



# Programme Ile de France

2e trimestre 2024

**N'hésitez pas à venir randonner avec d'autres diabétiques et leur famille  
Cette première randonnée vous est offerte**

Prévoir chaussures de marche, sac à dos, pique-nique, collation, eau, protection contre la pluie

**Avant chaque randonnée, merci de signaler votre participation à l'un des animateurs/trices**

➔ **Samedi 20 avril "de Pont de Charenton à La Varenne St-Hilaire" le long de la Marne**

Rendez-vous Métro Ecole vétérinaire de Maisons-Alfort (ligne 8) à **9h 30**  
Retour Gare de La Varenne-Chennevières (RER A) vers **17 h**  
Niveau Facile, randonnée en ligne, environ 13 kms  
Animateurs J. Charles ( 06.70.25.94.61) et Brigitte C. (06.30.50.18.66)

➔ **Samedi 4 mai " Connaissez-vous l'Abbaye de Maubuisson ? "**

Rendez-vous Gare de Pierrelaye (RER C ou RER H) à **10h**  
Retour Gare de Saint-Ouen l'Aumône (RER C ou RER H) vers **17h**  
Niveau Facile, randonnée en ligne, 11 kms  
Animateurs Mathilde et Michel (07.61.79.10.45)

➔ **Samedi 18 mai "de la Varenne St-Hilaire à Neuilly-Plaisance " le long d la Marne**

Rendez-vous Gare de La Varenne-Chennevières (RER A - direction Boisy-St-Léger) à **9 h 30**  
Retour Gare de Neuilly-Plaisance (RER A) vers **17 h**  
Niveau Facile/Moyen, randonnée en ligne, environ 16 kms  
Animateurs J. Charles ( 06.70.25.94.61) et Catherine M. (06.72.87.10.60)

➔ **Samedi 1er juin " La Roseraie du Val de Marne " Visite guidée, prévoir 3 €, places limitées à 20 personnes, inscription obligatoire auprès des animatrices.**

Rendez-vous Gare de Bourg-la-Reine (RER B) à **10 h**  
Retour Gare d'Arcueil Cachan (RER B) vers **16 h**  
Niveau Facile, randonnée en ligne, 7/8 kms  
Animatrices Marie-Odile (06.42.60.72.52) et Bernadette (06.09.70.67.05)

➔ **Samedi 8 juin " Le Petit Montrouge - de Gaîté au Parc Montsouris "**

Rendez-vous Métro Gaîté (ligne 13, sortie n° 5, rue de la Gaîté) à **14 h**  
Retour Station Montsouris (ligne T3 a, ou Cité Universitaire T3 a ou RER B) vers **17 h**  
Niveau Facile, randonnée en ligne, 8/9 kms  
Animatrices Liliane (06.60.52.91.15) et Brigitte D. (06.14.38.42.05)

➔ **Dimanche 30 juin " La Haute vallée de l'Yvette "**

Rendez-vous Gare de Bures-sur-Yvette (RER B - direction St-Rémy-les-Chevreuses) à **9 h 30**  
Retour Gare de Gif-sur-Yvette (RER B) vers **17 h**  
Niveau Facile, randonnée en ligne, environ 17/18 kms  
Animateurs Jean-Claude (06.75.04.84.10) et Marie-Claude (06.19.88.47.16)

Pour toute information supplémentaire vous pouvez nous contacter par mail : [randonnee.diabete@gmail.com](mailto:randonnee.diabete@gmail.com)  
Visitez notre nouveau site : [www.randonneediabete.fr](http://www.randonneediabete.fr) et découvrez le programme complet

Adhésion annuelle 40 €. Assurance comprise. Pas de frais supplémentaires

Randonnée & Diabète fait partie de la *Féd. Fr. de Randonnée*

*Siret 448 232 843 00012 - APE 9312 Z*