



Numéro 53
Mars - Avril - Début Mai et Juin
2025

Association Clamart Accueil



Avec
le soutien
de la Ville de
Clamart

Clamart Accueil – Maison des Associations
13 bis rue de Bièvres 92140 Clamart
Tél : 01 71 10 84 43

Site : <http://www.clamartaccueil.org>
Courriel : clamartaccueil@clamartaccueil.org

Association Clamart Accueil

13 bis rue de Bièvres – 92140 Clamart

Site Internet : <http://www.clamartaccueil.org>

Courriel : clamartaccueil@clamartaccueil.org

Présidents d'honneur : Maurice HERVÉ - Maryvonne CONTANT Noëlle PFEFER - Jean-Yves GOURIO Yannick COLLET – Hervé MARIN	Présidente : Élisabeth LOUMÉ Vice-présidente : Martine MUZARD Trésorière : Catherine NOURRY Secrétaire : Marie-Laure BURNICHON
--	---

Nos permanences :

À la Maison des Associations : 13 bis rue de Bièvres à Clamart

Tél : 01 71 10 84 43 - mardi, jeudi et samedi de 10 h à 12 h, bureau n°5, 3^{ème} étage

Au cours des mois d'avril, mai et juin les permanences se tiendront les mardis et samedis matins.

Au centre socioculturel du Pavé Blanc : 44 route du Pavé Blanc, le mardi de 10 h 15 à 12 h, rez-de-chaussée, couloir de droite, salle Alphonse Daudet. Téléphone : 01 71 16 75 50

Charte

L'association Clamart Accueil a pour objet de mettre en valeur des principes de convivialité, d'amitié et d'entraide entre ses adhérents.

Son principe de fonctionnement est le bénévolat.

Dans ce but, elle se propose :

- D'accueillir l'ensemble des habitants de Clamart et de ses environs.
- De faciliter l'insertion de tout nouveau résident.
- De proposer des activités facilitant cet accueil.
- De contribuer à la qualité de la vie dans la ville.

Adhésion :

Le montant de l'adhésion de janvier à décembre est de 26 € pour les Clamartois, de 32 € pour les non-Clamartois et 50 € minimum pour les membres bienfaiteurs.

DÉSISTEMENTS AUX SORTIES, VISITES, CONFÉRENCES

(hors permanences sur répondeur au 01 71 10 84 43)

- **Tout désistement à une sortie ou activité, même gratuite, doit être signalé.**
- **Toute participation supérieure à 5 € vous sera remboursée les mois pairs :**
 1. à 100% si vous prévenez au moins une semaine à l'avance,
 2. aucun remboursement ne sera effectué si le désistement est signalé moins d'une semaine à l'avance,
 3. si le montant remboursable est inférieur ou égal à 5 €, il n'y a pas de remboursement.
- **Une absence non signalée ne donne pas droit au remboursement. Le cas de force majeure et dûment justifié sera évidemment étudié.**

Photo de couverture : Fontaines, rue piétonne, centre-ville, par Noëlle Pfefer

Le mot de la Présidente

Bonjour à toutes et à tous

Cette année 2025 sera une année d'anniversaire pour Clamart Accueil. Créée le 4 janvier 1980, nous fêterons les 45 ans de l'association – voir le détail dans la rubrique ci-dessous et à l'intérieur des pages suivantes. Tous les bénévoles qui ont œuvré et participent à faire vivre cette structure peuvent être fiers de cette durée de vie que l'on aura à cœur de faire perdurer.

L'engagement est notre moteur commun car nous sommes tous acteurs dans les actions menées à travers la bonne marche de nos activités, la programmation de nos sorties et visites, que nous essayons de varier, ainsi que votre participation active.

Lorsque vous lirez ces lignes nous serons à quelques semaines de **notre assemblée générale annuelle**, moment riche d'échanges et de partage, auquel nous vous convions nombreux. Nul doute que cette année encore vous répondrez présents, montrant l'intérêt que vous portez à notre association.

Bonne lecture

Élisabeth Loumé

Vie de l'association :

Date de l'Assemblée Générale de l'activité 2024 : Jeudi 13 mars 2025 après-midi.

Prochainement, vous recevrez votre convocation par mail, avec la possibilité de remettre un pouvoir dans le cas d'impossibilité de votre présence.

Renouvellement des adhésions

L'adhésion à l'association Clamart Accueil couvre l'année civile.

Merci de bien vouloir **penser à renouveler** votre adhésion pour l'année 2025.

Pour rappel cotisation annuelle pour les Clamartois 26 € et 32 € pour les non Clamartois.

Anniversaire de Clamart Accueil : 45 ans

Nous fêterons cet évènement le mardi 3 juin 2025 autour d'un déjeuner-spectacle.

Inscription à compter du mardi 4 février 2025 à nos permanences : date limite d'inscription 30 avril 2025.

Conditions d'annulation : sauf situation exceptionnelle dûment justifiée, on ne procédera à aucun remboursement.

Permanences : pendant les vacances scolaires du mois d'avril du 12 au 27 avril les permanences seront assurées uniquement les mardis 15 et 22.

Au cours des mois d'avril, mai et juin, les permanences seront assurées les mardis et samedis aux horaires habituels de 10 à 12 h.

Carte d'adhérent(e) à jour obligatoirement : pour chaque inscription à une sortie / visite et pour la participation aux activités.

Activités de Clamart Accueil

**Les activités en dehors des Marches, se déroulent à la Maison Des Associations (MDA), 13 bis rue de Bièvres à Clamart
Les activités ont lieu hors vacances scolaires.**

<p>CONVERSATION ANGLAISE</p> <p>Le mardi de 9 h à 10 h 20 et de 10 h 25 à 11 h 40 en alternance, salle des jeux 2^{ème} étage</p> <p>Marie-José RACIMORA racimora@free.fr 06 79 86 76 92 Jean-Alex FORET jeanalexforet@hotmail.fr 06 32 44 47 40</p> <p>Le mardi de 14 h à 15 h 30 en alternance, salle Émile Zola, 1^{er} étage Anne LERNER anne.lerner92@gmail.com 06 64 52 05 11 Jean-Alex FORET jeanalexforet@hotmail.fr 06 32 44 47 40</p>	<p>MARCHES DU LUNDI APRÈS-MIDI Voir détail page 9 Jean-Marc BLOSSEVILLE 06 20 56 73 11 Raymond DAUPHIN 01 46 38 37 93 Jacques LEHUBY 06 80 12 38 97 Serge SAVALLE 01 41 08 89 54 / 06 33 64 45 10</p> <p>MARCHES DU VENDREDI MATIN Voir détail page 9 Yannick COLLET 06 11 86 64 18 Jean-Yves GOURIO 06 85 13 01 83 Pierre LOUMÉ 06 81 61 42 93</p> <p>-----</p> <p>MARCHES DU DIMANCHE Voir détail page 9 Gilles GUILLEMONT 06 07 15 84 87 Noëlle PFEFER 06 83 62 02 84</p>
<p>CONVERSATION ESPAGNOLE Les mercredis de 17 h à 18 h 30, bureau n°2, 3^{ème} étage, Les 5 et 19 mars, 2 et 30 avril</p>	<p>CLUB LECTURE Le 1^{er} lundi de chaque mois de 14 h 30 à 16 h 30, salle informatique, 3^{ème} étage Janine PÈRE janinepere@yahoo.fr 06 78 91 82 78</p>
<p>REMUE-MENINGES 1 ticket Les vendredis de 10 h à 11 h 30, salle informatique, 3^{ème} étage : 7 et 21 mars, 4 avril, 2 mai.</p>	<p>PATCHWORK – BRODERIE – TRICOT Les jeudis de 18 h 30 à 20 h salle Jean de La Fontaine, 3^{ème} étage Éliane FARGE 06 84 01 11 84</p>
<p>CARTONNAGE Le mardi de 13 h 30 à 16 h 15 salle Jean de la Fontaine, 3^{ème} étage Martine MUZARD 06 74 21 17 36</p>	<p>GÉNÉALOGIE – Initiation Le jeudi une fois par mois de 9 h à 11 h 30, salle informatique 3^{ème} étage, les 6 mars, 3 avril, 15 mai, 5 juin Inscription obligatoire auprès de l'animateur Jean BERRIER 06 71 08 68 10</p>
<p>SCRAPBOOKING Le samedi une fois par mois de 14 h 30 à 18 h, salle des arts plastiques, 2^{ème} étage les 8 mars, 5 avril, 17 mai, 14 juin, 5 juillet Isabelle LAPORTE https://latelierduscrap.blogspot.com/</p>	<p>AIDE ET CONSEILS EN INFORMATIQUE 4 tickets Jacques LESSI 06 12 18 76 35 André POIROT 01 46 48 63 40 Serge SAVALLE 01 41 08 89 54 / 06 33 64 45 10 Philippe ORTEGA 06 11 60 34 30 Ph. Ortega – pour les interventions en fin de journée / soirée et le week-end</p>
<p>ATELIER (ordinateur personnel souhaité) 4 tickets</p> <p>INFORMATIQUE : le jeudi de 14 h à 16 h 30, salle informatique, 3^{ème} étage Serge SAVALLE 01 41 08 89 54 ou 06 33 64 45 10</p> <p>Mars et Avril 2025 : 06/03/2025 : Courrier électronique 1 Les courrielleurs 20/03/2025 : Courrier électronique 2 Rangement et ménage des courriers 03/04/2025 : Courrier électronique 3 Gérer ses contacts 17/04/2025 : Vacances de printemps. Pas de cours 01/05/2025 : Fête du travail. Pas de cours https://www.clamartaccueil.org/activites-clamart-accueil/ateliers-informatique</p>	<p>ATELIER</p> <p>MONTAGE VIDÉO Raymond DAUPHIN 01 46 38 37 93</p> <p>Les séances de montage vidéo ne sont plus programmées. Pour tout conseil ou information sur ce sujet, vous pouvez contacter Raymond Dauphin.</p>
<p>QI GONG 1 ticket le lundi de 14 h à 15 h 30 salle du théâtre 2^{ème} étage le mardi de 14 h à 15 h 30 salle du théâtre 2^{ème} étage Annie JOLIVET</p>	

Pour certaines activités, il est demandé un ou plusieurs tickets. Il est d'1 € l'unité et vendu aux permanences par carnet de 10 soit 10 €

Inscriptions à partir :

- du mardi 4 février 2025

MARS 2025**N° 12 : JEUDI 6****Jeux de société**

Pour passer un moment convivial, rien de tel que de jouer à deux ou à plusieurs pour découvrir ou faire découvrir des jeux de plateau, de dés, de cartes, etc.

Rendez-vous à 14 h 30 à la Maison des Associations - salle Émile Zola (1^{er} étage).

Ouvert à tous.

N° 13 : SAMEDI 8**L'hôtel de Rohan (Visite guidée)**

En avant-première, vous pourrez admirer les décors de la Chancellerie d'Orléans, un chef d'œuvre ressuscité, présentés à l'hôtel de Rohan. L'hôtel de la Chancellerie d'Orléans, élevé en bordure des jardins du Palais-Royal sous le règne de Louis XV, est démoli en 1923. Ses décors, dont le raffinement offre un magnifique échantillon de la splendeur des arts décoratifs parisiens à la charnière des styles Louis XV et Louis XVI, ont vécu une histoire mouvementée. Désormais remontés à l'hôtel de Rohan, ils retrouvent un écrin à leur hauteur. Les quatre pièces (antichambre, chambre, salle à manger, grand salon) sont en partie meublées par le Mobilier national.

Rendez-vous à 10 h 45 dans la cour de l'hôtel de Soubise, 60 rue des Francs Bourgeois Paris 3^e (M° Rambuteau, ligne 11).

S'inscrire aux permanences ou par correspondance.

N° 14 : MARDI 11**La gare de Lyon et « Le Train Bleu » (Visite guidée)**

complet La gare de Lyon fait partie de ces lieux de passage à Paris auxquels le passant pressé ne porte aucune attention et pourtant elle regorge de surprises : fresques, dorures, verrières et décor Art nouveau. C'est la belle époque qui s'étale sous nos yeux, la ville lumière, l'exposition universelle de 1900. La visite permet de s'intéresser à l'épopée du chemin de fer et se termine au fameux « Train Bleu » pour déguster quelques gourmandises sous les fresques et les ors.

Rendez-vous à 15 h sous l'horloge (M° Gare de Lyon, ligne 14 sortie 6).

Priorité aux adhérents inscrits en liste d'attente du 16 octobre 2024

S'inscrire aux permanences ou par correspondance.

N° 15 : JEUDI 13**Assemblée générale**

Ouverture des émargements à partir de 13 h 30. Début de la séance à 14 h 30.

Rendez-vous à 14 h 30 à la Maison des Associations - salle Albert Camus (rez-de-chaussée).

N° 16 : JEUDI 20**Conférence sur les Arts et Métiers et les Gadzarts par les médailles « Mémoire de métal » par Jean-Claude Thierry**

Au cours de cette conférence, Jean-Claude, nous décrira l'histoire de l'école des fameux Gadzarts et grâce à ses nombreuses recherches nous livrera comment est né sa passion pour les médailles délivrées par cette école. Passion décrite dans son riche ouvrage qui a vu le jour après cinq années de recueil d'informations. Jean-Claude saura nous partager son enthousiasme...

Rendez-vous à 14 h 30 à la Maison des Associations - salle Albert Camus (rez-de-chaussée).

Conférence gratuite ouverte à tous.

N° 17 : SAMEDI 22

Lycée Henri IV, ancienne abbaye Sainte-Geneviève (Visite guidée)

La visite permettra de parcourir neuf siècles d'histoire et d'architecture (du 11^{ème} siècle à nos jours). On traverse le réfectoire des moines, la salle des actes, le cabinet des curiosités, puis on gravit l'escalier des prophètes qui conduit à l'oratoire de l'abbé et à l'impressionnante bibliothèque des Génovéfains.

Mais parcourir l'ancienne abbaye, c'est aussi s'imprégner de l'atmosphère de l'un des plus anciens et des plus prestigieux lycées de France.

Nombreux escaliers mais possibilité de s'asseoir dans les salles présentées.

Se munir d'une pièce d'identité.

*Rendez-vous à 14 h 20 rue Clovis devant l'Église Saint-Étienne du Mont Paris 5^e
(M° Cardinal Lemoine-ligne 10 ou M° Monge-ligne 7).*

N° 18 : MERCREDI 26

Exposition « La saga des grands magasins » (Visite guidée)

Après l'exposition « La naissance des grands magasins » au musée des Arts Décoratifs, venez découvrir la suite de la fabuleuse histoire de ces magasins en France mais aussi à l'étranger. L'exposition évoque les stratégies poursuivies par ces nouveaux temples du commerce pour s'adapter aux crises économiques du 20^e siècle, au développement de la concurrence et pour répondre aux nouveaux enjeux de la société actuelle, avec des réponses qui passent entre autres par une redéfinition du modèle architectural du grand magasin.

Rendez-vous à 14 h 30 dans le hall de la Cité de l'architecture et du patrimoine, 1 place du Trocadéro et du 11 Novembre Paris 16^e (M° Trocadéro, ligne 6 ou ligne 9).

S'inscrire aux permanences ou par correspondance.

N° 19 : JEUDI 27

Chypre du Nord, projection présentée par Raymond Dauphin

C'est un lieu très convoité du bassin méditerranéen par les touristes pour ses paysages et ses sites anciens.

Rendez-vous à 14 h 30 à la Maison des Associations - salle Émile Zola (1^{er} étage).

Ouvert à tous.

N° 20 : SAMEDI 29

Flânerie du métro Saint-Placide au métro Falguière

En arpentant différents arrondissements, vous ferez connaissance avec des hôtels particuliers du 18^e siècle, des lieux de vie religieuse, des immeubles à l'architecture variée et un square bien caché...

*Rendez-vous à 14 h à la sortie du métro Saint-Placide, devant le n° 127 rue de Rennes Paris 6^e
(M° Saint-Placide, ligne 4).*

S'inscrire aux permanences ou par correspondance.

AVRIL 2025

N°21 JEUDI 3

Jeux de société

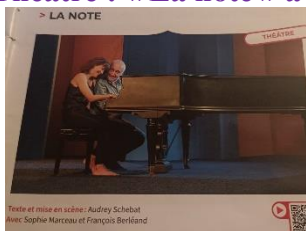
Pour passer un moment convivial, rien de tel que de jouer à deux ou à plusieurs pour découvrir ou faire découvrir des jeux de plateau, de dés, de cartes, etc.

Rendez-vous à 14 h 30 à la Maison des Associations - salle Émile Zola (1^{er} étage).

Ouvert à tous.

N° 22 JEUDI 3

Théâtre : « La note » avec Sophie Marceau et François Berléand



Elle pianiste mondialement reconnue, lui psychanalyste célèbre, ces derniers vont être contraints de faire le bilan de leur vie... et de leur couple. Entre colère et drôlerie, leurs confessions intimes s'enchaînent. Émotion et charme assurés.

Rendez-vous pour 20 h 30 au Théâtre de l'Allegria à la Maison des Arts, 1 Place Jane Rhodes 92350 Le Plessis-Robinson (T10, arrêt Parc des Sports).

S'inscrire aux permanences ou par correspondance.

N° 23 : DIMANCHE 6

Brunch au restaurant « Le Poinçon »

Dans cette ancienne gare, métamorphosée en un espace contemporain, nous vous proposons ce brunch musical, accompagné par un groupe de jazz.

Rendez-vous à 11 h 15 au 124 avenue du Général Leclerc Paris 14^e (M° Porte d'Orléans).

S'inscrire aux permanences ou par correspondance.

N° 24 : MARDI 8

Hôtel de la Monnaie (Visite guidée)

« Par ici la monnaie ! »

Accompagnés par un médiateur, venez découvrir les richesses de la Monnaie de Paris, associant l'histoire de l'institution, du bâtiment, de la monnaie, ainsi que des techniques qui lui sont liées ! Les expressions courantes, comme « Riche comme Crésus », « Toucher le Pactole » ou « Payer en monnaie de singe », n'auront plus de secrets pour vous !

Rendez-vous à 10 h 15 au 11 quai de Conti Paris 6^e

(M° Pont-Neuf, ligne 7 ou M° Mabillon, ligne 10 ou M° Saint-Michel Notre-Dame, ligne 4).

S'inscrire aux permanences ou par correspondance.

N° 25 : MERCREDI 9

Flânerie de Jean Szypt dans le faubourg Saint-Victor avec audiophone

Nous nous intéresserons d'abord à plusieurs sites de la rue Saint-Victor, ce qui nous conduira naturellement au faubourg du même nom, qui s'est constitué au Moyen-Âge autour de l'abbaye Saint-Victor. Nous comprendrons comment le site de l'abbaye proprement dite a été radicalement transformé par la Halle aux Vins puis par le campus de Jussieu. Ensuite la flânerie nous donnera notamment l'occasion de (re)découvrir l'histoire du Jardin des Plantes, de la Grande Mosquée, des arènes de Lutèce et le souvenir de la Bièvre.

Au prix de la sortie s'ajoutera, sur place, l'entrée à la Mosquée 2 ou 3 € selon le nombre de personnes

Rendez-vous 14 h à la sortie du métro Maubert-Mutualité, sur le terre-plein central.

S'inscrire aux permanences ou par correspondance.

N° 26 : JEUDI 10

Flânerie de Jean Szypt dans le faubourg Saint-Victor avec audiophone

Idem sortie n° 25

N° 27 : JEUDI 10

Dictée suivie de commentaires

Rendez-vous à 14 h 30 à la Maison des Associations - salle Émile Zola (1^{er} étage).

Ouvert à tous.

N° 28 : SAMEDI 12

Flânerie de Jean Szypt dans le faubourg Saint-Victor avec audiophone

Idem sortie n° 25

N° 29 : JEUDI 17

« La prise de la Bastille et la Révolution dans le Marais », promenade avec Noëlle

Parcours d'environ 3 km, à la recherche des vestiges de la forteresse de la Bastille, qui se poursuivra dans le quartier du Marais pour quelques ultimes témoignages de la Révolution.

Rendez-vous à 14 h sur le quai du métro Bastille, ligne 1, direction La Défense.

S'inscrire aux permanences ou par correspondance.

N° 30 : JEUDI 24

Cité de l'Architecture et du Patrimoine (Visite guidée)

Dans le cadre prestigieux du Palais du Trocadéro sont exposés les plus grands chefs-d'œuvre de la sculpture et peinture médiévales ainsi qu'un ensemble de maquettes pédagogiques. La reconstitution d'un appartement de Le Corbusier est le clou du spectacle.

Rendez-vous à 14 h 15 devant l'entrée de la Cité de l'Architecture et du Patrimoine, 1 place du Trocadéro et du 11 Novembre Paris 16^e (M° Trocadéro, ligne 6 ou 9).

S'inscrire aux permanences ou par correspondance.

N° 31 : MARDI 29

Le quartier d'Aligre : promenade faubourienne autour d'un marché

Ce parcours vous permettra notamment de découvrir la rue Crémieux, pittoresque et colorée, d'opulentes façades d'immeubles 1900, l'église Saint-Antoine-des-Quinze-Vingts, le marché Beauvau et ses abords, une petite portion de la promenade plantée ou encore d'anciens ateliers d'artisans.

Rendez-vous à 10 h 15 devant la gare de Lyon, au pied de la tour de l'horloge (M° Gare de Lyon, ligne 1 ou 14).

S'inscrire aux permanences ou par correspondance.

MAI 2025

N° 32 : MARDI 6

La crypte archéologique de Notre-Dame, objets trouvés de la Préhistoire à nos jours (Visite guidée)

Le fleuve, qui a façonné Paris depuis les premières installations humaines jusqu'à nos jours, a reçu quantité d'objets tombés, jetés, perdus ou déplacés par les courants. Tous témoignent de l'histoire de la Seine, de son évolution, de ses aménagements et de ses paysages, mais aussi de ses populations successives, leurs modes de vie, leurs croyances ou leurs combats.

Rendez-vous à 14 h 45 à la sortie du métro Cité, ligne 4.

S'inscrire aux permanences ou par correspondance.

JUIN 2025

N° 400 : MARDI 3

Fête anniversaire de l'association Clamart Accueil

Pour célébrer ses 45 ans d'existence, l'association vous propose un déjeuner- spectacle au cabaret

« Oh ! César » suivi d'un temps de danse pour tous.

Programme :

Déjeuner de 12 h 30 à 14 h

Spectacle (danseurs, humoriste, acrobate aérien, magicien ...) de 14 h 15 à 16 h

Danse pour tous de 14 h 15 à 16 h.



Rendez-vous à 12 h devant le cabaret Oh ! César – 23 avenue du Maine Paris 15^e

M° Montparnasse Bienvenue ou Gare de Montparnasse

S'inscrire aux permanences ou par correspondance.

Marches du lundi (entre 7 et 9 km)

Rendez-vous Place du Garde (Clamart) à 13 h 15 pour un départ à 13 h 30 précises

Les personnes ne disposant pas de véhicule devront arriver suffisamment tôt afin de trouver une possibilité de covoiturage

03 mars : Val d'Albian 10 mars : Bois des Gonards 17 mars : Forêt de Fausses-Reposes 24 mars : Plateau de Saclay 31 mars : Bois d'Aigrefoin	07 avril : Villepreux - Rennemoulin 14 avril : Port-Royal *** 21 avril : Jouy-en-Josas *** 28 avril : Villiers-sur-Bâcle / Gif-sur-Yvette
--	--

Marches du vendredi matin (entre 12 et 15 km)

Rendez-vous Place du Garde (Clamart) à 7 h 45 pour un départ à 8 h précises

07 mars : Les étangs de Meudon et d'ailleurs. Départ Place du Garde. 14 mars : Tour Hertziennne / Pont Colbert 21 mars : Ferme de Viltain / Ferme d'Orsigny. Parking : Ferme de Viltain 28 mars : Étangs du Moulin à Renard et de la Geneste Parking : Étang de la Geneste.	04 avril : Saclay / Vauhallan. Parking Saclay 11 avril : Tour hertziennne / Haras de Jardy 18 avril : Parc de Sceaux. Parking du château *** 25 avril : Étang du Val d'Or / Sources de la Bièvre. Parking Étang de la Geneste ***
---	---

*** : **Attention** pour les marches marquées de trois étoiles se renseigner sur la présence des animateurs (vacances, ponts, fêtes...).

Marches du dimanche à la journée avec pique-nique (entre 15 et 18 km)

Retour vers 16 h ou 17 h à Clamart

Dimanche 9 mars : En passant par Vaubesnard et bouc étourdi (78) Rendez-vous 8h 30 parking place du Garde pour covoiturage

Dimanche 13 avril : Moulins et menhirs le long de l'Yerres (91) Rendez-vous 8h30 Parking Place du Garde pour covoiturage

Pas de covoiturage organisé, les personnes ne disposant pas de véhicule personnel devront prévoir leur covoiturage.

Nota : Pour des raisons de sécurité ou de mauvaises conditions météorologiques (alerte orange et rouge), les responsables peuvent, sans préavis, modifier les itinéraires ou annuler les marches. Nous rappelons en outre, que de bonnes chaussures de marche tous temps sont indispensables pour ces sorties. **Il est conseillé d'avoir sur soi, en cas de besoin, une pièce d'identité, sa carte vitale et un numéro de téléphone d'une personne à contacter en cas d'urgence.**