

Randonnées pédestres

PASCREN94

***Plein Air Sportif et Culturel des Retraités
de l'Éducation Nationale du Val-de-Marne***



Association régie par la loi de 1901 et créée en 1992. Elle compte quelque 120 membres, principalement retraités de l'Éducation Nationale (ex-enseignants, chercheurs, personnels administratifs et techniques, ainsi que leurs conjoints), mais elle est ouverte aussi aux jeunes retraités venant d'autres horizons.

Un impératif : aimer s'oxygéner en plein air.

Nos activités

La randonnée pédestre sous toutes ses formes
rythme nos activités.



Chaque semaine (hors vacances scolaires) sont proposées :

Une marche d'une demi-journée à Paris ou dans la petite couronne, le lundi ou le mardi après-midi (distance : 8 à 9 km). Allure modérée, 3h de marche environ. On se donne rendez-vous en un lieu desservi par les transports publics (métro, RER, bus).



Une randonnée d'une journée, le jeudi (distance : 16 à 20 km) en Ile-de-France (le plus souvent en Seine-et-Marne, dans l'Essonne ou dans le Val-de-Marne). Rendez-vous au départ de la randonnée : on s'y rend en voiture (parfois par les transports publics), en s'organisant pour du covoiturage.



Nous proposons aussi des séjours d'une semaine :

Dans diverses régions de France riches de curiosités à découvrir au gré de randonnées et balades, en général en étoile, parfois en itinérant.

Et à la montagne :

en été (en général fin juin), pour des randonnées en moyenne montagne (dénivelées entre 500 et 1000 m) avec ou sans accompagnateur professionnel, en étoile ou en itinérant (mais sans portage lourd).

l'hiver (en général en mars) pour la pratique de la marche en raquettes et du ski de fond, voire du ski alpin.



Les nouvelles recrues sont toujours les bienvenues !

*La pratique de la randonnée pédestre avec **Pascren94** est conditionnée par la production d'un **certificat médical de non contre-indication**.*

La cotisation est de 13 € pour l'année.

Vous pouvez nous contacter pour nous rejoindre et faire un essai : contact@pascren94.fr

Pour en savoir plus : <http://www.pascren94.fr>