

# U.S.IVRY

Union Sportive d'Ivry  
Section

FF Randonnée  
www.ffrandonnee.fr

## randonnée et marche nordique



Tél : 06 07 34 79 74  
Mail : [randousivry@gmail.com](mailto:randousivry@gmail.com)  
Site : <http://randousi.jimdo.com>  
Courrier : Us Ivry-randonnée  
et marche nordique  
69 av Danielle Casanova  
94200 Ivry-sur-Seine

### 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 d'hiver**, de **printemps**

Enfin la randonnée organise **ponctuellement** des **randos à thème**, **week-ends** et des **moments conviviaux** (repas dansant de fête de fin d'année et quelques petits apéros dinatoires...).

Un **programme trimestriel** est disponible sur notre site internet

Le prix de la licence est de 71 € (45€ si vous êtes adhérent à une autre section de l'USI)

**Contactez nous** : Par téléphone : 06.07.34.79.74. Par mail : [randousivry@gmail.com](mailto:randousivry@gmail.com)

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

Une réunion a lieu tous les mardis soir à 18h30 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 de 3 séances d'essai avec prêt du **matériel nécessaire** : bâton 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 8h50 bus 125 arrêt hôtel de ville puis 325, s'il n'y a pas de voiture ou 9h30 (heure de départ marche) arrêt Caserne Gardes bus 325. **Retour avant 12h**

#### 2 séjours chaque année 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

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