

Envie de randonnées

Suivez vos envies de nature et venez randonner avec le **TCF RANDONNÉE**. Quelque soit votre niveau sportif, toute l'année, une équipe d'animateurs bénévoles, passionnés et expérimentés vous fera découvrir les merveilles insoupçonnées de Paris, de l'Île de France et d'ailleurs.

Notre plaisir ? Partager avec la même bonne humeur les bonnes dénivelées et les noisettes glanées au bord du chemin.

Tentant ? Respirez à fond et venez faire une ou deux sorties d'essai,

Vous êtes invité



Les randonnées

La randonnée d'une journée en région parisienne :

Nos animateurs emmènent des groupes de 8 à 25 personnes les dimanches et jeudis, toute l'année, sur plusieurs parcours proposés dans le programme : 10km, 15km, 20km, 25km ou 30km.

La randonnée du week-end en province :

Plusieurs fois dans l'année pour agrandir le terrain de jeu et partager davantage.

La randonnée d'une journée à thèmes

Faune, flore, patrimoine architectural, chaque journée recèle sa surprise et chacune s'apprécie.

La Marche Nordique :

Des sorties de pratique sont proposées tous les samedis matin.

Des sorties d'initiation sont programmées le matin du premier samedi de chaque mois. Prêt de bâtons.

La Marche Nordique est accessible à tous, cependant une bonne forme physique est préférable.

La randonnée de plusieurs jours en plaine, en bord de mer ou en montagne :

Randonnées itinérantes ou depuis un point fixe et treks de plusieurs jours à plusieurs semaines, en France ou à l'étranger, à pied toute l'année, en raquettes l'hiver.

Les animateurs du TCF RANDONNEE sont des bénévoles expérimentés, diplômés de la Fédération Française de Randonnée Pédestre ou de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade.

Les activités culturelles

Les excursions et rando visites :

Pour satisfaire vos envies de culture ou d'histoire, des visites de châteaux, abbayes, villes, monuments, jardins etc... sont régulièrement proposées. Ces sorties d'une journée sont organisées à Paris ou dans un rayon de 150 km.

La formation

Au printemps, deux de nos animateurs proposent une session de formation à la **lecture de carte** et à l'**orientation** sur deux journées en salle et dans la nature. Elle donne les bases indispensables pour parcourir vos chemins favoris et en découvrir d'autres en toute autonomie.

La vie de l'association

Partager de bons moments, pas seulement en marchant, c'est aussi cela l'esprit club...

Fête du Nouvel An : en Janvier autour de galettes après des randonnées matinales.

Fête d'été : en Juin autour d'une visite touristique et d'un buffet copieux.

Fête d'automne : en Septembre autour d'un repas partagé en plein air.

Assemblée Générale : en Décembre dans une salle parisienne clôturée par un « verre de l'amitié ».

Le bulletin programme

Un programme détaillé des activités est édité tous les 2 mois. Il est expédié au domicile de tous les adhérents ou transmis par courriel selon leur choix.

Les sorties d'essai

Deux sorties d'essai gratuites sont possibles avant de s'acquitter de l'adhésion annuelle. Elles vous donnent la possibilité de mesurer la difficulté des marches et d'apprécier l'ambiance des groupes.

Télécharger sur notre site le coupon « **invitation pour une sortie gratuite** », le remettre dûment rempli, à l'animateur au point de rendez-vous du matin signalé dans le programme consultable sur le site

Informations - Contacts - Adhésion

Pour obtenir des informations complémentaires et pratiques (équipement, santé et bien être, classement des difficultés etc...), pour nous interroger et pour adhérer:

CONSULTEZ notre site : tcf-randonnee.com ou utiliser le QR code ci contre

CONTACTEZ-NOUS ou RENDEZ-NOUS VISITE :

le lundi et le mercredi de 14h à 17h aux permanences de notre siège :

RÉSIDENCE Mantoue - 9, Villa d'Este 75013 Paris - tél : 07 69 13 99 22.

ÉCRIVEZ-NOUS en particulier sur notre messagerie: touringclub@laposte.net.

Le lien « NOUS CONTACTER » sur la page d'accueil de notre site vous le facilitera.

