



ASSOCIATION SPORTIVE DE BOUGIVAL

7, rue du Général Leclerc

78300 BOUGIVAL

☎ 01 80 35 60 08

Section Randonnée

www.randonnee78.fr/bougival

Programme FEVRIER 2023 – AVRIL 2023

randonnée du dimanche matin

randonnée journée

randonnée séjour

Afin de suivre les consignes sanitaires de reprise des activités de randonnées, nous rappelons que :

La commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement à ses adhérents d'être vaccinés pour participer aux activités du club.

- **l'inscription aux sorties est obligatoire avant le vendredi 12h**, (ou 48h à l'avance), auprès de l'animateur qui vous communiquera le lieu de rendez-vous.

- **Les règles de distanciation doivent continuer à être respectées.**
- Si vous présentez des signes de Covid dans les jours suivant une sortie, consultez un médecin, restez chez vous et avertissez l'animateur afin de prévenir les autres participants
- Afin de préserver l'environnement, le co-voiturage est recommandé, Il reste toutefois à l'appréciation du chauffeur qui pourra demander le port du masque.
- **La participation aux frais de co-voiturage est passée à 3€ (min.) par sortie à remettre aux chauffeurs** (on ne rend pas forcément la monnaie, merci de faire l'appoint...)

Pour contenter tous les goûts, retour de l'alternance des randonnées de la matinée et de la journée, dès le mois de mars (avec éventuellement « Restau » quand c'est possible).

Nous vous rappelons également :

- la « **Marche rapide** » (6/7km/h) et « **Marche soutenue** » (5/6km/h) le mercredi
- la « **Marche de type Nordique** » le samedi matin.

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à vous signaler.

Ce programme est toujours **susceptible de modifications** notamment en fonction des opportunités qui pourraient se présenter, **n'hésitez pas à consulter le site mis à jour régulièrement.**

Mois de Février

dimanche 5 février	Conflans/La Frette (bords de Seine et Coteaux) <i>avec Patrick B. (tel. 07 84 38 26 42) (dénivelé 90m)</i>	14 km
dimanche 12 février	Vaux de Cernay (<i>dénivelé 150m</i>) <i>avec Patrick Q. (tel. 06 32 25 93 67)</i>	13 km
dimanche 19 février	Les 3 étangs de le Forêt de Meudon (<i>dénivelé 190m</i>) <i>avec Michèle (tel. 06 12 32 51 95)</i>	10 km
dimanche 26 février	Forêt de Rambouillet "Le Haut Beaussard" (<i>dénivelé 100m</i>) <i>avec Gisèle (tel. 06 21 48 38 75)</i>	11 km

Mois de MARS

dimanche 5 mars	de la Machine de Marly au Château de Versailles (<i>dénivelé 400m</i>) <i>avec Guy et Soizick (tel. 06 71 71 62 14) prévoir pique-nique??, prévoir ticket de bus au retour</i>	22 km
dimanche 12 mars	Triel : de la Seine à l'Hautil (<i>dénivelé 190m</i>) <i>avec Michèle (tel. 06 12 32 51 95)</i>	10 km
dimanche 19 mars	Chavenay - Crespières (<i>dénivelé 200m</i>) <i>avec Patrick Q. (tel. 06 32 25 93 67) (déjeuner restaurant)</i>	21 km
dimanche 26 mars	Les Clayes sous Bois (<i>dénivelé 95m</i>) changement d'heure <i>avec Patrick B. (tel. 07 84 38 26 42)</i>	11 km

Mois d'AVRIL

dimanche 2 avril	de Villers-en-Arthies à Villarceaux (<i>dénivelé 320m</i>) <i>avec Guy et Soizick (tel. 06 71 71 62 14) prévoir pique-nique</i>	21 km
dimanche 9 avril	Parc de Versailles (<i>dénivelé 90m</i>) <i>avec Gisèle (tel. 06 21 48 38 75)</i>	13 km

dimanche 16 avril	Gambaiseuil/Condé-sur-Vesgre (<i>dénivelé 200m</i>) <i>avec Patrick Q. (tel.06 32 25 93 67) (déjeuner restaurant)</i>	21 km
dimanche 23 avril	Forêt de St Germain : plaine de la jonction (<i>dénivelé 50m</i>) <i>avec Michèle (tel. 06 12 32 51 95)</i>	11 km
dimanche 30 avril	Belvédère ND de la Mer (<i>dénivelé 240m</i>) <i>avec Patrick B.(tel. 07 84 38 26 42) prévoir pique-nique</i>	19 km

A NOTER

mercredi 8 février	Assemblée Générale de l'ASB	19h30 centre Bouzumont
du 16 au 19 mars	Salon destination Nature	
mercredi 19 avril	préparation du prochain programme	14h lieu à préciser
Du 2 mai au 7 mai	Séjour de Rando autour de Carcassonne	(inscription urgente)

Pour tous renseignements sur nos activités vous pouvez :
 Consulter notre site internet:
www.randonnee78.fr/bougival
 ou contacter

Michèle APIED ☎ 01 39 18 26 02 📞 06 12 32 51 95
 un des animateurs dont les coordonnées figurent sur ce programme