



RETRAITE ACTIVE ARCISIENNE

CALENDRIER

Programme du : Début Avril 2024 ==> Fin Octobre 2024

• **Activité:** "Promenade/Détente" (tous les mardis après-midi)

AM : Sortie "Promenade/Détente" de l'Après-Midi

Rassemblement à 13h45

Départ du COSEC : à 14 h 00

Toutes les sorties du "mardi" sont assurées à tour de rôle par des guides de cette activité, sur des circuits proches de BOIS d'ARCY

• **Activité:** "Marches" (tous les jeudis après-midi)

AM : Marches de l'Après-Midi

Rassemblement à 13h15

Départ du COSEC : à 13 h 30

NOTA !!!

Il est rappelé, qu'afin de laisser la voie libre à la circulation des voitures sur le parking, les rassemblements des marches du jeudi au "COSEC" doivent se faire sur le terre-plein devant la salle Pierre de Coubertin:

• **Activité:** "Sorties d'une journée" et "Manifestations" (aux dates indiquées)

J "Marche d'une journée" (déplacement en voitures et pique-nique)

Rassemblement à 8h45

Départ du COSEC : à 9 h 00

(*) Sortie d'une journée à FONTAINEBLEAU (car et pique-nique).

(**) Sortie "RAA" en car (déjeuner restaurant ou pique nique)

(x) Grande Fête RAA de Printemps.

★ **Attention au programme particulier de ces journées**

voir "notes particulières"
diffusées pour ces
journées

Vacances Scolaires

Événementiel

Date	Sort.	Circ.	Code Circuit	Dist Km	IBP Index	Parking (distance km*)	Désignation du Circuit	Responsable	Guide
28-mars-24	AM	G.M	11.4v1	12	35	Etang de Vaux D24 (24)	Vaux de Cernay Sud	B. HERRY	P. BOUDOT
"	"	P.M	11.4cv1	7,8	25	Etang de Vaux D24 (24)	Vaux de Cernay Sud	P. ARNOU	JC. PINOT
★ 4-avr.-24	J	G.M	Sentier n°7	8,8	27	Sortie Journée Fontainebleau	Gorges de Franchard et du Houx	JN. MAESTRAGGI	M. DI ROLLO
"	J	P.M	Sentier n°7	8,3	26	Sortie Journée Fontainebleau	Gorges de Franchard et du Houx	F. CATALANO	MP. ARMENIAN
"	AM	P.M	au grè			COSEC	Marche au grè sans Responsable Désigné		
11-avr.-24	AM	G.M	3.8v2	11,7	34	La Minière St Ep D91 (12)	Tour de Buc	A. YEREBAKIANIAN	JC. THEBAULT
"	"	P.M	3.5cv2	8	23	La Minière St Ep D91 (12)	Buc - Les Loges	JC. PINOT	JP. PILLON
18-avr.-24	AM	Tous	8.4cv1	7,9	25	P. Entrée Bord A86 (26)	Parc de Sceaux (Cerisiers)	JC. PINOT	G. FERRIEU
"	"								
25-avr.-24	AM	G.M	11.22v1	12,3	34	Étang de la Tour (25)	Vieille Eglise en Yvelines	A. YEREBAKIANIAN	D. LANDAIS
"	"	P.M	11.22cv1	8,5	22	Étang de la Tour (25)	Vieille Eglise en Yvelines	H. DELVALLEZ	P. PICHERIT
2-mai-24	AM	G.M				Lectures Théâtralisées			
"									
9-mai-24	AM	G.M	11.1	11,4	36	Les Mesnuls Village (18)	Les Mesnuls (Rhododendrons)	A. HERRY	B. HERRY
"	"	P.M	11.1cv1	7,6	27	Les Mesnuls Village (18)	Les Mesnuls (Rhododendrons)	J. AMAR	E. DUCASSOU
★ 16-mai-24	J	(*)				Grande Fête RAA de Printemps (pique-nique aux Jardins Familiaux)			
"									
23-mai-24	AM	G.M	18.2v2	9,7	37	Moulin de Lavagot D58 (16)	Maincourt - Fourcherolles	JC. PINOT	P. BARTHAS
"	"	P.M	18.1cv1	7,5	26	Maincourt Village (16)	Maincourt - Dampierre	M. BOUZIANNE	M. ARNAL
30-mai-24	AM	G.M	23.4	11,6	39	Gif sur Yvette D95 - LIDL (20)	Gif - Bures sur Yvette (Glycines)	P. BOUDOT	P. NOBLET
"	"	P.M	10.2c	8,4	30	Les Coudrays (10)	Maurepas - Les Coudrays	M. ARNAL	E. DUCASSOU
6-juin-24	AM	G.M	1.1v1	12,3	35	Camp des Loges D284 (20)	St Germain - Loges - Terrasses	F. CATALANO	JP. PILLON
"	"	P.M	1.1c	9,7	28	Camp des Loges D284 (20)	St Germain - Loges - Terrasses	P. ARNOU	M. LEPORÉ
★ 13-juin-24	J	(**)				Sortie 1 journée (à définir par événementiel)			
"	AM	Tous	au grè			Cosec - Marche Libre	Sans Responsable Désigné		
20-juin-24	J	G.M	11.6v2	18	46	Rochers d'Angennes D107 (34)	Poigny La Forêt	JN. MAESTRAGGI	P. BOUDOT
"	AM	P.M	11.15cv2	8,2	28	Bazoches Eglise (15)	Bazoches sur Guyonne	H. DELVALLEZ	P. BARTHAS
27-juin-24	AM	G.M	11.9	11,2	32	St Hubert Centre (19)	Étangs de St Hubert	F. CATALANO	G. FERRIEU
"	"	P.M	11.9c	7,6	23	St Hubert Centre (19)	Étangs de St Hubert	P. PICHERIT	MP. ARMENIAN

IBP Index = Indice du niveau de difficulté de la marche en fonction de la condition physique du marcheur (voir tableau fin planning)

* Les distances (km) pour se rendre du COSEC au parking des départs des marches sont données à titre indicatif

Date	Sort.	Circ.	Code Circuit	Dist Km	IBP Index	Parking (distance km*)	Désignation du circuit	Responsable	Guide
4-juil.-24									
11-juil.-24									
18-juil.-24									
25-juil.-24									
1-août-24									
8-août-24									
15-août-24									
22-août-24									
29-août-24									
5-sept.-24	AM	G.M	17.2	13,8	35	COSEC/Inst. Japonais	Tour Etang SQY	P. NOBLET	M. DI ROLLO
"	"	P.M	17.2c	9,8	26	COSEC/Inst. Japonais	Tour Etang SQY	M. ARNAL	J. AMAR
12-sept.-24	AM	G.M	11.2	11,6	31	Parc - P. rue de la Motte (27)	Rambouillet - Etang de Coupe-Gorge	P. BARTHAS	M. BOUZIANNE
"	"	P.M	11.2c	7,8	21	MF - Grille aux Lapins (27)	Rambouillet - Etang de Coupe-Gorge	M. LEPORÉ	MP. ARMENIAN
★ 19-sept.-24	J	G.M	23.2	15,8	53	P. Château de Breteuil (28)	Les 4 Châteaux	M. LEPORÉ	JP. PILLON
"	AM	P.M	18.3cv2	7,6	28	Château de Mauvière (21)	Mauvières - Méridon	C. OLIVEAU	E. DUCASSOU
26-sept.-24	AM	G.M	11.3v2	11,3	38	La Houssière D202 (23)	Vaux de Cernay Nord	JC. PINOT	JC. THEBAULT
"	"	P.M	11.3c	7,4	25	La Houssière D202 (23)	Vaux de Cernay Nord	P. ARNOU	M. ARNAL
3-oct.-24	AM	G.M	1.2	10,8	29	Croix de Noailles N184 (22)	St Germain - Croix de Noailles	D. LANDAIS	G. FERRIEU
"	"	P.M	1.2c	8	23	Croix de Noailles N184 (22)	St Germain - Croix de Noailles	A. HERRY	B. HERRY
★ 10-oct.-24	J	G.M	11.17	17,3	47	Saint-Léger Centre (28)	Saint-Léger - Gambaieuil	JN. MAESTRAGGI	P. BOUDOT
"	AM	P.M	22.3cv1	8	23	Ch. Accès Granges (12)	Les Granges de Port-Royal	P. ARNOU	C. OLIVEAU
17-oct.-24	AM	G.M	20.2v3	9,8	31	Châteaufort Village (14)	Châteaufort - Vallée Mérentaise	P. PICHERIT	P. BOUDOT
"	"	P.M							
24-oct.-24	AM	G.M	3.5v2	13,3	38	La Minière St Ep D91 (12)	Buc - Les Loges	D. LANDAIS	A. YEREBAKANIAN
"	"	P.M	3.5cv2	8	23	La Minière St Ep D91 (12)	Buc - Les Loges	J. AMAR	JC. THEBAULT
31-oct.-24	AM	G.M	9.1	10,3	32	COSEC (sans voiture)	Fontenay-le-Fleury - Bois Cassé	JP. PILLON	M. DI ROLLO
"	"	P.M	9.1c	8,3	27	COSEC (sans voiture)	Fontenay-le-Fleury - Bois Cassé	P. BARTHAS	MP. ARMENIAN

IBP Index = Indice du niveau de difficulté de la marche en fonction de la condition physique du marcheur (voir tableau fin planning)

* Les distances (km) pour se rendre du COSEC au parking des départs des marches sont données à titre indicatif

Semaines Rando-Tourisme:

Du dimanche 19 au samedi 25 mai 2024 : semaine rando-tourisme en Irlande (SUD EVASION)

Du lundi 23 au lundi 30 septembre 2024 : semaine rando-tourisme (EN SAINTONGE)

Du mercredi 16 au vendredi 18 octobre 2024 : séjour en Anjou (3 jours)

Remarque:

Ce programme "prévisionnel" peut être sujet à des modifications pour des raisons diverses.

Il est rappelé à tous les "marcheurs" de faire un effort lors des rassemblements du départ devant le COSEC, et de bien vouloir libérer la chaussée du parking.

Il est demandé également à tous les participants aux "marches" de la R.A.A., de bien vouloir rester impérativement derrière le responsable et le guide désignés, en charge du rythme et du bon déroulement de la sortie.

IBP Index : Dans la colonne correspondant à votre préparation physique, la ligne où figure la valeur IBP renvoie à droite le niveau de difficulté de l'itinéraire

	Préparation physique					Difficulté itinéraire
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Très facile
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Facile
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moyenne
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Difficile
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Très difficile