

RANDONNÉE DE L'ASCENSION DU 9, 10, 11 mai 2024

Un jour de sentier = une semaine de santé.

Le Comité Départemental 92 de Gymnastique Volontaire vous invite à une randonnée de trois jours dans la région du poète Pierre De Ronsard dans le Vendômois.



POUR VOUS INSCRIRE IL EST NECESSAIRE D'AVOIR FAIT AU MOINS UNE RANDONNEE DEPUIS LE DEBUT DE LA SAISON SPORTIVE

BULLETIN D'INSCRIPTION AUBERGE DE JEUNESSE VENDÔME

(Une fiche par personne)

- Prénom, NOM
 - Mobile (que vous emporterez)
 - Adresse mail
 - Adresse postale
 - Code postal, ville
 - Personne à prévenir (ne participant pas)
 - **Nous inscrirons en priorité les chambres à 4 personnes, puis à 3.**
 - Chambre 4 personnes 210 € par personne Avec assurance annulation 218,63 €
 - Chambre 3 personnes 260 € par personne avec assurance annulation 270,69 €
 - Chambre 2 personnes 350 € par personne avec assurance annulation 364,39 €
 - à partager avec
 - Licence EPGV (obligatoire) N° : à commander (supplément 20 € à ajouter au montant du chèque inscription) Date de naissance
 - Départ Chaville Sèvres Meudon Vélizy II
 - Régimes alimentaires à préciser (Allergies etc...)
 - Droit à l'image J'autorise la fédération à utiliser les photos me représentant.
 - Paiement Par chèque à l'ordre du "CODEP EPGV 92" et à envoyer avec votre inscription AVANT LE 15 FEVRIER à : Mauricette MERIGOT DURBAN 4 ter rue de Malakoff 92320 Châtillon (06.24.54.64.68)
 - Par virement à FR76 1027 8060 9400 0249 9874 135 libellé « votre nom-rando »
 - Boîte mail de Patricia : rosas92@hotmail.fr
 - Si besoin boîte mail de Dominique : rando.gv92@gmail.com
 - En cas d'annulation prévenir au plus vite Mauricette, pour ne pas bloquer la place
 - Assurance Annulation (Facultative) Assistance/MAIF soit 4,11% du coût du séjour
 - **Incluse dans le tarif des chambres plus haut**
- DATE : SIGNATURE

Rendez-vous jeudi 9 mai 2024 :

- Départ 7h00 face la mairie de Chaville, 1485 avenue Roger Salengro.
- Départ 7h10 devant l'Escale, 51 Grande Rue à Sèvres, près du SEL.
- Départ 7h20 devant la gare SNCF de Meudon Bellevue.
- Départ 7h30 station Tramway T6 de Vélizy II.
- **Nous ne pourrons ni attendre ni rembourser ceux qui ne se présenteraient pas à l'heure.**
- Voyage en autocar (200 Kms environ) **évittez de trop boire au petit déjeuner.**

Programme :

Jeudi 9 mai 2024 :

- 9h30 Arrivée en car au château de Talcy, boucle de 9 à 10 kms pour découvrir le moulin à vent de Talcy après. Puis départ pour Vendôme et la visite de cette ville d'Art et d'Histoire (canaux du Loir, vestiges de l'ancienne forteresse médiévale offrant aux promeneurs une vue panoramique imprenable sur la ville, sans oublier les jardins de Ronsard) environ 5 kms.
- 18h00 Arrivée à l'Auberge de Jeunesse.

Vendredi 10 mai 2024:

- 7h30 Petit déjeuner, récupération du pique-nique fourni par l'auberge
- 8h30 Départ en car (environ 1 h de car) Randonnée dans la vallée du Vendômois entre 15 à 20 kms. Nous marcherons sur le chemin de Ronsard et verrons peut-être si la rose, ce matin du 10 mai sera éclose ; une vieille et éternelle histoire d'amour... Nous passerons par l'Île Verte, la Fontaine Bellerie, puis redescendrons vers le château de la Possonnière, maison natale de Ronsard il y a déjà 500 ans ; mais aussi dans les parcs et jardins qui parsèment la vallée.
- 16h30 Visite de caves et dégustation au Domaine Lelais (Coteaux du Loir) Vins AOC Jasnières (1h30 de visite) ; Pendant des siècles les vignobles du Vendômois ont produit, sur les côteaux bien exposés, des vins réputés localement, voire jusqu'aux tables princières (comme le surin de Prépatour).
- 18 h retour à l'Auberge de Jeunesse de Vendôme en car

Samedi 11 mai 2024 :

- 7h30 Petit déjeuner, récupération du pique-nique fourni par l'auberge
- 9h00 Libération des chambres, départ en car puis nous cheminerons une vingtaine de kms sur le GR 655 le long de la vallée de l'Eure à partir de La Traye à travers bocages et marais parsemés de moulins et de châteaux avant de pénétrer dans Chartres pour en découvrir les secrets de la cathédrale.
- 18 h30 Arrivée à Vélizy II, Meudon, Sèvres et Chaville.

Equipement :

- Une valise ou un sac avec tout ce qui est nécessaire aux deux nuits à l'auberge qui restera dans la soute du car les, premier et dernier jour

et dans votre chambre de l'auberge le vendredi. **(Amener nécessaire de toilette + serviette)**

- Des chaussures de randonnées obligatoires, si possible montantes aux chevilles (éviter les chaussures neuves).
- Vous pouvez apporter vos bâtons (avec embout caoutchouté) si vous en avez l'habitude.
- Privilégiez les pantalons pouvant sécher rapidement, t-shirt en coton.
- Un vêtement chaud genre polaire ou pull pouvant s'ouvrir à l'avant.
- Vos médicaments personnels, carte Vitale.

Un sac à dos pour les randonnées comprenant :

- Un repas froid pour le premier jour (sera fourni par l'auberge les, deuxième et troisième jour).
- Des barres de céréales et/ou gâteaux ou fruits secs pour trois jours.
- Deux gourdes de 1 litre minimum (points d'eau rares ou inexistant).
- Un coupe-vent protégeant de la pluie si possible non transpirant (blouson Goretex, cape de pluie).
- Un chapeau, des lunettes de soleil, crème solaire.
- Un carré de matière plastique étanche pour vous assoir sur une surface humide.
- Une trousse à pharmacie personnelle (sparadrap, compresses, désinfectant, tire-tique, ...)

Pensez à garder auprès de vous (Le sac à dos et toutes les affaires pour la première journée (bâtons compris) papier d'identité, porte monnaie, et bouteille d'eau pour le trajet en car) afin d'éviter la manipulation des sacs se trouvant dans la soute.