



CALENDRIER

Programme du : Début Novembre 2023 ==> Fin Mars 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: pour la "P.M." devant l'entrée du stade et pour la "G.M." devant l'entrée du gymnase.

• **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

Date	Sort.	Circ.	Code Circuit	Dist Km	IBP Index	Parking (distance km*)	Désignation du Circuit	Responsable	Guide
26-oct.-23	AM	G.M	23.3	11,2	45	P. Stade de Chevreuse (20)	Chevreuse - Les 3 Châteaux	JC. THEBAULT	A. YEREBAKIAN
"	"	P.M	23.1c	8,7	23	P. Stade de Chevreuse (20)	Chevreuse - Les Bords de l'Yvette	JC. COUCHENET	JC. PINOT
2-nov.-23	AM	G.M	19.5v1	9,7	36	St Lambert Eglise (14)	Tour de Milon-la-Chapelle		
"	"	P.M	19.5cv2	8,1	26	St Lambert Eglise (14)	Tour de Milon-la-Chapelle	P. PICHERIT	M. DI ROLLO
9-nov.-23	3J	(**)				Séjour 3 jours les 7-8-9 novembre à Bruges et Bruxelles			
"	AM	Tous	3.5cv2	8	23	Val d'Or St Ep D91 (12)	Buc - Les Loges	A. YEREBAKIAN	MP. ARMENIAN
16-nov.-23	J	Tous	(**)			Fête des Marcheurs			
"							île des Impressionnistes - Chatou	D. LANDAIS	P. PICHERIT
"								P. ARNOU	JN. MAESTRAGGI
23-nov.-23	AM	G.M	18.2v2	9,7	37	Mlin de Lavagot D58 (16)	Maincourt - Fourcherolles	JC. THEBAULT	F. CATALANO
"	"	P.M	18.1cv1	7,5	26	Maincourt Village (16)	Maincourt - Dampierre	B. HERRY	M. ARNAL
30-nov.-23	AM	G.M	21.4	10,4	33	La Cour Roland (15)	Les Metz - Jouy	D. LANDAIS	P. BOUDOT
"	"	P.M	21.3cv1	7,4	24	La Cour Roland (15)	Les Metz	P. BARTHAS	JP. PILLON
7-déc.-23	AM	G.M	15.3	11	37	Stade de Marly D7 (13)	Marly - Louveciennes	JC. THEBAULT	A. YEREBAKIAN
"	"	P.M	15.3cv1	8,6	30	Stade de Marly D7 (13)	Marly - Louveciennes	P. BOUDOT	MP. ARMENIAN
14-déc.-23	AM	G.M	12.5v3	11,8	35	F. Ste Apolline D134 (9)	Neauphle - Forêt Ste Apolline	M. LEPORÉ	P. NOBLET
"	"	P.M	12.5cv2	8,7	26	F. Ste Apolline D134 (9)	Neauphle - Forêt Ste Apolline	J. AMAR	E. DUCASSOU
21-déc.-23	AM	G.M	20.2v3	9,8	31	Châteaufort Village (14)	Châteaufort - Vallée Mérintaise	A. HERRY	JJ. TANGUY
"	"	P.M	20.3cv1	7,8	28	Villiers Mairie (17)	Villiers-Le-Bâcle	H. DELVALLEZ	G. FERRIEU
28-déc.-23	AM	Tous	Au gré			Marche Libre - COSEC			
"							Sans Responsable Désigné		
4-janv.-24	AM	G.M	13.1v2	11,9	31	Porte des Matelots (7,5)	Parc de Versailles - Château	P. BARTHAS	M. DI ROLLO
"	"	P.M	13.1cv2	8,2	23	Porte des Matelots (7,5)	Parc de Versailles	J. AMAR	MP. ARMENIAN
11-janv.-24	AM	G.M	2.1	11,2	33	Haras de Jardy (14)	Etangs de Ville d'Avray	B. HERRY	P. NOBLET
"	"	P.M	2.1c	8,1	27	Haras de Jardy (14)	Etangs de Ville d'Avray	H. DELVALLEZ	JP. PILLON
18-janv.-24	AM					Assemblée Générale RAA à 14h30			
"									
25-janv.-24	AM	G.M	3.3	12,6	35	La Minière Val d'Or D91 (12)	Tour de Satory - Mur des Fédérés	M. BOUZIANNE	P. NOBLET
"	"	P.M	3.4c	9,2	27	La Minière Val d'Or D91 (12)	Les 3 Etangs Minière - Val d'Or	P. ARNOU	M. ARNAL

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
1-févr.-24	AM	G.M	6.1	10,1	33	Parc Béranger (15)	Etang de St Cucufa	M. BOUZIANNE	A. HERRY
"	"	P.M	6.1cv1	7,3	27	Parc Béranger (15)	Etang de St Cucufa	JC. PINOT	G. FERRIEU
8-févr.-24	AM	G.M	20.3	11,1	39	Villiers Mairie (17)	Villiers le Bâcle - Bois des Grais	JN. MAESTRAGGI	M. LEPORÉ
"	"	P.M	20.2c	7,4	23	Châteaufort La Geneste (15)	La Geneste - Vallée Mérintaise	JJ. TANGUY	P. BARTHAS
15-févr.-24	AM	G.M	22.1	11,5	27	Ferme du Manet (8)	Le Manet - Etang de Noës	F. CATALANO	JC. THEBAULT
"	"	P.M	22.1c	8	20	Ferme du Manet (8)	Le Manet - Forêt de Port Royal	H. DELVALLEZ	JP. PILLON
22-févr.-24	AM	G.M	9.5	11,3	32	COSEC (sans Voiture)	Forêt de Bois d'Arcy - Les Clayes	JC. PINOT	A. YEREBAKANIAN
"	"	P.M	9.3c	7,2	20	COSEC (sans Voiture)	Forêt de Bois d'Arcy	JJ. TANGUY	M. DI ROLLO
29-févr.-24	AM	G.M	23.5	11,2	33	Bois de Méridon (22)	Bois de Méridon - St Rémy lès Chevreuse	D. LANDAIS	F. CATALANO
"	"	P.M	19.3cv3	7,9	23	Chât. La Madeleine (19)	La Madeleine	E. DUCASSOU	J. AMAR
7-mars-24	AM	G.M	7.1	11,3	35	Etang d'Ursine (18)	Etang de Meudon - Ursine	P. ARNOU	JJ. TANGUY
"	"	P.M	10.2c	8,4	30	Les Coudrays (10)	Maurepas - Les Coudrays	P. PICHERIT	G. FERRIEU
14-mars-24	AM	G.M	11.24	11,4	34	Bullion rue des Aulnettes (30)	Bullion Les Moutiers (la Fontaine Ste Anne)	JN. MAESTRAGGI	M. BOUZIANNE
"	"	P.M	11.24c	8,7	26	Bullion rue des Aulnettes (30)	Bullion Bonnelles (Balade du Louis d'Or)	C. OLIVEAU	JP. PILLON
21-mars-24	J	(**)				1ère Sortie une Journée			
"	AM	Tous	Au gré			Marche Libre	Sans Responsable Désigné		
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

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

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.*

MERCI à tous les **responsables et guides !**

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

ibp	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