplaçant.

RECOMMANDATIONS

Il convient d'être suffisamment entraîné à la pratique de la randonnée pour apprécier pleinement ce séjour. Au delà de l'équipement de base du randonneur, pensez au bonnet, aux gants, lunettes de soleil, crème solaire, chaussures étanches, imperméable, pharmacie personnelle et bonne humeur.....

Dans le cadre du Label Clef verte, nous ne fournissons plus de bouteilles d'eau pour les pique-niques. Vous pouvez prendre vos gourdes. Afin de réduire les déchets, nous vous suggérons d'apporter également vos boîtes plastiques réutilisables pour les salades. .

Le responsable de ce séjour est :

Michel GARREAU Tel : 01 48 60 83 47 et 06 86 72 85 43 Mail : michel.garreau@gmail.com

41 huitième avenue 93290 Tremblay en France



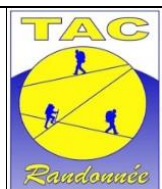
Amicalement,

Le Responsable : **Michel Garreau**

Association bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris – Numéro d'immatriculation : IM075100382.

Tél. 01 44 89 93 90 – CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte . Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z – SIRET : 303 588 164 00051



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 RANDONNEE PEDESTRE Président : Mr Michel MONTANO	 <small>Fédération Française de Randonnée à Pied Comité départemental Seine-Saint-Denis</small>
	83 av Salvador Allende 93290. Tremblay en France. Tel : 01 48 61 48 14 tacrando93@gmail.com 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 films 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)
- Certificat médical ou auto-questionnaire de santé, **reste obligatoire** pour les nouveaux adhérents, ou en cas d'interruption de la pratique pendant **2 années** de suite ou plus pour tous.
- 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 :

Mme MELAIŠ Catherine, 2 allée Jacques Callot - Boite 4 – 93290 Tremblay en France. Tél : 06 78 33 47 73

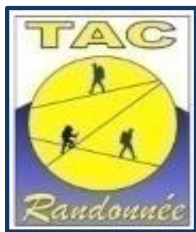
Je soussigné(e) Nom, Prénom.....atteste avoir répondu négativement à toutes les questions de l'auto-questionnaire de santé publié par l'arrêté du 20 avril 2017, lors de ma demande de renouvellement de la licence au TAC Randonnée Pédestre.

A.....

Mention manuscrite (obligatoire): *lu et approuvé*

Le 202...

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

Nouvelles conditions à partir du 4 sept. 2023

Accès à la Clinique Ostéopathique



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)

- Les consultations Partenaires sont à **15 €**.
- Il n'y a **PLUS** d'inscription annuelle.
- Tarifs valables pour les conjoints et enfants de l'adhérent du TAC sur présentation d'un coupon de partenariat.

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

- **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.

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



Montfort l'Amaury
août 2023

Visite du temple bouddhiste
après la rando de Moissy
Cramayel / août 2023

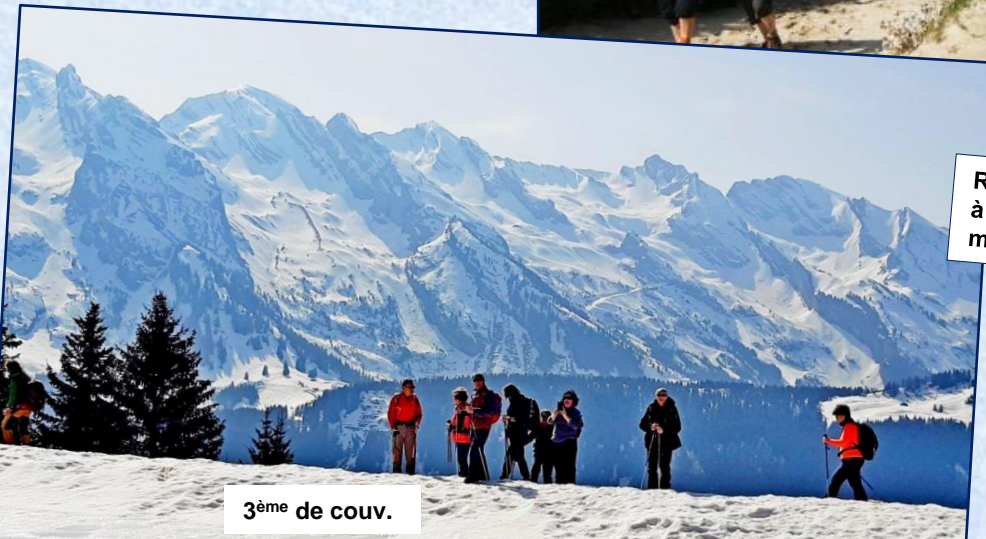


Rando Perthes / oct. 2008

Séjour Port Bail - dunes de Carteret / sept. 2009



Arts de la rue
Paris / juillet 2023



3^{ème} de couv.

Raquettes
à Métabief
mars 2023

