



ASSOCIATION SPORTIVE DE BOUGIVAL

7, rue du Général Leclerc

78300 BOUGIVAL

☎ 01 80 35 60 08

Section Randonnée

www.randonnee78.fr/bougival

Programme MAI – JUILLET 2025

randonnée du dimanche matin

randonnée journée

randonnée séjour

Afin de suivre les consignes sanitaires de reprises des activités de randonnées, nous rappelons que :

La commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement à ses adhérents d'être vaccinés pour participer aux activités du club.

- **l'inscription aux sorties est obligatoire avant le vendredi 12h** (ou 48h à l'avance), auprès de l'animateur qui vous communiquera le lieu de rendez-vous.

- **Les règles de distanciation doivent continuer à être respectées.**
- Si vous présentez des signes de Covid dans les jours suivant une sortie, consultez un médecin, restez chez vous et avertissez l'animateur afin de prévenir les autres participants
- Afin de préserver l'environnement, le co-voiturage est possible, Il reste toutefois à l'appréciation du chauffeur. **La participation aux frais de co-voiturage est passée à 3€ (min.) par sortie à remettre aux chauffeurs** (on ne rend pas forcément la monnaie, merci de faire l'appoint...)

Pour contenter les goûts de tous et compte-tenu de la saison, ce programme renforce le rythme des sorties de la journée avec pique-nique.

Nous vous rappelons également :

- la « **Marche soutenue** » (5/6km/h) le mercredi 16h.
- la « **Marche de type Nordique** » le samedi matin.

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à vous signaler.

Ce programme est toujours **susceptible de modifications** notamment en fonction des opportunités qui pourraient se présenter, **n'hésitez pas à consulter le site mis à jour chaque semaine** : <https://www.randonnee78.fr/bougival/nos-programmes>

Mois de MAI

dimanche 4 mai	Etang des Noës / forêt de Port Royal (dénivelé 70m) avec Patrick B. (tel. 07 84 38 26 42)	11km
Jeudi 8 mai	Rando Sportive Dampierre/Vallée de Chevreuse (dénivelé 800m) avec Patrick Q. (tel.06 32 25 93 67) prévoir pique-nique	27 km
dimanche 11 mai	Chevreuse (dénivelé 180m) Possibilité de finir par un pique-nique avec Claire (tel.06 62 47 87 36)	11 km
dimanche 18 mai	"Rand'aux Villages" autour de Jambville avec le Codérando 78 https://yvelines.ffrandonnee.fr/rand-aux-villages-dimanche-18-05-25/ avec Claire (tel.06 62 47 87 36) prévoir pique-nique, ou Food trucks	de 5 km à 28,5km
dimanche 25 mai	En forêt de Marly avec Gisèle (tel.06 21 48 38 75) dénivelé 210m	13 km

Mois de JUIN		
dimanche 1er juin	Autour de l'Île de loisirs de Cergy Pontoise (dénivelé 242m) avec Guy et Soizick (tel.06 71 71 62 14) prévoir pique-nique	22 km
samedi 7 juin	Forêt de Fontainebleau : Gorges de Franchard (dénivelé 210m)	19km
dimanche 8 juin	3 Pignons - Coquibus (dénivelé 180m) avec Patrick Q. (tel.06 32 25 93 67)	21 km
dimanche 15 juin	Nezel / Aubergenville (dénivelé 200m) avec Patrick B. (tel. 07 84 38 26 42)	12 km
dimanche 22 juin	Ecquevilly - Chapet (dénivelé 254m) avec Michèle (tel. 06 12 32 51 95)	12 km
Samedi 28 juin	Pique-Nique de la Marche Nordique au Parc de Marly	
dimanche 29 juin	la Petite Suisse- (dénivelé 340m) avec Guy et Soizick (tel.06 71 71 62 14) prévoir pique-nique	21 km

Mois de JUILLET

dimanche 6 juillet

Mézières / Guerville (dénivelé 292m)

13 km

avec Pascale et Henri (tel. 06 29 68 70 18)

D'autres sorties pourront être programmées en fonction des animateurs disponibles.

Les informations seront diffusées quelques jours à l'avance par mail et sur le site

à NOTER

le mercredi à 16h

Rendez-vous sur le parking de l'étang de Saint Cucufa

6 km

Marche soutenue entre 5 et 6km/h

le samedi à 10h30

Marche de "type Nordique" dans le Parc de Marly

mercredi 4 juin

Préparation du prochain programme

20h

Pour tous renseignements sur nos activités vous pouvez :

Consulter notre site internet:

www.randonnee78.fr/bougival

ou contacter

Michèle APIED ☎ 01 39 18 26 02 📞 06 12 32 51 95

un des animateurs dont les coordonnées figurent sur ce programme