

Rando-évasion en Ile-de-France
6 rue de Verdun - 94220 Charenton-le-Pont
Courriel : rando-evasion.idf@orange.fr
Tél. 01.43.68.24.15



Equipement indispensable

- ❑ Des chaussures de randonnée ou, éventuellement, de bonnes chaussures de marche avec semelle crantée (les baskets ou tennis à semelle lisse sont à proscrire) ;
- ❑ Un sac à dos comprenant :
 - ✓ un pique-nique sorti du sac, un litre d'eau minimum (deux s'il fait très chaud), des barres de céréales, fruits secs ou biscuits pour les pauses ;
 - ✓ un vêtement de pluie, une casquette ou un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire ;
 - ✓ Un carré en plastique pour s'asseoir sur l'herbe.

Mettre le tout dans un grand sac plastique à l'intérieur du sac à dos afin que vos affaires ne soient pas mouillées s'il pleut.

Rando-évasion en Ile-de-France

Rando-écriture du 29 juin 2008

Pattes de Mouches



11 rue Jean Lurçat - 94800 Villejuif
courriel : pattesdemouches@yahoo.fr
Tél : 01.46.78.48.81.
(fait partie de la coopérative Coopaname)

Une rando-écriture est une journée de randonnée (ou de balade, pour les moins longues) parsemée de pauses durant lesquelles est amenée une proposition d'écriture.

Venez vivre avec nous cette expérience : marcher et s'amuser, noter ce qui est caché d'habitude à nos yeux. Mettre en mots et jouer avec leur sens, avec vos sens sollicités par la nature environnante.

Dans la bienveillance et la bonne humeur, l'échange entre les participants, le plaisir à être là, celui d'être lu, et l'accueil privilégié des textes feront de cette randonnée un lieu d'expression ouvert à tous.

Venez, écrire, marcher, lire, vous faire plaisir dans un groupe ouvert et enthousiaste avec lequel partager un moment privilégié.

Rando-écriture de 12 km dans la Vallée de la Juine animée par Françoise et Emmanuelle

Programme de la journée
(horaires approximatifs à partir de 10 h 30)

9 h 00	Rassemblement des participants munis de leurs billets sur le quai du RER C direction St-Martin d'Étampes - Bibliothèque François Mitterrand (coût des billets A/R : 13,40 €)
9 h 16	Départ du train pour Chamarande (Essonne)
10 h 15	Gare de Chamarande : accueil des participants
10 h 30	Départ de la rando – Proposition de cueillette en marchant avec lecture courte de fragments
11 h 15	Pause "technique" et écriture
11 h 45	Reprise de la marche
12 h 30	Pause déjeuner et premières lectures
13 h 30	Reprise de la marche
14 h 30	Pause "technique" et écriture
15 h 00	Reprise de la marche
16 h 00	Pause "technique" et écriture
16 h 30	Reprise de la marche
17 h 00	Fin de la randonnée Goûter et lecture des textes
18 h 30	Retour sur Paris (trajet 50 mn)

Participation : 6 € (fournitures incluses)

Inscription obligatoire avant le 23 juin (date limite) auprès de Françoise Moreno - Tél. 01.43.68.24.15 du lundi au vendredi de 12h à 20h et le samedi de 14h à 18h – rando-evasion.idf@orange.fr

Attention ! Les participants se rendant sur le lieu de la randonnée en voiture devront être présents sur le parking de la Gare de Chamarande au plus tard à 10 h 15 précises.