

**RAYMOND**  
**06 71 36 67 97**

**Sortie Journée le dimanche 5 mai 2019**  
**Circuit de la Vanne et de la Seine**

**Départ / Arrivée:**

RDV 8h au Marché Paray. Repas tiré du sac. Coordonnées GPS : 48.70944, 2.363772

**Parcours:**

Nous partirons directement de Contin pour rejoindre la Vanne en direction les lacs de Viry-Chatillon. Nous remonterons la N7 pour rejoindre la Seine que nous suivrons jusqu'à Champrosay. Après avoir traversé le pont nous repartirons sur la berge opposée et rejoindrons Juvisy sur Orge jusqu'au pont de la première armée française. De là nous ferons un petit circuit urbain pour rejoindre Athis-Mons et Paray Vieille Poste.

Cette randonnée ne présente pas de difficultés particulières, nous ferons une vingtaine de kilomètres.

Circuit extrait de « google earth » en pièce jointe.

A dimanche et bonne randonnée à toutes et à tous.

Raymond

**Rappel environnement et sécurité**

Respectez la nature et les propriétés privées, restez dans les chemins, **ne laissez aucune trace de votre passage**

Suivez les consignes de l'animateur, ne partez pas devant lui, et **gardez toujours en vue la personne qui vous précède**

Sur route, utilisez les trottoirs ou bas-côtés s'ils sont praticables, sinon **on marche à gauche en file indienne**, et on respecte le code de la route

Au croisement d'une **voie carrossable**, **se regrouper et traverser en ligne** sur instruction de l'animateur

**Si vous avez besoin de vous arrêter**, prévenez le serre-file ou l'animateur, et **laissez votre sac bien en vue au bord du chemin**

Pensez à boire et à vous restaurer régulièrement

Informez l'animateur si vous êtes susceptible d'avoir un problème de santé particulier