

## Sannois Rando Pas à Pas

### « SENTEZ-VOUS SPORT »

« Un kilomètre à pied, ça use les souliers » mais un kilomètre à pied, c'est bon pour la santé !



Affiliation FFRP n° 1907  
**Siège Social**  
**Mairie de Sannois**  
Place du Général Leclerc  
BP 60088 – 95111  
Sannois Cedex  
☎ **01.39.80.62.11**  
Agrément Ministériel  
Jeunesse et Sports  
9598-S-14

« Un jour de sentier, c'est huit jours de santé » (slogan toujours d'actualité), dit-on chez les initiés. Sannois rando Pas à Pas se prête tout particulièrement à cette activité sportive douce, efficace, le plaisir de marcher ensemble pour la santé et le bien-être dans une ambiance détendue, conviviale avec le maintien du lien social. **Les randonneurs de l'Association, au cœur de la nature et du patrimoine, sillonnent avec plaisir depuis 30 ans, les sentiers de l'Île de France, et dans des régions voisines, pour profiter des bienfaits de la « Rando pour Tous ».**

Chacun peut choisir son rythme, et sa distance, tout en sécurité : randos de journée en 2 groupes avec randonnée classique et rando douce. **L'Association ouverte à tous, permet à chacun :**

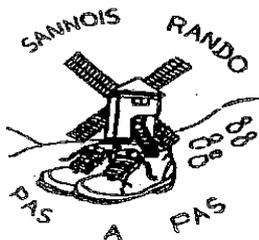
- ✓ de découvrir pas à pas forêts, campagnes, villages typiques, abbayes, châteaux, rivières et bord de mer au fil des saisons,
- ✓ de s'oxygéner, de maintenir sa forme et oublier son stress,
- ✓ de partager la convivialité, la bonne humeur, initiée dès l'origine par les anciens toujours fidèles et entretenue par tous,
- ✓ de compter sur l'encadrement et la bienveillance d'animateurs bénévoles passionnés, formés régulièrement et brevetés par la Fédération française de la Randonnée Pédestre.

### Activités proposées

- ♥ RANDONNEES DOMINICALES **1 à 2 dimanches** par mois dans un rayon de 100 km autour de Sannois, selon programme annuel diffusé début septembre avec acheminement en car (pour la rando classique et la rando douce)
- ♥ RANDOS DOUCES en covoiturage dans le département du Val d'Oise le **mercredi après-midi**
- ♥ Organisation de **2 longs WE** par an (randonnées au bord de mer ou en montagne au printemps, raquettes en hiver)
- ♥ Organisation de **différentes marches** ( par exemple BALADE BLEUE du CCAS de Sannois)

**Rappelez-vous : « Un jour de sentier, 8 jours de santé »**

**ASSOCIATION** affiliée à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre FFRP.  
**LABEL RANDO SANTE** depuis 2012, un gage de qualité.  
**CONTACT** : Louis et Claudine Grand **TELEPHONE** : 01 39 80 62 11  
**COURRIEL** : [louis.grand@orange.fr](mailto:louis.grand@orange.fr) ou [sannois-rando-pas-a-pas@wanadoo.fr](mailto:sannois-rando-pas-a-pas@wanadoo.fr)  
**SITE WEB** de Sannois Rando Pas à Pas <https://sannoisrando.jimdofree.com/>



---

## Modalités d'Adhésion 2023 / 2024

---

❖ **La cotisation d'adhésion à Sannois Rando Pas à Pas est de 72 € (adulte individuel à une adresse) et 134 € (deux personnes à la même adresse) pour la saison 2023-2024, elle donne droit à :**

- ▶ A la gratuité de toutes les randonnées organisées et accompagnées par nos animateurs bénévoles diplômés et les activités connexes : Rando Santé , sauf prestations (transport, hébergement, visites, etc.)
- ▶ **L'envoi à domicile** du programme et du bordereau d'inscription pour chaque sortie du dimanche et des week-ends
- ▶ A la **licence FFR** et assurance Responsabilité Civile et accidents corporels, **assurance** qui vous couvre pendant les randonnées pédestres et activités connexes, en toute sécurité, et ses avantages.
- ▶ Pour information :
  - **Le coût du transport en car lors des sorties du dimanche est variable, il est évalué en fonction du nombre de participants et de la distance entre 16 et 25 € par sortie sur la base de participation de 40 personnes. Les sorties peuvent être annulées si le nombre de participants inscrits est inférieur à 35 participants.**
  - **Covoiturage pour les sorties du mercredi après-midi (voir les dispositions en cours à la date des sorties)**
  - **Pour les enfants de 13 ans et plus scolarisés, et étudiants :** le coût du transport des sorties du dimanche est demi-tarif.
  - **Pour les enfants jusqu'à 12 ans inclus :** les transports des sorties du dimanche sont gratuits.

❖ **Chaque adhérent doit fournir dès l'inscription :**

- ▶ Un **certificat médical d'aptitude** à la randonnée pédestre suivant le document joint.
- ▶ La **demande d'adhésion** dûment remplie en y joignant le **chèque** de la cotisation, ou paiement par des **Chèques Vacances ANCV**

Chèque à établir à l'ordre de "**Sannois Rando Pas à Pas**" et à envoyer ou à remettre avec votre demande d'adhésion à :  
Madame Claudine GRAND - 82 Rue du Grand Prieur  
95110 SANNOIS

L'adhésion sera validée par le Comité de Direction de l'Association après réception du certificat médical d'aptitude.

**Et souvenez-vous : un jour de sentier,  
Le passeport d'une meilleure santé !**

## SANNOIS RANDO PAS A PAS



Affiliation FFRP

n° 1907

**Siège Social**

**Mairie de Sannois**

Place du Général

Leclerc

BP 60088 – 95111

Sannois Cedex

☎ **01.39.80.62.11**

Agrément Ministériel

Jeunesse et Sports

9598-S-14

Sannois, le 12 août 2023

Chers Amis Randonneurs,

Nous avons le plaisir de vous adresser ci-joint :

### → Les dates et le programme des activités 2023 / 2024

- **Les inscriptions de la saison 2023/2024** seront reçues **au Forum des Associations** le samedi 9 septembre 2023 de 10h à 18h au : **Stade Auguste Delaune, 52 rue du Lieutenant Keiser- 95110 Sannois**
- **Une rencontre d'information pour les nouveaux adhérents** aura lieu le samedi 16 septembre 2023 de 14H30 à 16H30 (salle vidéo au Palais des Sports Jean-Claude Bouttier, 88 rue du Poirier Baron, à Sannois)
- **Ou bien : veuillez faire parvenir rapidement votre demande d'adhésion à :**

Madame Claudine GRAND

82 Rue du Grand Prieur

95110 SANNOIS

Téléphone : **01 39 80 62 11**

Nous vous attendons avec plaisir, en espérant que vous avez passé de bonnes vacances.

L'équipe de " SANNOIS RANDO PAS A PAS"