

LES RANDONNEURS DE VILLIERS-LE-MAHIEU



**Vous aimez marcher, ne marchez pas seul
rejoignez**





Les Randonneurs de
Villiers-Le-Mahieu

Le Bureau

PRESIDENT	Didier JODIN.....	06 80 91 01 42	jodin.didier@orange.fr
TRESORIERE	Rolande BESSE.....	06 08 72 31 41	besserolande19@gmail.com
SECRETAIRE	Colette JODIN.....	06 80 91 01 42	colette.jodin@wanadoo.fr
RESPONSABLE TECHNIQUE	Emile TURQUETY	01 34 87 53 37	emile.turquety@orange.fr
WEBMASTERS.....	Jean-Marie BRAUD	06 86 71 80 33	jeanmarie.braud31@free.fr
	Alain PHAM	06 16 21 12 89	alph78121@gmail.com
ANIMATEURS TERRAIN.....	Didier JODIN	06 80 91 01 42	
	Emile TURQUETY	01 34 87 53 37	
	Jean-Marie BRAUD	06 86 71 80 33	
	France GOUGET	06 44 19 68 56	
	Martine WISNIEWSKY.....	06 28 94 81 78	
	Laurence HERVE.....	07 81 98 41 50	
	Nathalie HOUILLE.....	07 62 11 06 61	
MEMBRES.....	Dominique HERVE.....	06 25 03 62 19	
	Pierrette PETIT	06 26 90 77 73	

Les Randonneurs de Villiers-Le-Mahieu

11 rue des 24 Arpents
78770 VILLIERS-LE-MAHIEU

06 80 91 01 42

<http://www.asso-rvm.fr>

SOMMAIRE

LE BUREAU	1
INTRODUCTION	4
NOS ACTIVITÉS	5
L'ÉQUIPEMENT DU RANDONNEUR.....	6
L'ASSURANCE.....	7
CERTIFICAT MÉDICAL.....	7
LA F.F.RANDONNÉE	7
LES SENTIERS DE GRANDES RANDONNÉES	8
LA SÉCURITÉ	9
FONCTIONNEMENT	10
UNE JOURNÉE DE SENTIER ... 8 JOURS DE SANTÉ	15
LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR	17



Les Randonneurs de Villiers-Le-Mahieu

INTRODUCTION

Tout d'abord, nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à notre association. En tant que nouveau membre, nous vous souhaitons la bienvenue au sein

des RANDONNEURS DE VILLIERS-LE-MAHIEU

Si vous n'êtes pas encore adhérent, nous espérons que cette brochure vous apportera tous les renseignements nécessaires à votre prochaine adhésion.

L'association RVM existe depuis 1989 et est affiliée à la **Fédération Française de la Randonnée**. Marcher avec RVM n'est pas une activité improvisée mais bien une activité bâtie sur une solide expérience.

Ce n'est pas le lieu ici d'étaler nos "états de services", mais sachez que les randonnées sont encadrées par des bénévoles expérimentés, dont 2 animateurs diplômés avec le Brevet Fédéral d'Animateur de Randonnée Pédestre, d'autres diplômés Animateur 1^{er} niveau et/ou Animateur de Marche Nordique. Nous avons également 2 baliseurs diplômés, dont 1 qui est aussi Collecteur pour le Projet Numérique de la Fédération. Certains des accompagnateurs ont une expérience de plus de 50 ans de randonnées de tous types, de la balade tranquille aux courses en montagne. De plus, certains d'entre-nous ont eu la charge d'animer des randonnées avec plus de 100 participants.

Nous vous proposons donc une activité éprouvée avec une philosophie et une passion que nous désirons vous faire partager. Mais cette activité est avant tout la vôtre, et c'est pourquoi nous resterons toujours attentifs à vos critiques et suggestions.

Si cette activité a le bonheur de vous satisfaire, le bouche à oreille étant la meilleure des publicités, nous comptons sur vous pour promouvoir et faire connaître notre association autour de vous.

Le bureau vous souhaite de bonnes randos (ensoleillées de préférence) conviviales et dans la bonne humeur. Salut amical à tous.

Le Bureau

NOS activités

Les sorties classiques que nous vous proposons se dérouleront une fois par mois durant la journée du dimanche. Deux week-ends de rando viennent étoffer le calendrier.

Les lieux sont choisis en fonction de leurs intérêts géographiques et aussi culturels chaque fois que c'est possible. Ils suivent, dans la mesure du possible, les sentiers balisés et reconnus par la **Fédération Française de la Randonnée**.

En fonction de la localisation des randonnées, deux types de transport sont utilisés pour ce rendre au point de départ :

- Les voitures personnelles pour les randonnées situées dans un rayon de cinquante kilomètres de Villiers, et
- L'autocar pour les distances supérieures à 60 kilomètres, avec une participation financière des adhérents.

En début de saison (Septembre/Octobre) vous sera remis le calendrier complet de l'année.

En cas de force majeure, ce calendrier pourra être modifié en cours de saison.

Point n'est besoin d'être un athlète pour pratiquer la randonnée pédestre. Lors de la majorité des sorties deux parcours sont proposés, vous pouvez choisir la randonnée la mieux adaptée à vos souhaits et à vos capacités :

- Parcours Cours: de 12 à 18 Km ou Parcours long: de 15 à 30 Km

La vitesse moyenne de marche du circuit court se situe entre 3 et 4 Km/heure (arrêts compris).

Le circuit long est aussi un parcours plus sportif où le rythme de marche est plus soutenu, la moyenne peut atteindre et dépasser les 5 Km/h.

Une randonnée hebdomadaire est proposée aux adhérents.

Cette randonnée, d'environ 3 heures, est planifiée chaque Mercredi matin avec un départ du parking de la mairie de Villiers à 9H00. Chaque semaine un accompagnateur différent guide le groupe. L'inscription à la rando du mercredi n'est pas nécessaire, votre adhésion à l'association RVM suffit, rendez-vous au départ.

La Marche Nordique

Depuis la saison 2014-2015, RVM propose une activité de Marche Nordique. Cette activité d'une durée de 2 heures à 2 H 30 est planifiée 2 fois par semaine, le vendredi et le dimanche. L'inscription à la séance de Marche Nordique n'est pas nécessaire, votre adhésion à l'association RVM suffit, rendez-vous au départ à Villiers-le-Mahieu, le vendredi ou le dimanche à 9H30.

L'équipement du randonneur

LES CHAUSSURES : De nombreux débutants utilisent des chaussures dites de jogging ou de tennis. Celles-ci peuvent convenir dans un premier temps pour prendre contact avec la randonnée pédestre, mais il faut savoir que malgré les nouvelles technologies, elles ne sont pas parfaitement adaptées à la marche en tout terrain : mauvaise tenue de la cheville, étanchéité douteuse, adhérence aléatoire ...

Choisissez plutôt parmi les nouvelles chaussures de marche légères, confortables et étanches. Ne prenez pas des chaussures trop ajustées, les pieds gonflent et un gros orteil qui bute rend la marche insupportable. Ne les prenez pas non plus trop grandes, vous risqueriez des ampoules. Le plus souvent une pointure au-dessus de votre pointure habituelle et une bonne paire de chaussettes est le bon compromis. Les fabricants et les modèles sont nombreux, essayez-les et choisissez les chaussures les mieux adaptées à votre pied. L'animateur peut refuser votre participation si vous n'êtes pas équipés de chaussures adaptées.

LE SAC A DOS : Pour randonner le dimanche, pas besoin d'utiliser un sac de montagne ultra perfectionné et onéreux. Il existe plus de 150 modèles, souvent le plus léger sera le plus agréable à porter pourvu qu'il contienne :

- Un vêtement de pluie qui pourra servir de coupe-vent et un pull de rechange
- Une gourde et un couvert
- Le Pique-nique du midi, plus quelques friandises à grignoter lors des arrêts (barres de céréales, fruits secs ...) et un sac poubelle
- Vous pouvez aussi prévoir des pansements type seconde peau pour d'éventuelles ampoules

Pour votre confort, mettez les choses lourdes au fond et assurez un bon équilibre des charges pour éviter le ballant et surtout rien de rugueux au contact du dos.

LES VETEMENTS : Ils devront être solides et assez amples. A moins d'être très à l'aise dans votre jean, préférez-lui un pantalon de survêtement ou mieux un knicker. N'oubliez pas de vous prémunir contre tous les types de temps : la pluie, le froid et aussi le soleil et la chaleur.

L'assurance

L'association est affiliée à la **Fédération Française de la Randonnée** (F.F.Randonnée), à ce titre chaque adhérent est titulaire d'une licence et bénéficie d'une assurance. **L'assurance accident corporel n'est pas prévue avec la licence standard, elle est proposée en option.**

Deux options d'assurances sont proposées :

- Option 1 : comprenant la licence FFR avec assurance responsabilité civile ET accidents corporels
- Option 2 : comprenant la licence FFRandonnée avec assurance responsabilité civile seulement

Certificat médical

La randonnée n'est pas un sport de compétition, mais pour être en accord avec le règlement de la F.F.Randonnée et en conformité avec la loi n°99.223 du 23 mars 1999, **un certificat médical favorable à la pratique de la randonnée pédestre devra être fourni pour toute nouvelle adhésion.**

Pour les renouvellements d'adhésion avec un Certificat Médical valide de moins de 3 ans, une Attestation Médicale remplie et signée devra être fournie.

Pour les participants aux activités de **Marche Nordique**, le certificat médical doit préciser la non contre-indication à la pratique de la randonnée ET de la Marche Nordique.

La licence n'est délivrée qu'après présentation du certificat médical.

La F.F.Randonnée

La Fédération Française de Randonnée va bientôt fêter ses 60 ans. Le but de la fédération est toujours le même : **développer la randonnée en France**, tant pour sa pratique sportive que pour la découverte et la sauvegarde de l'environnement, le tourisme et les loisirs.

La Fédération Française de la Randonnée, c'est plus de 3400 clubs, 180 000 km de sentiers GR® et PR® balisés, 7 000 baliseurs bénévoles, 260 topo-guides de randonnée, plus de 220 000 licenciés et des millions de pratiquants qui se baladent ou randonnent !
et 116 comités dont celui des Yvelines, le CodeRando 78 dont nous dépendons.



Adresse du site internet :

<http://www.ffrandonnee.fr/>

Les sentiers de Grandes randonnées

Par leurs actions quotidiennes, les bénévoles de la F.F.Randonnée contribuent à préserver et sauvegarder le patrimoine des sentiers et des chemins de France. Plus de 180 000 km d'itinéraires sont balisés pour tous les types de pratiques, de la promenade à la randonnée itinérante. La charte officielle du balisage est envoyée à toutes les communes de France, elle est l'outil de référence des aménageurs de randonnées.

Tous les sentiers sont répertoriés et présentés dans les topo-guides édités par la Fédération et diffusés en librairies et magasins de sport.

TROIS CATEGORIES DE SENTIERS DISTINCTES



Les GR[®], sentiers de Grande Randonnée balisage blanc-rouge. Ce sont des linéaires dédiés à la randonnée itinérante. Exemples : le GR1 en Région Parisienne, le GR5 joint en 1520 km la Belgique et la Méditerranée ou le GR10 qui traverse les Pyrénées.



Les GR de Pays[®], balisage jaune/rouge. Ce sont des boucles qui permettent de découvrir une région en plusieurs jours. Exemples : la ceinture verte de l'Île de France ou le Tour du Mont-Blanc.



Les PR[®], itinéraires de Promenade et Randonnée balisage jaune. Ils correspondent à des balades de quelques heures et il en existe pour tous les niveaux, de deux heures à la journée, et partout en France.

LE CODE du BALISAGE

Le balisage des sentiers consiste en un jalonnement par des marques de peinture sur les rochers, les arbres, les murs, les poteaux. Leur fréquence est fonction du terrain. Ces signes sont un fil d'Ariane qui vous sera utile lors de vos randonnées.

Le balisage des itinéraires de randonnée			
Type de Sentiers	GR	GR PAYS	PR
Bonne direction Continuer	—	—	—
Changement de direction Tourner à Droite	└	└	└
Changement de direction Tourner à Gauche	┌	┌	┌
Mauvaise direction	✗	✗	✗

La Sécurité

ROLE DE L'ANIMATEUR

C'est l'animateur de la randonnée qui détermine l'itinéraire, la distance, le rythme de marche, la fréquence et la durée des arrêts.

- L'animateur porte un gilet de sécurité et se fait aider de 2 volontaires (ou plus) qui porteront également un gilet.
- Hors agglomération, c'est l'animateur de la randonnée qui détermine, pour la sécurité du groupe, s'il convient, de marcher : Sur la gauche de la chaussée, en file indienne (en colonne par 1) ou sur la droite de la chaussée, en groupes d'une longueur maximum de 20 mètres, avec un intervalle de 50 mètres entre chaque groupe. (Code de la Route article R412-42)
- Le randonneur doit respecter les consignes de l'animateur
- En cas d'arrêts inopinés impliquant de vous éloigner du sentier et s'il y a impossibilité de prévenir, laissez votre sac sur le bord du sentier.
- Si malgré toutes les précautions prises, un randonneur se perd, il doit rester sur place au bord du sentier et attendre la recherche entreprise par les animateurs.
- Chacun est responsable de sa sécurité et de sa santé et doit le cas échéant avoir sa propre trousse de secours dans son sac à dos.

MOYENS pour ASSURER la SECURITE

Cartes

Vous n'avez pas besoin de disposer de la carte du circuit programmé. Pour chaque sortie, il vous sera remis un tracé du circuit emprunté. Le circuit est tiré des cartes IGN TOP25 ou série bleue à l'échelle 1/25 000 ou des Topo Guide FFRP de la région, il vous permettra de suivre et de vous orienter tout au long du parcours. Vous restituerez cette carte en fin de randonnée.



Boussoles, GPS, Portables

Afin d'assurer le bon positionnement et l'orientation du groupe, l'association dispose de boussoles, de GPS et de téléphones portables qui permettent à tout moment de nous orienter, de connaître notre position exacte et de communiquer entre l'avant et l'arrière du groupe.



FONCTIONNEMENT

CONDITION D'ADHESION

Sont admises à la section randonnée pédestre de Villiers-Le-Mahieu, toutes les personnes qui en font la demande.

COTISATION ANNUELLE

La cotisation annuelle est fixée lors de chaque AG, pour l'année 2015-2016 elle est à :

Licence Individuelle

- 42 €uros, pour la licence FFRP avec assurance responsabilité civile et accidents corporels
- 40 €uros, pour la licence FFRP avec assurance responsabilité civile seulement

Licence Familiale

Pour les couples ou familles avec enfants de moins de 25 ans, vivant à la même adresse

- 74 €uros, pour la licence FFRP avec assurance responsabilité civile et accidents corporels
- 69 €uros, pour la licence FFRP avec assurance responsabilité civile seulement

(Cette cotisation peut être modérément réévaluée chaque année).

Cette cotisation n'est exigible qu'après la deuxième randonnée permettant ainsi aux adhérents potentiels de tester et de prendre connaissance de nos activités. Cette cotisation paie l'adhésion à la F.F.Randonnée (licence) et subventionne une partie des déplacements en car et les week-ends.

Une option complémentaire permet de s'abonner à la revue "Passion Rando". Pour la saison 2015-2016 cette option est proposée à 8 €uros.

INSCRIPTIONS AUX SORTIES

Pour chaque sortie l'association communique une fiche d'information (convocation) avec un bulletin d'inscription. Ces convocations aux randonnées sont envoyées soit par courrier postal, soit par courrier électronique (Email) et sont disponibles sur le site internet RVM.

Les options Email et/ou Internet, simples et rapides, sont conseillées à tous ceux qui disposent d'un accès Internet. Si vous souhaitez recevoir les convocations par Email, et exclusivement par Email, vous le préciserez sur votre fiche d'adhésion.

TRANSPORT

- Pour les randonnées du dimanche

Suivant le lieu de randonnée, le transport sera effectué soit en véhicule personnel (Co-voiturage) soit par autocar. Dans le cas d'un transport par autocar, une participation sera demandée à chaque randonneur, en moyenne 15 à 17 €uros par personne.

- Pour les week-ends

Le transport est effectué en car, le prix est défini en fonction de la distance et de l'hébergement.

L'association subventionne toutes les sorties payantes du dimanche ou des week-ends.

SITE INTERNET

L'association a développé un site Internet accessible à l'adresse <http://www.asso-rvm.fr>

Ce site recense toutes les informations sur l'association : son activité, les calendriers, les convocations avec inscription en ligne, les comptes-rendus des sorties ... Dans un espace protégé, réservé aux adhérents, vous pouvez accéder aux photos prises au cours des randonnées et accéder à vos statistiques personnelles.

Si vous ne souhaitez pas que les photos où vous apparaissez distinctement soient sur ce site, il suffira de le mentionner sur la fiche d'adhésion.

Un Chat est aussi disponible pour partager les idées et les bons plans de rando.

BUREAU

Chaque année, il rendra compte de ses activités et de son bilan lors d'une assemblée générale. Vous serez tous conviés à cette assemblée au cours de laquelle il sera procédé à l'élection du nouveau bureau.

Historique des randonnées RVM

1 9 8 9 / 1 9 9 0	1 9 9 0 / 1 9 9 1	1 9 9 1 / 1 9 9 2
10/89.....Forêt de Rambouillet 11/89.....Boucle de Limay 12/89.....Fontainebleau – Gorges d'Apremont 01/90.....Tour des communes (Villiers-Flexanville- Goupillière-Thoiry-Auteuil) 02/90.....Région du Vexin 03/90.....Vallée de Chevreuse 04/90.....Fontainebleau – Massif des 3 Pignons 05/90.....Vallée de la Drouette 06/90.....Forêt de Dourdan	10/90.....Forêt de Rambouillet 11/90.....Région de Vetheuil 12/90.....Forêt de Dreux 01/91.....Région d'Orgerus 02/91.....Boutigny - La Ferté Allais 03/91.....Région de l'Isle Adam 04/91.....Forêt de Fontainebleau 05/91.....Région d'Anet 06/91.....Vallée de la Bièvre Week-end : 04/91.....Le Morvan	10/91.....Boucle de Maule 11/91.....Forêt de Compiègne 12/91.....Forêt de Rambouillet 01/92.....Boucle de Septeuil 02/92.....Forêt de Fontainebleau 03/92.....Forêt de Marly 04/92.....Vallée de l'Essonne 05/92.....Région Les Andelys 06/92.....Boucle de Saint Chéron Week-end : 04/92.....Le Luxembourg
1 9 9 2 / 1 9 9 3	1 9 9 3 / 1 9 9 4	1 9 9 4 / 1 9 9 5
10/92.....Boucle d'Aulnay sur Mauldre 11/92.....Vallée du Petit Morin 12/92.....Rosny - Bonnières 01/93.....Région de Houdan 02/93.....Forêt de Fontainebleau 03/93.....Forêt de l'Isle Adam 04/93.....Epemon – Nogent le Roi 05/93.....Forêt d'Emenonville 06/93.....Boucle de Vaux de Cernay Week-end : 04/93.....Le Jura	10/93.....Boucle d'Auteuil le Roi 11/93.....Vallée du Grand Morin 12/93.....Vallée de l'Aubette 01/94.....Forêt de Belleme 02/94.....Forêt de Rambouillet 03/94.....Forêt de Fontainebleau 04/94.....Boucle de Giverny 05/94.....Forêt d'Halatte 06/94.....Boucle d'Etrechy Week-end : 04/94.....Cap Fréhel – Saint Malo	10/94.....Boucle de Vert 11/94.....Forêt de Lyons 12/94.....Forêt de Rambouillet 01/95.....Forêt de Fontainebleau 02/95.....Forêt des 4 Piliers 03/95.....Vallée de la Seine 04/95.....La rivière du Roi Soleil 05/95.....Région de Milly la Forêt 06/95.....Circuit des 5 Châteaux Week-end : 04/95.....Vallée de la Sioule (Puy de Dôme)
1 9 9 5 / 1 9 9 6	1 9 9 6 / 1 9 9 7	1 9 9 7 / 1 9 9 8
10/95.....Forêt de Rambouillet 11/95.....Forêt de Coye - Chantilly 12/95.....Vallée de la Seine 01/96.....La Queue lez Yvelines 02/96.....Boutigny - Courcelles 03/96.....Vallée de l'Epte 04/96.....Forêt de Fontainebleau 05/96.....Région d'Orbec 06/96.....Boucle de Grosrouvres 06/96.....Boucle de Nogent le Roi Week-ends : 04/96.....Vallée de la Vilaine 06/96.....Les Vosges - Col de la Schlucht	10/96.....Boucle de Boinvile 11/96.....La Boullie – Saint Martin de Bocheville 12/96.....Région de Dreux 01/97.....Forêt de Meaux 02/97.....Forêt de Rambouillet 03/97.....Forêt de Fontainebleau 04/97.....Région d'Epemon 05/97.....Région d'Etampes 06/97.....Région de Pacy sur Eure Week-ends : 04/97.....Suisse Normande 06/97.....Massif de la Chartreuse	19/10/97.....Tremblay sur Mauldre 16/11/97.....Forêt de Fontainebleau 14/12/97.....Etrechat - Fécamp 11/01/98.....Forêt de Saint Germain 08/02/98.....Versailles – Plaisir 15/03/98.....Vallée de la Seine 05/04/98.....Forêt de Rambouillet 17/05/98.....Forêt de Bord 21/06/98.....Région de Gisors Week-ends : 18-19/04/98.....Côte d'Armor 06-07/06/98.....Puy de Dôme
1 9 9 8 / 1 9 9 9	1 9 9 9 / 2 0 0 0	2 0 0 0 / 2 0 0 1
11/10/98.....Mareil sur Mauldre 15/11/98.....Région de Chateaudun 13/12/98.....Mantes - Meulan 10/01/99.....Forêt de Rambouillet 14/02/99.....Vallée de la Seine 14/03/99.....Forêt de Fontainebleau 11/04/99.....Saint Cloud - Versailles 30/05/99.....Breteuil – Damville 13/06/99.....Boucle de Gallardon Week-ends : 16-17/01/99.....Mont Revard (Raquettes) 08-09/05/99.....Les Ardennes 09-10/10/99.....La Côte d'Or	17/10/99..... Boucle d'Aulnay sur Mauldre 14/11/99..... Etrechy - La Ferté Allais 12/12/99..... Toit du Vexin 16/01/00..... Boucle de Villiers 27/02/00..... Vallée de la Seine (GR2) 19/03/00..... Fécamp - St Pierre en Port 08/04/00..... Boucle de Richebourg 14/05/00..... Région de Nolleva/Argueil 25/06/00..... La Mame - Guinguettes Week-ends : 22-23/01/00.... La Féclaz (Raquettes) 15-16/04/00.... Le Cotentin 07-08/10/00.... Le Mont Pilat	29/10/00.....Boucle de Vetheuil 26/11/00.....Forêt de Dreux 17/12/00.....Epemon – Nogent Le Roi 14/01/01.....Boucle de Taccoignières 04/02/01.....Vallée de l'Essonne 11/03/01.....Région de Conche 08/04/01.....Vallée de la Drouette 20/05/01.....Vallée de Chevreuse 10/06/01.....Boucle d'Auneau Week-ends : 27-28/01/01.....La Féclaz (Raquettes) 21-22/04/01.....Le Morvan 06-07/10/01.....La Presqu'île de Guérande

2001/2002	2002/2003	2003/2004
11/10/01.....Plan d'eau d'Ecluzelles 18/11/01.....Vallée de la Seine GR2 16/12/01.....Vallée de la Mauldre (Épône – Villiers Saint Frédéric) 13/01/02.....Forêt de Rambouillet 03/02/02.....Boucle de Honfleur 10/03/02.....Forêt de Fontainebleau (Les 3 Pignons) 14/04/02.....Boucle de Pontchartrain 26/05/02.....Traversée de Paris 23/06/02.....Les étangs Saint Georges Week-ends : 19-20/01/02..Plateau des Glières (Raquettes) 27-28/04/02..L'Alsace 05-06/10/02 Le Jura	20/10/02..... Entre Deux Seine (Région de Mousseaux/Seine) 17/11/02..... La Boullie – Hauville (28) 08/12/02..... Forêt de Rambouillet 12/01/03..... Boucle de Septeuil 23/02/03..... Vallée de l'Avre (28) 16/03/03..... Forêt de Fontainebleau 06/04/03..... Boucle forêt des 4 Piliers Behoust-Orgerus 18/05/03..... Canal de l'Ourcq Clayes Souilly-Meaux 22/06/03..... Courville/Eure - Pontgoin (28) Week-ends : 25-26/01/03. Plateau des Glières (Raquettes) 26-27/04/03. Le Golfe du Morbihan 04-05/10/03 La Corrèze	19/10/02.....Boucle de Marly le Roi 16/11/02.....Evreux – Brosville 14/12/02.....Forêt de Rambouillet 11/01/04.....Boucle de Crespières 08/02/04.....Forêt de Fontainebleau 07/03/04.....Forêt d'Orléans 28/03/04.....Traversée de Paris Nord-Sud 16/05/04.....Villiers sur mer- Villerville 06/06/04.....Fontaine Aubert – Pontgoin Week-ends : 24-25/01/04..Plateau des Glières (Raquettes) 24-25/04/04..La Baie du Mont St Michel 02-03/10/04..Vallée de l'Allier (Région Brioude – Prades)
2004/2005	2005/2006	2006/2007
26/09/04.....Boucle des Quatre Communes 17/10/04.....Boucle Villeneuve en Chevry 07/11/04.....Étampes - Méréville 12/12/04.....Forêt de Rambouillet 16/01/05.....Boucle de Jouy-en-Josas 06/02/06.....Champagne sur Seine - Samois sur Seine 13/03/05.....Boucle de Saint Rémy lès Chevreuse 10/04/05.....Puisseux en Bray - Villerville 22/05/05.....Saint-Leu la Forêt - Parnain 26/06/05.....Les vaux de Cemay Week-ends : 16-17/04/05..Le Finistère (Région de Morlaix) 15-16/10/05..Anjou – Région de Saumur	02/10/05..... Boucle de Saulx-le-Marchais 06/11/05..... Forêt de Lyons 11/12/05..... Région de Dampierre 08/01/06..... Forêt de Rambouillet 05/02/06..... Vallée de l'Aubette 12/03/06..... Région de Nogent-le-Rotrou 09/04/06..... Forêt de Fontainebleau 14/05/06..... Boucle de Bec-Hellouin (Brionne) 25/06/06..... Région de l'Aigle Week-ends : 22-23/04/06. Le Golf du Morbihan 14-15/10/06. La montagne de Reims	08/10/06.....Boucle de Guerville 12/11/06.....GR2 - Forêt de Sénart 10/12/06.....Boucle de Charleval 14/01/07.....Forêt de Rambouillet 11/02/07.....Forêt de Fontainebleau 18/03/07.....Forêt de Reno-Valdieu 29/04/07.....Boucle de Dourdan 13/05/07.....Boucle de Les Andelys 03/06/07.....Boucle de Bonneval Week-ends : 14-15/04/07.....Le lac de Guerlédan (Bretagne) 13-14/10/07.....Murol – Le Sancy
2007/2008	2008/2009	2009/2010
09/10/07.....Ivry-la-Bataille 18/11/07.....Boucle de Montfort 09/12/07.....Boucle de Parnain 13/01/08.....Forêt de Rambouillet 10/02/08.....Boucle de Meulan 16/03/08.....Forêt de Fontainebleau 13/04/08.....Harquency 18/05/08.....Boucle de Montchauvet 22/06/08.....Conches-en-Ouche Week-ends : 25-26/04/08.....Paimpol (Bretagne) 11-12/10/08.....Le Luxembourg	28/09/08..... PR de Villiers 26/10/08..... Boucle d'Anet 16/11/08..... Boucle du Val-de-Reuil 14/12/08..... Boucle de Guerville 11/01/09..... Forêt de Rambouillet 08/02/09..... La Ferte-sous-Jouarre 15/03/09..... Forêt de Fontainebleau 26/04/09..... Boucle de Saint Chéron 17/05/09..... Région de Senlis 28/06/09..... Boucle de Malesherbes Week-ends : 18-19/04/09.... Quiberon (Bretagne) 10-11/10/09.... Le Jura	27/09/09Boucle de Sonchamp 25/10/09.....Boucle de Lardy 15/11/09.....Boucle due Versailles 13/12/09.....Boucle de Pont-Authou 10/01/10.....Boucle de Villiers 07/02/10.....Recloses – Moret / Loing 14/03/10.....Région du Tréport 11/04/10.....Pressagny – Bonnières 09/05/10.....Boucle de Vétheuil 27/06/10.....Circuit de Normandie Week-ends : 24-25/04/10.....Cap Fréhel (Bretagne) 09-10/10/10.....Le Val de Loire

2010/2011	2011/2012	2012/2013
26/09/10Boucle de Maule 24/10/10.....Courances–Champcueil 21/11/10.....Forêt de Brotonne 12/12/10..... Vallée de la Bièvre 16/01/11.....Boucle de Pontchartrain 20/02/11.....Région d'Eragny 13/03/11.....Forêt de Fontainebleau 10/04/11.....Boucle de Rémalard 15/05/11.....Les bords de Seine La Roche-Guyon 26/06/11.....Les jardins de Ninon <u>Week-ends :</u> 16-17/04/11.....Bretagne (St Malo/Dinan) 08-09/10/11.....Les Monts du Cantal	25/09/11..... Les lavoirs de Guerville 30/10/11..... Forêt de Dourdan 20/11/11..... Circuit des 2 confluent Montereau/Yonne– More/Loing 11/12/11..... Forêt de Rambouillet 15/01/12..... Boucle d'Arthies 12/02/12..... Boucle de Houdan 11/03/12..... Forêt de Hez-Froidmont 22 /04/12..... Boucle de Crespières 13/05/12..... Circuit de Bonsecours] 24/06/12..... Circuit la Ferrière-sur-Risle <u>Week-ends :</u> 14-15/04/12.... La région d'Opale 13-14/10/12.... Les Vosges	30/09/12.....Les étangs d'Ecluzelles 28/10/12.....Fontenay-les-Briis 18/11/12.....Boucle de Charleval 16/12/12.....Boucle de Vaucresson 13/01/13.....Boucle de Grosrouvre 10/02/13.....Boucle de Villiers 17/03/13.....Fécamp - Etrétat 21 /04/13.....Forêt de Fontainebleau 26/05/13.....Forêt d'Emmenonville 30/06/13.....Forêt de Rambouillet <u>Week-ends :</u> 27-28/04/13....La côte de Granit Rose 12-13/10/13.....Jura - Les Cascades du Hérisson
2013/2014	2014/2015	2015/2016
29/09/13.....Tour des 5 communes 27/10/13.....Boutigny - La Ferté Alais 17/11/13.....Circuits de Sainte-Mesme 15/12/13.....la Vallée de la Blaise 12/01/14.....Région de Houdan 09/02/14.....Dampierre - Chevreuse 16/03/14.....Forêt de Fontainebleau 27 /04/14.....Forêt l'Île-Adam- Camelle 18/05/14.....Région de Marines] 29/06/14.....Olivet - Circuit des moulins <u>Week-ends :</u> 12-13/04/14.....Bretagne - Dinard 11-12/10/14.....Beaujolais	28/09/14..... Boucle de La Haye 26/10/14..... Orbec– St Martin Bienfaite 23/11/14..... Pacy-sur-Eure 14/12/14..... Région de Chantilly 18/01/15..... Montfort l'Amaury 08/02/15..... Boucle de Lardy 08/03/15..... Val-de-Reuil 12 /04/15..... Oinville-sur-Montcient 31/05/15..... Boucle de Vaucresson 28/06/15..... Chartres <u>Week-ends :</u> 25-26/04/15.... Bretagne – Pont-Aven 10-11/10/15.... Jura – Région d'Arbois	27/09/2015St Rémy L'Honoré 25/10/2015St Pierre de Vauvray 15/11/2015Boucle de Meudon 13/12/2015Veneuil-sur-Avre 17/01/2016Boucle d'Adainville 07/02/2016Boucle Rosny-sur-Seine 13/03/2016Forêt de Fontainebleau (Les 3 Pignons) 24/04/2016Boucle de Dennemont 22/05/2016Boucle d'Hénonville 26/06/2016Fontaine-Sous-Jouy <u>Week-ends :</u> 09-10/04/16.....Le Cotentin 08-09/10/16.....Auverne- Le Puy de Dôme
2016/2017	2017/2018	2018/2019
25/09/16.....Dennemont 23/10/16.....Feucherolles 20/11/16.....Jouy-en- Josas 11/12/16.....Les Vaux –de-Cemay 15/01/17.....Jouars-Ponchartrain 26/02/17.....Forêt de Fontainebleau 19/03/17.....Hénonville 23/04/17.....Honfleur 21/05/17.....Villiers-le-Bâcle 25/06/17.....L'Etang d'Ecluzelles <u>Week-ends :</u> 13-14/05/17...Îles du Golfe du Morbihan 07-08/10/17...La Creuse et la Brenne	17/09/17.....Villiers-le-Mahieu 15/10/17.....St-Rémy-les-chevreuses 19/11/17.....Pont-Audemmer 17/12/17.....Forêt de Dreux 14/01/18.....Poigny-la-Forêt 11/02/18.....Forêt de Fontainebleau 11/03/18.....St-Germain-en-Laye 08/04/18.....Haras du Pin 27/05/18.....Droué-dur-Drouette 24/06/18.....L'Etang d'Ecluzelles <u>Week-ends :</u> 21-22/04/18.... Baie de Saint-Brieuc 06-07/10/18.....Le Morvan 09-10/06/18....M. Nordique Cabourg	30/09/18.....Septeuil 28/10/18.....Les-Essarts-le-Roi 18/11/18.....Les Alpes Manselles 16/12/18.....St-Germain-en-Laye 13/01/19.....Rambouillet 10/02/19.....Forêt de Fontainebleau 17/03/19.....Bonnières-sur-Seine 14/04/19.....Dourdan 05/05/19.....Triel-sur-Seine 23/06/19.....Veneuil-sur-Avre <u>Week-ends :</u> 18-19/05/19... Lorient / Île de Groix 05-06/10/19.....Troyes et Bar-sur-Seine 15-16/06/19.....M. Nordique Cabourg

Une journée de sentier ...

8 jours de santé

Bien dans son corps

La marche est l'exercice le plus allègre qui soit. Inutile de se casser la tête, il suffit de mettre un pied devant l'autre... et tout le reste suit. Nos pieds sont nos racines et c'est là que réside le secret des belles plantes. La semelle plantaire peut se comparer à une carte magnétique où seraient inscrites toutes les parties du corps. Du talon au gros orteil, elle fourmille de points réflexes qui stimulent aussi bien le cœur que le cerveau, les sinus que le plexus solaire ou la vésicule biliaire. Marcher librement, joyeusement, en souplesse, c'est masser tout son corps. En outre, la marche favorise la production de l'hormone de croissance. Indispensable au développement harmonieux des jeunes randonneurs, cette hormone joue un rôle bienfaisant chez l'adulte: elle facilite l'assimilation des graisses. Les spécialistes le confirment: marcher constitue le régime amaigrissant le plus agréable, le plus naturel et le plus équilibré qui soit. Que se passe-t-il exactement dans notre corps quand nous marchons ? Tandis que nous passons d'un pied sur l'autre, notre bassin s'incline en rotation à droite et à gauche. Ainsi, "rouler des fesses" est normal et salutaire: les fessiers se musclent et se raffermissent. Pour maintenir notre équilibre, la colonne vertébrale accompagne l'oscillation des hanches. Elle ondule, contractant et décontractant les muscles qui y gagnent en vigueur. La circulation sanguine, stimulée par le mouvement, entretient les nerfs autour des vertèbres.

Bien dans sa tête

Ajoutez à cela le sentiment de liberté, le grand air, les chants d'oiseaux, les odeurs de foin coupé, les merveilleux nuages... et vous comprendrez pourquoi l'expression "bien dans ses baskets" signifie que l'on se sent carrément bien dans sa vie. La marche a cette autre vertu de nous délivrer du harcèlement hypnotique des soucis quotidiens. En nous mettant en route, nous entrons dans la ronde des particules qui régit l'univers. Le talon attaque, comme s'il écrasait les idées noires. Puis, la plante du pied se déroule, épousant la planète. Enfin, le gros orteil nous fait rebondir, attirant irrésistiblement l'énergie du second pas en avant. Toute la jambe suit le mouvement, les bras l'accompagnent et l'encouragent, le regard se porte naturellement vers un horizon plein de promesses. Marcher, c'est presque voler, tant cela nous donne des ailes. Ce serait un péché de se priver d'une telle liberté !

Marcheurs inspirés

La plupart du temps, nous respirons sans y penser. Heureusement, cette activité vitale est automatique. Toutefois, l'agitation et le stress aidant, l'homme des villes respire souvent mal. Profitez de vos périples en pleine nature pour donner de l'ampleur à votre souffle. Pour éviter de démarrer trop fort - ce qui se traduirait vite par un certain essoufflement, voire un point de côté - réglez votre respiration sur le rythme de vos pas. Comptez: un, deux, trois, j'inspire; un, deux, trois, je souffle. Dans "l'inspire", prenez plaisir à la sensation du corps tout entier qui s'emplit d'air pur. Avec "l'expire", chassez la fatigue et les soucis qui vous ont encrassé la tête tout au long de l'année. Très vite, vos jambes et votre système respiratoire vont fonctionner en bonne harmonie. Vous vous sentirez étonnamment dynamique et léger.

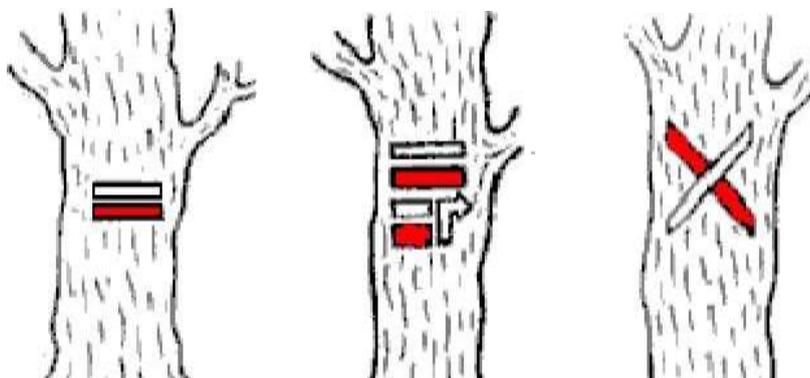
Bon pied, bon œil

Une fois les pieds bien en train, il ne reste plus qu'à ouvrir l'œil pour apprécier le paysage. Tout ouïe, les narines dilatées, la peau caressée par une brise ensoleillée, vous vous laissez griser par une profusion de sensations délicieuses. Bien sûr, cela suppose d'avoir, au préalable, jeté un œil averti sur votre itinéraire. Si vous l'avez bien étudié sur la carte et bien adapté à vos capacités physiques, vous serez plus disponible pour la découverte. Il ne s'agit pas de battre des records de vitesse ni d'endurance. Une moyenne de 4 km/h en terrain plat - tout à fait honorable - vous laisse tout loisir de profiter de la flore et de la faune. En montagne, ne dépassez pas les 300 m de dénivellation à l'heure. A ce propos, observez bien les courbes de niveau indiquées sur la carte. Plus elles sont serrées, plus ça grimpe. Si vous rêvez d'une pente douce, orientez-vous dans une direction signalisée par des courbes espacées et régulières. Sur une carte IGN, les itinéraires de randonnée sont balisés en rose. Un parcours en ligne pleine indique que la balade s'effectue sur une piste aisément praticable. Une ligne discontinue vous avertit que vous allez devoir quitter les sentiers battus. Quant aux passages en pointillé, ils signalent un terrain accidenté.

**A vos sacs à dos !
et bonne randonnée ...**

Les 10 commandements du randonneur

1. **RESPECTONS** le tracé des sentiers, n'utilisons pas de raccourci pour éviter le piétinement de la végétation et l'érosion.
2. **PENSONS** aux autres, à la sérénité de la nature. Nous ne sommes pas les seuls à fréquenter les chemins.
3. **APPRENONS** à connaître et à respecter la faune et la flore, surtout dans les espaces sensibles. Nous comprendrons ainsi pourquoi il convient de les respecter.
4. Ne **LAISSONS** ni trace de notre passage, ni déchets. Emportons-les avec nous jusqu'à la prochaine poubelle.
5. Ne **FAISONS** pas de feu dans la nature (forêts et zones broussailleuses)
6. Ne **DEGRADONS** ni les cultures, ni les plantations et ne dérangeons pas les animaux domestiques ni les troupeaux. **N'OUBLIONS** jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières.
7. **TENONS** les chiens  en laisse. Ils pourraient malencontreusement provoquer ~~des~~ dommages ou être victimes d'accidents.
8. Ne **CONSOMMONS** pas l'eau des ruisseaux, sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.
9. **RENSEIGNONS-NOUS** en période de chasse auprès des communes. Certains itinéraires peuvent être dangereux.
10. **INFORMONS-NOUS** des règlements d'accès aux réserves naturelles et aux parcs nationaux (les chiens , l'utilisation d'engins sonores et la cueillette des plantes peuvent être proscrits).





Les Randonneurs de Villiers-Le-Mahieu

11, rue des 24 Arpents

78770 VILLIERS-LE-MAHIEU

06 80 91 01 42

<http://www.asso-rvm.fr>