



# Les Foulées d'Angervilliers

Vous pratiquez la **course à pied**, un peu, beaucoup, pas encore !!!  
Vous souhaitez le faire au sein d'un groupe qui peut vous aider à démarrer ou à progresser et qui respectera vos ambitions, si grandes, si modestes soient-elles,

Vous souhaitez pratiquer la **randonnée pédestre** dans une ambiance conviviale, améliorer votre forme physique, découvrir la faune, la flore et le patrimoine de votre région,

Vous souhaitez parcourir en **VTT** les forêts et la campagne environnantes et participer aux randonnées VTT organisées dans la région,

Venez nous rejoindre pour participer à l'une ou l'autre de ces activités.



## ACTIVITES PROPOSEES

### **Jogging hebdomadaire**

**Samedi** - 9 h à 10 h – Joggeurs confirmés et tranquilles

**Mercredi** – 9h30 à 10h30 et 18h30 à 19h30 – Joggeurs confirmés et tranquilles

(Cet horaire est avancé l'hiver en fonction de la tombée de la nuit)

### **Randonnées pédestres**

**Mardi AM 13h** - Environ 12 km. 1 rando par trimestre toute la journée (environ 18 km)

**Dimanche** matin 9h - Environ 10 km

Chacune de ces randonnées ayant lieu toutes les 2 semaines environ.

**Mercredi** journée 8h – Découverte de quartiers de Paris – 1 rando par trimestre

### **Sorties VTT**

Tous les **dimanches** matin 9h : sortie libre entre 30 et 40 km.

Une fois par mois le **dimanche** 9 h : sortie encadrée selon niveau avec un parcours très accessible de 20-25 km et un parcours plus long d'environ 30-40 km pour les Vttistes plus aguerris.

### **W-E compétition, rando, vélo et semaine rando**

Tous les 2 ans en alternance, organisation de W-E sur 2 ou 3 jours en province.

Le coût de la cotisation pour la saison 2024-2025 est de 25 €uros (pour une ou plusieurs des activités proposées)

Elle est majorée de 15 euros, soit 40 euros pour les compétiteurs (course à pied)

Pour adhérer à l'association ou obtenir d'autres informations, vous pouvez :

\* Venir nous rencontrer au **FORUM DES ASSOCIATIONS** à la salle polyvalente, le **SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024 de 14h à 18h**

\* Nous retrouver directement pour le footing le **samedi matin à 9h, Place des Copains d'Abord**

\* Contacter un membre du bureau ✉ : [contact@lesfouleesdangervilliers.fr](mailto:contact@lesfouleesdangervilliers.fr)

BRAX Andrea : ☎ : 06 48 15 08 77