



Tél : 06 12 19 73 08
 Mail : randousivry@gmail.com
 Site : <http://randousi.jimdo.com>
 Courrier : Us Ivry-randonnée
 et marche nordique
 69 av Danielle Casanova
 94200 Ivry-sur-Seine

Section randonnée et marche nordique

Connaissez-vous les activités de l'U.S.I randonnée et marche nordique ?

Madame, Monsieur

Vous cherchez une activité physique régulière ou ponctuelle, selon vos disponibilités, à la portée de chacun ou presque, dans une ambiance conviviale, la section randonnée de l'Usi répond à ces besoins.

Elle propose **chaque semaine** des **randonnées à la journée**, le **dimanche** et(ou) le **jeudi**, de la **marche nordique** à la 1/2journée le **samedi matin**.

De plus des **séjours annuels d'1 semaine** sont organisés : **séjour hiver, printemps, randonnée itinérante**

Enfin la randonnée organise **ponctuellement** des **randos à thème, week-ends** et des **moments conviviaux**

Le prix de la licence est de 72 € (46€ si vous êtes adhérent à une autre section de l'USI)

Inscription : mardi de 18h à 20 h à la maison du Club 1 rue Lucien Selva ou au début de l'activité

Contactez nous : Par téléphone : 06.12.19.73.08. Par mail : randousivry@gmail.com

Consulter notre site internet : <http://randousi.jimdo.com>

Une réunion a lieu tous les mardis soir à 18h maison du club 1 rue L.Selva, pour ceux qui veulent venir



Nous espérons à bientôt
Le bureau de l'USI randonnée

Voici plus de renseignements sur chaque activité

Randonnée d'1 journée dimanche et jeudi proposée chaque semaine (sauf juillet et août)

Vous pouvez faire 1 randonnée d'essai pour voir si cela vous plaît avant de prendre votre licence.

Ce qu'il faut pour randonner : sac à dos, paire de chaussures de marche et chaussure de rechange, repas pique nique, bouteille d'eau , K way ou cape en cas de pluie, tenue adaptée à la saison et au temps, un peu d'espèces pour le transport .

Randonnée du dimanche

- **Distance et difficultés** : autour de 20 kms (17 à 22) en général sans grande difficulté (autrement on le signale)
- **Où** : dans la région parisienne et quelque fois dans Paris
- **Comment on y va et coût** : transport en commun (RER ou métro) ou co-voiturage - coût : ticket ou carte ou en voiture environ 5€ (3 à 7 €)
- **Restauration à midi** : pique nique à emporter,
- **Départ-retour** : en général départ à 8 h métro mairie d'Ivry et retour vers 16h

Randonnée du jeudi

- **Distance et difficultés** : autour de 18 kms (16 à 19) en général sans grande difficulté (autrement on le signale)
- **Où** : dans la région parisienne
- **Comment on y va et coût** : Transport en commun : RER ou métro coût des tickets ou carte de transport
- **Restauration à midi** : pique nique à emporter
- **Départ-retour** : en général départ vers 8 h métro mairie d'Ivry ou gare RER d'Ivry et retour vers 16h

Marche nordique d'1/2 journée le samedi matin proposée chaque semaine (sauf juillet et août)

Possibilité d'1 séance d'essai avec prêt du- **matériel nécessaire** : bâtons de marche nordique

Temps d'activité : environ 2 heures au parc de Vincennes
Comment on y va et coût : bus ; coût des tickets ou voiture individuelle

Départ-à 9h30 arrêt Caserne Gardes bus 325 . **Retour avant 12h**

2 séjours chaque année hiver printemps et randonnée itinérante d'1 semaine : prix variables

Séjour d'hiver

Activité : raquette à la journée ou 1/2J
 Période:hors vacances scolaires mars-avril

Séjour de printemps :

Activité : randonnée à la journée
 Période :hors vacances.scolaires mai-juin

Randonnée itinrante :

Activité : randonnée à la journée
 Avec changement de lieu d'hébergement

Et aussi Randos à thème, Week-ends et des **Activités festives** : repas dansant de fête de fin d'année et quelques apéros dinatoires