

TROTTE SENTIERS 77




BULLETIN N°27

Nos randonnées de JANVIER et FEVRIER 2024



LA MARCHÉ NORDIQUE

2 séances hebdomadaires.
Les mercredis et samedis matin de 9h à 11h30.
Séances encadrées par des animateurs diplômés par la FFRP



LA RANDONNÉE PEDESTRE

Plusieurs choix possibles :
Les dimanches, mardis et jeudis
Des kilométrages entre 15 et 25kms sur la journée.
Des séjours organisés par vos animateurs



LA MATINALE

Les vendredis matin, une randonnée d'une quinzaine de kilomètres à bonne allure. Le but étant d'être de retour pour le déjeuner.

Pour 44 €, c'est 250 jours d'activités pédestres avec la licence FFRandonnée ainsi que l'assurance proposée par la Fédération.
Le certificat médical de moins d'un an est obligatoire pour adhérer à Trotte sentiers 77

Dans ce numéro :	PAGE :
Edito	2 à 3
Et pourquoi pas vous !	4
Les randos de janvier	5
Les randos de février	6
La composition du Bureau et Animateurs	7
Informations diverses	8 - 9



Retrouvez-nous sur le site web :
<https://www.trottesentiers77.fr>

Courriel : trotte.sentiers77@gmail.com
Contact : 06.63.62.54.84

Chères adhérentes, chers adhérents,

C'est la fin de l'année... La nature se met au repos pour pouvoir nous offrir son meilleur l'année prochaine...

Mais nous, chez Trotte Sentiers 77, point de repos !

Depuis notre fabuleuse Assemblée Générale, beaucoup d'actions ont été menées pour acter les changements dont je vous parlais dans le dernier bulletin : ainsi, les démarches administratives vis-à-vis de la préfecture, de la banque, de la mairie... Bref, pas de quoi s'ennuyer !

Et voilà une première concrétisation : un encart dans le journal de Thorigny !

TROTTE SENTIERS 77

Adhérer à Trotte Sentiers 77, c'est découvrir les sentiers de Seine-et-Marne et d'ailleurs, et pratiquer l'une de nos 3 activités autour de la marche :

- la randonnée à la journée : nos animateurs vous font découvrir les chemins d'Ile de France et les trésors de Paris, sur des distances variant entre 15 et 25 km,
- la marche nordique : accompagnés de 6 animateurs brevetés par la Fédération Française de Randonnée, durant 2 heures, cette activité sportive et technique avec bâtons, vous permet de travailler l'ensemble du corps tout en découvrant les chemins de Marne et Gondoire,
- la rando rapide : 3 animateurs emmènent les amateurs durant une matinée sur les chemins aux alentours de Thorigny, sur environ 15 km.

Ce qui les rassemble, c'est avant tout un esprit convivial : les muscles des maxillaires et des zygomatiques travaillent aussi lors des différentes sorties.

Des séjours peuvent aussi être proposés pour pratiquer ces activités dans d'autres régions françaises ou à l'étranger.

N'hésitez pas à consulter leur site :
<https://www.trottesentiers77.fr> pour en savoir plus !



Avec Patrick, qui m'a passé le relais également dans cette instance, nous avons participé à la réunion des présidents de club du Codérando77. Cela a été l'occasion de prendre connaissance de plusieurs événements d'importance prévus sur 2024. Le plus emblématique sera, sans conteste, la contribution de la Fédération Française de Randonnée Pédestre aux animations préparatoires des Jeux Olympiques. En effet, la Grande Randonnée vers Paris verra 7 chemins de randonnées parcourus depuis 7 départs aux extrémités de la France métropolitaine et d'outre-mer convergés vers Paris le 12 mai. Sur l'un de ces chemins, Lagny sur Marne sera point de départ pour une étape de 10 km vers Champs sur Marne, le 8 mai : une occasion en or pour que notre club soit présent dans les rangs des randonneurs et des bénévoles qui participeront à la bonne organisation de cette journée !

Dans le prochain bulletin, je vous donnerai plus de précision sur cette journée particulière, ainsi que sur les autres actions prévues par le Codérando77 tout au long de l'année 2024.

Cela m'amène à vous reparler de notre volonté d'agrandir le cercle des animateurs de randonnée : durant cet automne, l'une d'entre-vous s'est lancée ! Bravo à Marie Copine d'avoir franchi le pas pour le plus grand bonheur des randonneurs de ce 9 novembre. Mon petit doigt me dit qu'elle ne va pas s'arrêter là : je vous laisse lire ce qu'elle en pense dans le retour d'expérience qu'elle nous partage... Alors, comme Marie, n'hésitez pas : les plus expérimentés sont là pour vous épauler dans vos premiers pas d'animateur. Et il n'y a pas d'obligation à assurer une sortie toutes les semaines ! Une de temps en temps permet de répartir le programme entre un plus grand nombre d'animateurs...

Pour Janvier et Février, le programme est encore bien varié.

La rando Galette, à laquelle vous êtes tous conviés, randonneurs et nordiques ! 2 circuits seront proposés : 1 en Nordique, au cours duquel les randonneurs qui veulent découvrir cette pratique seront les bienvenus, et 1 en randonnée sur la journée, qui pourra accueillir les Nordiques qui voudraient marcher plus longtemps. Dans les 2 cas, rendez-vous à 15 h à la salle des Samoreaux, à Thorigny pour désigner tous ensemble la Reine ou le Roi de l'année ! Puis, le séjour Raquettes, et pour la première fois, Ski de fond, emmènera plusieurs d'entre nous sous le soleil (on leur souhaite) et dans les paysages enneigés de la vallée de la Clarée. On attend les photos avec impatience !

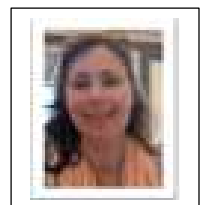
Voilà ! Vous savez tout !

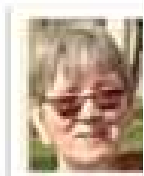
Et n'hésitez pas à nous faire part de vos idées : cela nous fera progresser !

Au plaisir de vous retrouver sur les sentiers.

Avec tous les membres du bureau et les bénévoles, nous vous souhaitons d'excellentes fêtes de fin d'année.

Valérie TRONY
Présidente





Et pourquoi pas vous ?



Le 9 novembre dernier, baptême du feu pour Marie COPINE qui a rejoint l'équipe des animateurs de randonnées. Du côté de Vaires, elle a su mener son petit groupe de 14 randonneurs sur 17 kms. Un franc succès, les photos en témoignent ! Bravo !

Grâce à Marie, l'équipe se renforce mais ce n'est pas encore suffisant. Vous le savez, nous manquons encore d'animateurs de randonnées pour être en mesure de continuer à vous proposer le même rythme de randonnées. C'est ce qui fait la spécificité de TS77 (en dehors de la Marche Nordique) et nous devons nous mobiliser pour la maintenir.

Nous sommes persuadés que, parmi vous, certains pourraient suivre l'exemple de Marie mais hésitent encore. Nous l'avons interrogée pour vous, en espérant que son témoignage vous incite à « franchir le pas »

Qu'est-ce qui t'a incitée à « te lancer » ?











Depuis 8 ans que je suis adhérente, j'ai beaucoup apprécié de pouvoir randonner régulièrement 2 à 3 fois par semaine. Quand j'ai constaté que le manque d'animateurs actuel risquait de remettre en question ce rythme, j'ai pensé qu'il fallait que je participe à la mobilisation, pour moi, mais aussi pour tous mes amis randonneurs. Souvent, on constate, on déplore, on s'inquiète, mais on ne fait rien. J'avoue que ma décision n'a pas été immédiate, j'ai hésité : avais-je les compétences nécessaires ? Cela ne me prendrait-il pas trop de temps ? J'ai questionné les « anciens », qui m'ont rassurée : lire une carte, ce n'est pas si compliqué que ça, une proposition de randonnée par mois peut tout à fait être suffisante et, surtout, je pourrai toujours solliciter leurs précieux conseils. J'ai donc choisi une randonnée simple (trajet sans difficulté, kilomètres réduits) et me suis « lancée »

Après ta première expérience réussie, quels conseils donnes-tu à ceux ou celles qui hésitent encore ?

DEDRAMATISER ! « Etre animateur de randonnée est à la portée de tous » nous a souvent répété Patrick. Il faut aborder les choses simplement et ne pas hésiter à demander conseils aux animateurs avertis. On peut, dans un premier temps, accompagner un animateur dans une randonnée et suivre le chemin, en doublon, avec une carte ou une application de randonnée. Ensuite, le mieux est de choisir, comme moi, une randonnée simple pour commencer. Le risque d'y perdre un randonneur est réduit....Pour finir, la sympathique indulgence de nos randonneurs fera, comme pour moi, la réussite d'une première rando !

Alors, pourquoi pas vous ?

FEVRIER 2024

		Heure et point de rdv	Coût du covoiturage à vérifier ci-dessous	Rythme
Marylène 06.09.70.21.12	Jeudi 1 ^{er} Février : Autour de MAUPERTHUIS 16kms Rdv : église de MAUPERTHUIS à 9h30	Parking des lfs à 9h	70kms 4,50€	
Christine 06.18.60.17.57	Mardi 6 Février : Autour de la Ferté sous Jouarre 19kms Rdv : rue du Bac à USSY SUR MARNE	Parking des lfs à 9h	74kms 6€	
Patrick 06.23.10.33.04	Jeudi 8 Février : Rando autour de l'Endive 21kms Rdv : gare de la Ferté Milon à 10h On fera le plein d'endives en fin de rando : 1,40€/kg	Parking des lfs à 9h	110kms 7,50€	
Marie 06.14.92.78.30	Mardi 13 Février : Pays de l'Ourcq 18kms Rdv : parking gare de Crouy	Parking des lfs à 9h	90kms 6€	
Gérard 06.01.78.25.36	Jeudi 15 Février : Forêt de Malvoisine 20kms Rdv : Mairie de Touquin	Parking des lfs à 9h	70kms 4,50€	
Florence 06.12.23.05.67	Dimanche 18 Février : La forêt de Barbeau 20kms Rdv : gare de Fontaine le Port à 10h	Parking des lfs à 9h	110kms 7,50€	
Catherine 06.78.37.42.10	Mardi 20 Février : Les Gués de l'Yerres 18kms Rdv : SOIGNOLLES EN BRIE – Parking du tennis (rue Plaidoyer)	Parking des lfs à 9h	62kms 4,50€	
Martine 06 84 30 27 25	Jeudi 22 Février : Visite guidée des COULISSES DES ATELIERS DES GOBELINS - PARIS Un mail suivra pour le nbre de kms envisagé	Rdv sur place à 15h Manufacture des Gobelins – 42 av de Gobelins - PARIS – 13 ^{ème} M° : Gobelins (Ligne 7)		
Christine 06.18.60.17.57	Dimanche 25 Février : Forêt d'Ermenonville 18kms Rdv : parking du château	Parking des lfs à 9h	80kms 6€	
Gérard 06.01.78.25.36	Mardi 27 Février : MARNE – OURCQ – MONCEAUX 20kms Rdv : parking rue de l'Eglise à GERMIGNY L'EVEQUE	Parking des lfs à 9h	70kms 4,50€	
Marylène 06.09.70.21.12	Jeudi 29 Février : Etangs d'AMILLIS 16kms Rdv : mairie d'AMILLIS	Parking des lfs à 9h	85kms 6€	

Attention il est important de s'inscrire auprès de l'animateur de la sortie la veille avant 19h ou en fonction des dispositions précisées dans le programme

Le bureau

Présidente :	Valérie TRONY	06.63.62.54.84
Trésorière :	Agnès JAQUET	06.09.13.24.75
Trésorière Adjointe :	Rose BULGHERONI	01.60.07.30.82
Secrétaire :	Laure ETIENNE	06.81.55.32.48
Site Internet :	Gérard LAURENT	06.68.46.84.99
Site Internet adjoint :	Jean Marc SALERNO	06.82.34.35.50
Référente logistique :	Marie COPINE	06.14.92.78.30
Référentes Randos :	Catherine CORNE :	06.78.37.42.10
	Catherine LE GALL	06.12.69.29.24
Référentes M. N :	Natalie BELLE SATRA	06.82.64.52.86

Les animateurs

Animateurs Rando :

Florence AILLOUX :	06.12.23.05.67
Patrick AILLOUX :	06.23.10.33.04
Gérard BULGHERONI :	06.01.78.25.36
Marie COPINE :	06.14.92.78.30
Catherine CORNE :	06.78.37.42.10
Jocelyne DERVEAUX :	06.31.15.90.02
Christiane PREVIEUX :	06.65.79.83.26
Jean Marc SALERNO :	06.82.34.35.50
Christine TACON :	06.18.60.17.57
Marylène TAILLARD :	06.09.70.21.12
Martine WASSMER :	06.84.30.27.25

Animateurs MN :

Patrick AILLOUX :	06.23.10.33.04
Natalie BELLE SATRA :	06.82.64.52.86
Daniel GAILLEGOT :	06.99.50.50.14
Gérard LAURENT :	06.68.46.84.99
Olivier TRONY :	07.86.55.97.72
Valérie TRONY :	06.63.62.54.84

Animateurs RANDO MATINALE :

Patrick AILLOUX :	06.23.10.33.04
Bernard CHARPENTIER :	07.61.18.85.01
Jamel AZOUZ :	06.23.47.50.76



Entre
Canal de
l'Ourcq et
la forêt de
Monceaux
– Mai 2017



Sortie aux
anciens
étangs
d'Amillis
- Juin 2017

La cotisation 2023/2024

Cotisation à TROTTE SENTIERS 77 :

- 44 €** pour un individuel.
L'adhésion comprend la licence (IRA ou FRA) FFRandonnée.
- 27 €** en individuel sur présentation d'une carte FFRandonnée 2023/2024
- 5 €** abonnement au programme des sorties en version papier remis par la poste
- 10 €** abonnement à Passion magazine 6 numéros annuels

Obligation pour une première adhésion à TROTTE SENTIERS 77 de fournir un certificat médical de moins d'un an spécifiant votre aptitude à la pratique de la randonnée pédestre ou à la marche nordique.

Pour le renouvellement de votre adhésion à TROTTE SENTIERS 77, obligation de fournir le questionnaire de santé disponible sur le site de l'association <https://www.trottesentiers77.fr/>

Participation aux randos pour les non - adhérents 5€ par sortie

Nos Points de rendez-vous pour les trajets d'approche

Par train : RDV en gare de Lagny - Thorigny devant les guichets 1/2 heure avant le départ du train.

Par covoiturage : RDV à Thorigny au parking allée des Ifs (proche du parc des Samoreaux).

Les inscriptions préalables sont obligatoires auprès de l'animateur afin d'organiser le transport en voiture et d'assurer le bon déroulement de la randonnée.

AUTRES DATES A RETENIR ...

* **5.03.2024** : visite du musée de la langue française et rando animée par Patrick (10kms) vers l'ermitage St Hubert à Villers Cotteret –
Inscription auprès de Patrick - Tél : 06.23.10.33.04

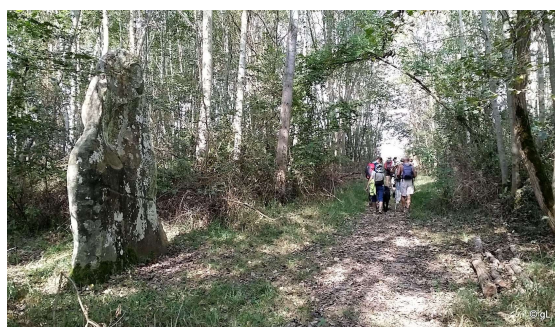
* **17.03.2024** : rando « CREPES »



* **7 au 13.04.2024** : Séjour aux Pouilles – Italie (... déjà COMPLET !)



Les Gués de l'Yerres



Le menhir de Beauthail - Sept 2014

Les randos à la journée ...



Allure facile (3 à 3,5km/h) ou distance inférieure à 16 km. Aucune difficulté



Allure normale (4 à 4,5km/h) ou distance entre 16 et 20km ou/et quelques difficultés



Allure soutenue (environ 5km/h ou plus) ou distance supérieure à 20 km ou/et plusieurs difficultés

Les matinales de Rando –

Nous vous proposons le vendredi matin une randonnée de 15 kms – Un rendez-vous à 9h00 directement au point de départ de la rando. La rando sera annoncée par WhatsApp quelques jours avant le vendredi. Faites-vous inscrire sur le groupe WattsApp TS77 Randos Matinales

Prochain Bulletin ...
l'année prochaine

Fin Février 2024



Randonnez tous, tout le temps, partout !