



FONCTIONNEMENT RANDONNEE **MJC CYRANO GIF-SUR-YVETTE 2026/2027**

L'atelier randonnée de la MJC Cyrano a été créé en 1988. Il fonctionne sur la base du bénévolat et a pour but de faire découvrir notre région par des sorties locales et d'autres contrées, par des week-ends ou des séjours, avec toujours une ambiance amicale et chaleureuse.

Plusieurs types de randonnées :

Quand	Fréquence	Distance	Durée marche Heure retour	Heure de Rdv : covoiturage ou rando directe. Attention - départ 10 minutes précises après
Dimanche matin	2 fois / mois	10 - 13 km	3 à 4h retour vers 12h30	RDV 8h20 sur le parking du gymnase de Courcelle, Circuit à proximité de Gif.
Dimanche petite journée	1 fois / mois	10 - 14km	4 à 5h retour vers 15-16h	RDV 9h50 sur le parking du gymnase de Courcelle, Sur proposition, peuvent être associées à un arrêt culturel. Ces sorties peuvent convenir aux enfants.
Dimanche journée	1 fois / mois	18 - 25 km ou +	5 à 8h retour vers 16-18h	RDV 8h20 sur le parking du gymnase de Courcelle, Circuit pouvant être plus éloigné de Gif.
Lundi après-midi	les 1er, 3ième et 5ième de chaque mois	10 km max	2 à 3h retour vers 16-17h	RDV 13h20 sur le parking du gymnase de Courcelle Randonnée tranquille avec faible dénivelé.
Jeudi après-midi	les 1er, 3ième et 5ième de chaque mois	10 - 14 km	3h environ retour vers 17h	RDV 13h20 sur le parking du gymnase de Courcelle Circuit à proximité de Gif.
Jeudi journée	2ième de chaque mois	18 - 25 km	5 à 8h retour vers 16-18h	RDV 8h30 sur le parking du gymnase de Courcelle, Circuit pouvant être plus éloigné de Gif.
Dimanche matin	"au pied levé"	20 km En classique, Ou plus	Dans la matinée pour les 20km	Randonnées sportives , à un bon rythme, 5km/heure de moyenne Participation à des marches événementielles, Bourges-Sancerre, la Bièvre, ...
Sorties parisiennes	Sur proposition			

Week-ends ou séjours de plusieurs jours dans diverses régions

Derniers séjours réalisés : Chemin de Compostelle, les bords de Loire, le Chemin des Ardennes, les Causses du Quercy, les Pierres Dorées, ... A venir, la 15ème Colorando à Sète, la continuité du Chemin des Ardennes. Également un séjour de randonnée-raquette à Cervières dans le Briançonnais, au pied du col d'Izoard.

LA MARCHE PARIS/GIF chaque année en juin

Le calendrier des randonnées est établi deux fois par an lors de réunions à la MJC Cyrano. La prochaine réunion est fixée au 1er OCTOBRE 2026. Chaque sortie est prise en charge par un ou plusieurs adhérents qui proposent un itinéraire. Une communication précise est faite quelques jours avant la randonnée. Tout nouvel arrivant peut participer à une sortie « à l'essai » avant de prendre son inscription. Il pourra ainsi apprécier l'ambiance du groupe et la nature des sorties

Un certificat médical est obligatoire. Uniquement pour les nouveaux inscrits.

Participation aux frais de transport : pour réduire les frais, les participants se regroupent dans les voitures. L'indemnisation du chauffeur s'effectue sur la base de 0,25€ x nombre de km aller-retour, plus autoroute, divisée par le nombre de personnes présentes dans la voiture.

Cotisation 2026 - 2027	MJC	Atelier Rando	Licence FFRP	Total
Individuel	20	20	33	73
Parent célibataire (colorando)	20	20	66	106
Couple	40	40	66	146
Enfant	13			

Responsable : Isabelle Moreau : 06 82 65 81 42 isabelle.moreau9120@gmail.com
 Annie Barret : 06 71 36 62 20 annie.barret42@orange.fr
 Laurent Daheron : 06 08 40 43 07 vandriessche@wanadoo.fr