



# Association Palaiseau 4807

[www.palaiseau4807.fr](http://www.palaiseau4807.fr)

*Saison 2016 - 2017 : Bulletin n°1, octobre 2016*

## *Sommaire*

### *Programme des activités hebdomadaires*

Randonnées	page 2
Marche nordique	page 2
Escalade	page 3

### *Activités Raquettes*

Séjour raquettes itinérant dans le Jura franco-suisse du 16 janvier au 21 janvier 2017	page 4
Séjour raquettes en étoile à partir de Névache du 22 janvier au 28 janvier 2017	page 5

### *Activités Longue durée*

Randonnée itinérante de Collioure à Cadaqués du samedi 29 avril au samedi 6 mai 2017	page 6
--	--------

*Quelques dates à retenir* page 7

*Informations diverses* page 7

### *Rappels*

- 1 - Toutes les activités régulières nécessitent d'être adhérent au club **et** licencié à la FFME ou à la FFR.
- 2 - **Lieu de rendez-vous des activités régulières : parking du Gymnase Jesse Owens, 61 avenue du Général Leclerc.** Déplacements en voitures particulières (participation aux frais de transport à raison de 0,2€ du km par voiture, hors péage). Prévoir son pique-nique pour les sorties de la journée.
- 3 - En cas de météo incertaine, l'activité prévue peut être modifiée ou annulée.

## Programme des activités hebdomadaires



### Randonnées

**Rappel :** Pour les randonnées à la journée prévoir un pique-nique et prévenir l'organisateur la veille au plus tard.

- **Dimanche 6 novembre: départ 13h, Champ Garnier - le Mousseau (11,5km)** avec Cécile Gromaire (06 01 92 29 60).
- **Dimanche 13 novembre : départ 13h, Courson-Bruyères le Châtel (12km)** avec Hélène Cluet (06 83 27 15 55).
- **Dimanche 20 novembre: départ 13h, Chevreuse - Méridon (12km)** avec Jean-François Gouyet (06 61 15 87 44).
- **Dimanche 27 novembre: départ 13h, Janvry marché de Noël, Exposition de crèches dans l'église (10km)** avec Hélène Cluet (06 83 27 15 55).
- **Dimanche 4 décembre: départ 13h, Courcelle- St Rémy (11,5km)** avec Roland Perasso (06 60 50 14 84)
- **Dimanche 11 décembre: départ 13h, Gometz- la- ville Gometz le Châtel (11,5km)** avec Hélène Cluet (06 83 27 15 55).



### Marche nordique

#### Rappels

1. Les inscriptions sont toujours à faire avant le vendredi soir précédant la sortie auprès de la (des) responsable(s) de la sortie.
2. En cas de mauvais temps, le lieu peut être modifié, si la sortie est annulée les animatrices préviennent les participants par téléphone ou mail.

- **Samedi 15 octobre : 9h - 13h :** vers Dourdan, abbaye de l'Ouye, avec Annick Henry-Amar et Anne-Marie Flank, [a-marie.flank@orange.fr](mailto:a-marie.flank@orange.fr) .
- **Dimanche 16 octobre : 13h – 16h :** marche nordique solidaire proposée par l'association EMA (Echanges Massy – Afrique), qui intervient au Burkina Faso. RV à 13h à la Bourse du travail, 14 rue du chemin des femmes, Massy. Inscription solidaire 10€, avec Annick Henry-Amar et Anne-Marie Flank [a-marie.flank@orange.fr](mailto:a-marie.flank@orange.fr) .
- **Dimanche 23 octobre : 9h – 13h.** Fontainebleau, avec Isabelle Fiot et Jeanne Bailleul. [imbault.i@free.fr](mailto:imbault.i@free.fr).
- **Samedi 29 octobre : 9h - 13h.** Bièvres, avec Ali Amrouche et Paule Ancelle-Hansen. [paule.ancelle@orange.fr](mailto:paule.ancelle@orange.fr)
- **Dimanche 6 novembre : 9h – 13h.** Port Royal, avec Annick Henry-Amar et Anne-Marie Flank, [a-marie.flank@orange.fr](mailto:a-marie.flank@orange.fr) .
- **Samedi 12 novembre : 9h - 13h.** Chamarande, avec Jeanne Bailleul et Ali Amrouche,

[jeanne.bailleul@gmail.com](mailto:jeanne.bailleul@gmail.com)

- **Dimanche 20 novembre : 9h – 13h.** Bois de Verrières, avec Annick Henry-Amar et Anne-Marie Flank, [a-marie.flank@orange.fr](mailto:a-marie.flank@orange.fr).
- **Samedi 26 novembre : 9h – 13h.** Boulay les trous, avec Isabelle Fiot et Jeanne Bailleul, [imbault.i@free.fr](mailto:imbault.i@free.fr).
- **Dimanche 4 décembre : 9h - 13h.** Fontainebleau, avec Isabelle Fiot et Jeanne Bailleul, [imbault.i@free.fr](mailto:imbault.i@free.fr).
- **Samedi 10 décembre : 9h – 13h.** Bois de Verrières, avec Isabelle Fiot et Jeanne Bailleul, [imbault.i@free.fr](mailto:imbault.i@free.fr).
- **Dimanche 18 décembre : 9h – 13h.** Saint Aubin, avec Anne-Marie Fank et Paule Ancelle-Hansen, [a-marie.flank@orange.fr](mailto:a-marie.flank@orange.fr)

### Compte-rendu de la journée du 8 octobre : Marche Nordique dans l'Yonne organisée par UFOLEP 89

En tout, une centaine de participants et du soleil !

Nous étions 19 du club : 17 ont fait les 14 kms... en poussant sur les bâtons, nous nous sommes "dépassés"!

Pascale et Guy ont réalisé les 21 kms chronométrés, ils sont arrivés ensemble, bien classés.

Une organisation "top", des parcours bien fléchés dans la campagne bourguignonne et une ambiance sympathique !

Nous revenons avec des T-shirt, de la bonne humeur et quelques bouteilles de cidre offertes par les organisateurs pour le dynamisme de notre groupe ... que nous boirons à la galette !



### *Escalade*

Les cours enfants ont repris le lundi soir à Villebon.

Les grimpeurs adultes se retrouvent au mur le mercredi et/ou vendredi soir pour grimper en libre avec les grimpeurs de la MJC de Villebon. Ils grimpent également le samedi matin.



Pour tous renseignements, s'adresser à Franck Enée 0169307076, [enee.franck@hotmail.fr](mailto:enee.franck@hotmail.fr) ou à Nicolas Schlosser 0160100491, [n.schlosser@free.fr](mailto:n.schlosser@free.fr).



*Ces séjours sont réservés aux adhérents – consultez votre journal pour plus d'informations*

## *Activité Raquettes*

### *Séjour raquettes itinérant dans le Jura franco-suisse du lundi 16 janvier au samedi 21 janvier 2016*

*Séjour organisé par Guy Bernard – 12 places*

Cette formule itinérante accompagnée par un professionnel propose la traversée du Jura franco-suisse de Vallorbe à Bellegarde avec hébergement en hôtel ou gîte confortable. Nos bagages sont acheminés indépendamment et nous les retrouverons chaque soir à l'hôtel. Le seul portage d'un sac à dos avec nos vêtements de la journée et le repas de midi permettra de goûter pleinement cette itinérance sur les crêtes qui dominent le lac Léman et offrent des panoramas exceptionnels sur l'ensemble des Alpes, de l'Oberland bernois à l'Oisans.



**6 jours de randonnées accompagnées** (5 nuitées au total).

**Difficulté** : moyenne à supérieure, dénivelés de 300 m à 750 m sur une journée typique de 9h-17h

**Programme indicatif :**

**Lundi 16** : Transfert de Vallorbe au Brassus – Mont Tendre – Col de Marchairuz (+350/-50)

**Mardi 17** : Col de Marchairuz – Bois d'Amont (+300/-650)

**Mercredi 18** : La Dôle (+750/-800)

**Jeudi 19** : Prémanon – Le Manon (+450/-450)

**Vendredi 20** : Le Manon – Lelex (+250/-720)

**Samedi 21** : Le Crêt de la Neige – Lelex – transfert pour Bellegarde (+400/-400)

**Transport** : SNCF vivement recommandé (billets à prendre individuellement)

Rendez-vous à la gare de Vallorbe lundi 16 janvier à 11h, fin du séjour à la gare de Bellegarde samedi 21 janvier à 16h45.

**Hébergement** : en hôtels ou gîte confortable, les draps sont fournis.

**6 personnes minimum, 12 maximum**

**Prix** : entre 545 et 660 € par personne suivant le nombre de participants (sans l'assurance annulation) comprenant :

- L'accueil en gare de Vallorbe le dimanche matin, le transfert au Brassus depuis la gare, et le retour à Lelex en fin de séjour vendredi soir (transfert en bus à la gare de Bellegarde à vos frais, coût 6€ environ) et la pension complète du dimanche midi au vendredi midi

- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'état et la fourniture des raquettes et bâtons

Options : assurance annulation 3,9%

**Renseignements complémentaires auprès de Guy Bernard** : [guy.bernard.91@free.fr](mailto:guy.bernard.91@free.fr)

8A rue du Clos 91190 GIF-SUR-YVETTE

Tél. 01 69 82 90 99, 06 74 09 89 26

*Ces séjours sont réservés aux adhérents – consultez votre journal pour plus d'informations*

## **Séjour raquettes en étoile en vallée de Névache**

**du 22 janvier au 28 janvier 2016**

**Séjour organisé par Hélène Cluet – 12 places (8 personnes minimum)**

Séjour en étoile accompagné par un accompagnateur en montagne diplômé d'État sans portage, du dimanche soir au samedi matin, à 20km de Briançon dans la vallée de la Névache.



### **Hébergement :**

- à l'Hôtel l'Échaillon, faisant partie des Hôteliers randonneurs situé Hameau du Roubion à Névache.
- chambres de 2, avec un sanitaire (lavabo, wc, douche)
- pension complète, pique-nique à midi si le temps le permet.

**Séjour :** 6 nuits / 4 ½ jours de raquettes

**Niveau :** Randonnées pour marcheurs moyens. Il faut avoir l'habitude de faire des randonnées de 4 à 6 heures de marche. Dénivelés de 200 à 600 mètres. Il n'y a aucune difficulté technique, portage des affaires pour la journée (vêtements chauds, gourde, appareil photo et pique-nique).

**Lundi 23 janvier :** Pour commencer progressivement, 2 demi-journées pour découvrir le très beau site nordique de *la Clarée, entre Plampinet et Névache*. 50 à 100 mètres de dénivelé. 10 à 15 km sur la journée, 4 à 5 heures de marche.

**Mardi, jeudi, vendredi :** Randonnées de journée dans les différents vallons de la Basse ou Haute Clarée. Votre accompagnateur choisira la randonnée en fonction du niveau des participants, de la météo et de la nivologie, parmi : *le plateau du Col de l'Echelle*, très beau cirque sauvage entre France et Italie, *le vallon des Acles* et son hameau accessible par un chemin qui surplombe Plampinet, *le vallon des Thures*, et son panorama d'altitude, face au Queyras et à l'Italie, *le vallon de Buffère* et son refuge, ancien chalet d'alpage, magnifiquement restauré, *la Haute Vallée de la Clarée* et ses chalets d'estive enfouis sous la neige 400 à 800 mètres de dénivelé, 4 à 6 h de marche.

**Mercredi 25 janvier :** Demi-journée le matin sur *les Balcons de Névache* ou dans *le vallon du Creuset*, 2h30 de marche, après-midi libre, repos ou promenade encadrée par H. Cluet

**Prix 655 €**

Le prix comprend :

- la pension complète du repas du soir du jour 1 au jour 7 après le petit-déjeuner, la taxe de séjour.
- 4,5 jours d'encadrement, le prêt du matériel de raquettes et ARVA.
- les transports locaux pour se rendre sur le site de la rando
- un accès à l'Espace Bien Etre (sauna, hammam, jacuzzi extérieur)

Le prix ne comprend pas

- les transports aller et retour jusqu'à Névache (TGV recommandé Paris –Oulx puis navette)
- l'assurance annulation / rapatriement facultative (3.9%)
- les boissons et dépenses personnelles

**Renseignements complémentaires auprès d'Hélène Cluet :** [helene2-3cluet@orange.fr](mailto:helene2-3cluet@orange.fr)

Résidence les Chandeliers, Bat B, 91120 Palaiseau.

Tél. 01 60 10 53 50

*Ces séjours sont réservés aux adhérents – consultez votre journal pour plus d'informations*

## *Séjour randonnée itinérante de Collioure à Cadaqués du samedi 29 avril au samedi 6 mai 2017*

*Séjour organisé par Guy Bernard – 14 places*

Cette formule itinérante en liberté propose un itinéraire côtier de Collioure à Cadaqués avec hébergement en hôtel. Nos bagages sont acheminés indépendamment et nous les retrouverons chaque soir à l'hôtel. Le seul portage d'un sac à dos avec nos vêtements de la journée et le pique-nique de midi permettra de goûter pleinement cette itinérance. Chaque soir, après une belle randonnée qui nous aura amenés soit sur des hauteurs surplombant la mer soit au ras de l'eau, nous ferons étape dans un petit port tranquille sentant bon les vacances.

**6 jours de randonnées** (7 nuitées au total). **Programme indicatif :**

**Samedi 29 :** arrivée en train à Collioure, visite libre de Collioure

**Dimanche 30 :** Collioure – Banyuls

**Lundi 1<sup>er</sup> :** Banyuls – Port Bou

**Mardi 2 :** Port Bou – Llança

**Mercredi 3 :** Llança – Port de la Selva

**Jeudi 4 :** Port de la Selva – Cadaqués

**Vendredi 5 :** Visite de Cadaqués, visite de la maison de Dali, Cap de Creus ?

**Samedi 6 :** transfert à Figueras, visite du Musée Dali, retour TGV Paris



**Transport :** SNCF vivement recommandé (billets à prendre individuellement).

Rendez-vous à Collioure le samedi 29 avril après-midi, fin du séjour à Figueras le samedi 6 mai en début d'après-midi.

**Difficulté :** moyenne, dénivelés de 250 m à 500 m sur une journée typique 9h-16h, **terrain montagneux.**

**Hébergement :** en hôtels, en demi-pension

**6 personnes minimum, 14 maximum**

**Prix :** **650 €** par personne (sans l'assurance annulation) comprenant la demi-pension du samedi 30 avril au soir au samedi 6 mai au matin, hors voyage, pique-niques et visites optionnelles des deux musées

**Option :** assurance annulation 2,5%

**Renseignements auprès de Guy Bernard :**

8A rue du Clos 91190 GIF-SUR-YVETTE

Tél. 01 69 82 90 99, 06 74 09 89 26

[guy.bernard.91@free.fr](mailto:guy.bernard.91@free.fr)

## *Quelques dates à retenir*

### **\* Le dimanche 8 janvier 2017 : LA GALETTE.....**

En fin d'après-midi et pour récupérer de nos activités diverses (randonnée, marche nordique ou escalade, nous partagerons la traditionnelle **GALETTE**. Vous pourrez (re)découvrir les projets du printemps et de l'été. Précisions dans le journal de décembre.

### **\* WE marche nordique et randonnée en forêt de Compiègne du vendredi 23 juin au dimanche 25 juin** (15 personnes maximum).

- vendredi: départ vers 11h, pique-nique à l'arrivée, marche l'après-midi, yoga avec Isabelle D. en soirée
- samedi : marche matin et après-midi, soirée: concert dans un lieu du festival des forêts (musique classique)
- dimanche matin: retour

*Plus d'informations dans le journal de décembre*

## *Informations diverses*

### **\* Nouvelles du CDRP 91**

- le planning des manifestations proposées pour l'année 2017 est consultable à l'adresse suivante : <http://www.cdrp91.com/>

- il existe un partenariat entre INTERSPORT (Sainte Geneviève des Bois) et la FFRandonnée pour une durée de cinq ans. Il faut souscrire une carte de fidélité (gratuite) et présenter sa licence FFR. (15% de remise à partir de 50€ d'achat sur le matériel randonnée).

\* A tous ceux qui n'ont pas encore eu le temps de le faire :

**merci de ne pas oublier de renouveler votre adhésion !**

Nous vous rappelons qu'un certificat médical est nécessaire pour tous les adhérents à la FFME, pour les nouveaux adhérents à la FFR et pour tous les adhérents de plus de 70 ans.

*Les prochains conseils d'administration se tiendront  
le 9 décembre 2016 et le 10 mars 2017.*