



« *La marche est le meilleur remède pour l'homme* », d'après Hippocrate et il s'y connaissait, le bougre, n'est-il pas, dit-on le père de la médecine.

Attendez...une autre maxime, pas de la Rochefoucauld, celle-là, mais de Théodore Monod, et là vous allez pouvoir apprécier : « *L'arrêt, l'immobilité retrouvée, la tension physique de l'effort soudainement relâchée, c'est une sensation merveilleuse, celle de l'arc débandé. Il vaut la peine de marcher, et de marcher dur, rien que pour le plaisir de pouvoir s'arrêter. Et la joie du départ n'est-elle pas faite déjà, largement, de celle de l'arrivée, savourée d'avance jusque dans les cruautés que l'absence implique ?* »

Notre année sportive se termine et certains ont pu se surpasser, aller au-delà de ce qu'ils ou qu'elles pouvaient imaginer. « ILS » se sont concentrés sur le parcours et ont été jusqu'au bout du chemin comme l'écrit si bien Théodore Monod.

Merci à vous de nous être fidèles et nous serons heureux de vous retrouver le jour du forum,  
le 7 septembre prochain,  
après vous être reposés et d'avoir apprécié ces vacances d'été.  
A bientôt, bon vent...

Claude



**Pour les randos : rendez-vous parking du collège Jean Moulin**

- Les mercredi, jeudi, samedi : départ 13 heures (*sauf modifié sur planning*)
- Le dimanche : départ 9 heures (*sauf modifié sur le planning*)
- Le lundi pour la rando santé : 9 h 30

**Pour la marche nordique : rendez-vous aux Marmousets mardi ; 9 heures**

***Pour les départs le matin, il faut se munir de son repas.***

Difficultés : F= facile – M = moyen/petit dénivelé – D= difficile

## SEPTEMBRE 2019



<i>Dates</i>	<i>Lieu</i>	<i>Informations</i>	<i>Km/difficultés</i>		<i>Animateurs</i>
<b>Samedi 7 septembre 2019 : forum des associations de 10h à 16h</b>					
<b>Dimanche 8</b>	Vernou-la-Celle (77)	Autour du Mont	15	M	Jacques LO : 06 07 87 41 25
<b>Lundi 9</b>	La Queue-en-Brie (94)	Rando santé			Nicolas : 06 73 57 10 07
<b>Mardi 10</b>	Les Marmousets (94)	Marche nordique			Claude : 06 12 30 81 00
<b>Mercredi 11</b>	Chaumes-en-Brie (77)	Châteaux et étangs du vivier	9	M	Daniel : 06 31 90 67 95
<b>Samedi 14</b>	Liverdy-en-Brie (77)	Les bords de la Marsange	11	F	Claude : 06 12 30 81 00
<b>Lundi 16</b>	La Queue-en-Brie (94)	Rando santé			Christian : 06 68 59 65 65
<b>Mardi 17</b>	Les Marmousets (94)	Marche nordique			Claude : 06 12 30 81 00
<b>Dimanche 22</b>	Fontainebleau (77)	A la faisanderie <b>(départ 8h30)</b>	20	M/D	Florence P : 06 29 99 67 96
<b>Lundi 23</b>	La Queue-en-Brie (94)	Rando santé			Christian : 06 68 59 65 65
<b>Mardi 24</b>	Les Marmousets (94)	Marche nordique			Claude : 06 12 30 81 00
<b>Mercredi 25</b>	Orly-sur-Morin (77)	Les tocards de Boitron <b>(départ 10h00)</b>	10	M	Daniel : 06 31 90 67 95
<b>Samedi 28</b>	Chartrettes (77)	Bois des bergeries <b>(départ 10h00)</b>	14	M	Florence P : 06 29 99 67 96
<b>Lundi 30</b>	La Queue-en-Brie (94)	Rando santé			Nicolas : 06 73 57 10 07

*Séjour du 27 au 29 septembre 2019 : en passant par la Lorraine*

## OCTOBRE 2019



<i>Dates</i>	<i>Lieu</i>	<i>Informations</i>	<i>Km/difficultés</i>		<i>Animateurs</i>
<b>Mardi 1er</b>	Les Marmousets (94)	Marche nordique			Claude : 06 12 30 81 00
<b>Jeudi 3</b>	Villemaréchal (77)	Les Closeaux ( <i>départ 9h00</i> )	12	F	Christian : 06 68 59 65 65
<b>Dimanche 6</b>	La Ferté Gaucher (77)	Le circuit des Cormeaux ( <i>départ 8h30</i> )	20	M	Doris : 06 68 65 25 60
<b>Lundi 7</b>	La Queue-en-Brie (94)	Rando santé			Christian : 06 68 59 65 65
<b>Mardi 8</b>	Les Marmousets (94)	Marche nordique			Claude : 06 12 30 81 00
<b>Mercredi 9</b>	Touquin (77)	Autour de l'Yerres	9	F	Daniel : 06 31 90 67 95
<b>Samedi 12</b>	<i>Balade pétillante et gourmande à travers le vignoble champenois</i>				
<b>Dimanche 13</b>	Codérando 94 à la plaine des Bordes à Chennevières (des informations seront communiquées ultérieurement concernant l'horaire)				
<b>Lundi 14</b>	La Queue-en-Brie (94)	Rando santé			Nicolas : 06 73 57 10 07
<b>Mardi 15</b>	Les Marmousets (94)	Marche nordique			Claude : 06 12 30 81 00
<b>Jeudi 17</b>	Mouroux (77)	Triangle de Mouroux	10	M	Nicolas : 06 73 57 10 07

***Vacances scolaires du samedi 19 octobre 2019 au dimanche 3 novembre 2019***

## NOVEMBRE 2019



<b>Lundi 4</b>	La Queue-en-Brie (94)	Rando santé			Christian : 06 68 59 65 65
<b>Mercredi 6</b>	La chapelle Iger (77)	Le Moulin à vent <i>(départ 10h00)</i>	14	M	Daniel : 06 31 90 67 95
<b>Jeudi 7</b>	<i>Assemblée Générale de notre Association à 19h30 à la Maison pour tous</i>				
<b>Samedi 9</b>	Meaux (77)	Parc du Pâtis <i>(départ 10h00)</i>	13	F	Florence L : 06 61 44 29 71
<b>Lundi 11</b>	<i>Férié</i>				
<b>Mardi 12</b>	Les Marmousets (94)	Marche nordique			Claude : 06 12 30 81 00
<b>Jeudi 14</b>	Poincy (77)	Sur les bords du canal de l'Ourcq <i>(départ 10h)</i>	12	F	Claude : 06 12 30 81 00
<b>Dimanche 17</b>	Paris (75)	La traversée de Paris d'Ouest en Est <i>(covoiturage pour gare Champigny/RER)</i>	15	F	Doris : 06 68 65 25 60
<b>Lundi 18</b>	La Queue-en-Brie (94)	Rando santé			Nicolas : 06 73 57 10 07
<b>Mardi 19</b>	Les Marmousets (94)	Marche nordique			Claude : 06 12 30 81 00
<b>Samedi 23</b>	Rambouillet (78)	Les fabuleux trésors du parc de Rambouillet <i>(départ 10h00)</i>	9	F	Nicolas : 06 73 57 10 07
<b>Lundi 25</b>	La Queue-en-Brie (94)	Rando santé			Christian : 06 68 59 65 65
<b>Mardi 26</b>	Les Marmousets (94)	Marche nordique			Claude : 06 12 30 81 00
<b>Jeudi 28</b>	La Houssaye-en-Brie (77)	Les 3 villages briards	13	M	Daniel : 06 31 90 67 95

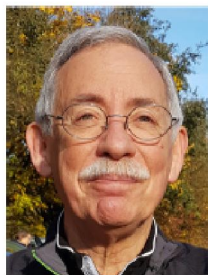
## DECEMBRE 2019

<b>Dimanche 1er</b>	Forges (77)	Du côté de Montereau	15	M	Jacques LO : 06 07 87 41 25
<b>Lundi 2</b>	La Queue-en-Brie (94)	Rando santé			Nicolas : 06 73 57 10 07
<b>Mardi 3</b>	Les Marmousets (94)	Marche nordique			Claude : 06 12 30 81 00
<b>Mercredi 4</b>	Vaires-sur-Marne (77)	Le long du canal de Chelles à Vaires	10	F	Claude : 06 12 30 81 00
<b>Samedi 7</b>	Fontainebleau (77)	Les demoiselles à la salamandre <i>(départ 8h30)</i>	11	M/D	Christian : 06 68 59 65 65
<b>Lundi 9</b>	La Queue-en-Brie (94)	Rando santé			Christian : 06 68 59 65 65
<b>Mardi 10</b>	Les Marmousets (94)	Marche nordique			Claude : 06 12 30 81 00
<b>Jeudi 12</b>	Dagny (77)	Saint-Géroche	9	F	Daniel : 06 31 90 67 95
<b>Dimanche 15</b>	La Courneuve (93)	Flanerie dans le parc	14	F	Florence L : 06 61 44 29 71
<b>Lundi 16</b>	La Queue-en-Brie (94)	Rando santé			Nicolas : 06 73 57 10 07
<b>Mardi 17</b>	Les Marmousets (94)	Marche nordique			Claude : 06 12 30 81 00
<b>Mercredi 18</b>	Bouleurs (77)	<b>Legrand retour du Jedi</b>	11	F	Jacques LGD : 06 23 43 50 58
<b>Samedi 21</b>	Paris (75)	Paris 18ème sur la butte Montmartre <i>(départ 18h00)</i>	10	F	Nicolas : 06 73 57 10 07



***Vacances scolaires du 21 décembre 2019 au 5 janvier 2020***

*Membres du bureau  
Et Animateurs  
de  
La Queue Qui Marche*



Claude Dodo  
Président  
Animateur de Randonnée et  
de Marche nordique  
06 12 30 81 00



Jacques Legrand  
Vice-Président  
Animateur de Randonnée et  
de Rando santé  
06 23 43 50 58



Martine Chabin  
Trésorière  
06 95 30 20 44



Daniel Robert  
Trésorier-adjoint  
Animateur de Randonnée  
06 31 90 67 95



Françoise Legrand  
Secrétaire  
06 12 48 76 73



Claudine Podesta  
Secrétaire-adjointe  
07 81 03 72 77



Michèle Bonnegarde  
Membre du bureau  
06 60 29 65 57



Martine Barthélémy  
Membre du bureau  
06 18 57 03 04



Françoise Duret  
Animatrice de Randonnée  
06 87 97 42 86



Christian Lanier  
Animateur de Randonnée  
06 68 59 65 65



Florence Lambert  
Animatrice de Randonnée  
06 61 44 29 71



Florence Peynot  
Animatrice de Randonnée  
06 29 99 67 96



Jacques Loisil  
Animateur de Randonnée  
06 07 87 41 25



Nicolas Seijo  
Animateur de Randonnée  
et de Rando santé  
06 73 57 10 07



Jacques Sajoux  
Web master hors bureau



Doris Rollier  
Animatrice de Randonnée  
06 68 65 25 60