



ASSOCIATION SPORTIVE DE BOUGIVAL

7, rue du Général Leclerc

78300 BOUGIVAL

☎ 01 80 35 60 08

Section Randonnée

www.randonnee78.fr/bougival

Programme MAI 2023 – JUILLET 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, et profiter des beaux jours alternance des randonnées de la matinée et de la journée, avec un renforcement des sorties avec pique-nique.

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 MAI

mardi 2/dimanche 7 mai	séjour aux alentours de Carcassonne chez Régis à la Cour Carrée avec Michèle (tel. 06 12 32 51 95)	
dimanche 7 mai	Participation à "Rando-Villages" autour de Saint Arnoult : https://www.rando-yvelines.fr/index.php/rand-aux-villages (4 circuits de 13,5 km à 27,5 km) avec Gisèle (tel.06 21 48 38 75) inscriptions dès maintenant	
dimanche 14 mai	"Entre Deux Seine" (dénivelé 200m) avec Patrick B. (tel. 07 84 38 26 42) prévoir Pique-nique	19 km
vendredi 19 mai	Anet et la forêt de Dreux (dénivelé 200 m) avec Patrick Q. (tel.06 32 25 93 67) prévoir pique-nique	21 km
dimanche 21 mai	Orgeval / le Bois d'Abbécourt (dénivelé 170m) avec Michèle (tel. 06 12 32 51 95)	10 km
dimanche 28 mai	Les Rhododendrons en forêt de Rambouillet (dénivelé 150m) avec Patrick Q. (tel.06 32 25 93 67) prévoir pique-nique	21 km

Mois de JUIN

dimanche 4 juin	La perle du Val-D'oise (dénivelé 130 m)	10,5km
dimanche 4 juin	La perle du Val-d'Oise et les buttes du Parisis (dénivelé 360 m) avec Guy et Soizick (tel.06 71 71 62 14) prévoir pique-nique	21,5km
dimanche 11 juin	Saint Hilarion / Vallée de la Drouette (dénivelé 200m) avec Patrick B. (tel. 07 84 38 26 42) prévoir Pique-nique	20 km
dimanche 18 juin	Bazainville forêt des 4 piliers (dénivelé 150m) avec Gisèle (tel.06 21 48 38 75)	12 km
dimanche 26 juin	Villarceaux (dénivelé 360m) avec Guy et Soizick (tel.06 71 71 62 14) prévoir pique-nique	22 km

Mois de JUILLET

dimanche 2 juillet

La Roche Guyon Coteaux de Seine (*dénivelé 420m*)
possibilité de visiter le château et le donjon en fin de rando
avec Patrick Q. (tel.06 32 25 93 67) prévoir pique-nique

20 km

D'autres sorties pourront être programmées en fonction des animateurs disponibles.

Les informations seront diffusées quelques jours à l'avance par mail et sur le site

à NOTER

le mercredi à 17h30

Rendez-vous sur le parking de l'étang de Saint Cucufa

6 km

Marche entre 6 et 7km/h avec Patrick (tel.06 32 25 93 67)

Marche soutenue entre 5 et 6km/h

le samedi à 10h30

Marche de "type Nordique" dans le Parc de Marly

mercredi 14 juin

Préparation du prochain programme

14h

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