



asserap

Association pour l'Encouragement des Retraités à l'animation Physique

RANDONNÉES PÉRI-URBAINES Programme 1er trimestre 2020

Jeudi 5 Mars 2020: Sentiers des péniches et passerelles entre Neuilly et Saint-Cloud

Promenade le long des sentiers des péniches sur la rive Est de la Seine jusqu'à la passerelle de l'Avre. Retour sur les hauts de Saint Cloud jusqu'à Suresnes. Environ 9-10 km

Rendez-vous : 14h à la station du métro **Pont de Neuilly**, sortie rue de Madrid.

Retour par le Tram T2 Station Suresnes/Longchamp vers Porte de Versailles ou La Défense.

Munissez-vous de bonnes chaussures et éventuellement de bâtons de marche (possibilité de terrain boueux le long des sentiers)

Organisatrices : Bénédicte et Dorothée

En cas de besoin : 06 13 22 29 01 ou 06 08 99 86 13

Jeudi 19 Mars 2020: sortie sur la journée - 14 km

Au bord de l'Oise, de Pontoise à Cergy Saint Christophe

Visite de Pontoise (rues et places, cathédrale, château). Parcours sur les bords de l'Oise. Pique-nique dans les jardins de Bernardin de St Pierre ou dans le parc de Port Cergy, selon la progression de la randonnée. Villages d'Eragny-sur-Oise et de Cergy, Base de loisirs de Cergy. L'Axe Majeur.

Parcours sans dénivelés sauf dans Pontoise, bâti sur 2 collines, et pour la montée de l'Axe Majeur.

Rendez-vous : 10h30 à la sortie de la gare de **Pontoise**, côté ville. Retour vers 17h à la gare de **Cergy Saint-Christophe** (RER A)

Trois possibilités pour l'aller :

- **RER C**, direction Pontoise, train Nora, départ de Champ de Mars/Tour Eiffel à 9h34,
- **Gare Saint Lazare, Ligne J**, train Toca, départ à 9h27
- **Gare du Nord, ligne H**, train Opoc, départ à 9h41.

Organisateur : Joëlle et Guy

En cas de besoin : 07 66 11 25 30

Mardi 31 Mars 2020: par monts et par vaux à l'Ouest de Sèvres

De Sèvres à Chaville en passant par les étangs de Ville-d'Avray, les forêts de Fausses-Reposes et Meudon, parcours **accidenté** d'environ 12 km (4h de marche).

Attention, ça monte et ça descend ... risque de boue en forêt.

Rendez-vous : 14h **Gare de Sèvres Rive Gauche**, à la sortie 1 rue Bonnafous. Retour par la même gare.

Pour s'y rendre : **Transilien N Gare Montparnasse**, direction Rambouillet ou Mantes-la-Jolie. Trajet 15 minutes.

Organisatrices : Anne-Marie et Christine

En cas de besoin : 06 66 13 06 99 ou 06 44 10 60 58

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à la sortie. Rendez-vous directement à l'endroit indiqué.

Internet : <http://asserap.fr> (pour renseignements complets) - Courriel : contact@asserap.fr

ASSERAP - Maison des Associations - 4 rue Amélie - 75007 Paris

Tel : (le matin, du lundi au vendredi) : 06 95 43 68 49