



Informez-vous régulièrement sur  
[www.cihm.info](http://www.cihm.info)

## VIVE LE PRINTEMPS À VTT!

L'hiver sera bientôt terminé et vos week-ends « Neige » deviendront de bons souvenirs. Pour maintenir votre forme au top, ou acquérir un peu plus d'endurance, tout en bénéficiant d'un contexte plus fun et plus physique que le jogging dans le quartier, nous vous proposons l'activité VTT dont vous trouverez ci-dessous le programme printanier. N'hésitez pas à venir rejoindre nos passionnés, A bientôt,

[randovtt@cihm.info](mailto:randovtt@cihm.info)

Facebook : CIHM-VTT

### EN BREF :

- Sorties à la journée avec pique-nique,
- Sorties rando-club à la demi-journée,
- Amis bienvenus (Bon d'essai sur le site),
- Vtt personnel ou de location nécessaire,
- Départs et retour de gares transiliennes
- Rythme moyen ou modéré,
- Ambiance cool.

### LA SOIREE PORTE OUVERTE - 5 AVRIL

Venez prendre un verre avec les organisateurs du VTT et de toutes les activités du CIHM. Nous vous informerons sur nos journées, nos week-ends et séjours sportifs.

Jeudi 5 avril de 18h30 à 20h  
15, rue Gay-Lussac 75005 Paris

### LA JOURNEE D'ACCUEIL VTT 8 AVRIL

Dimanche 8 avril, Catherine propose une sortie facile spéciale VTT, en boucle, pour tester cette activité dans le Vexin. Cette journée est ouverte aux non-adhérents et sans inscription. Départ de la gare de Mantes-la-Jolie, accessible en train de la gare Saint-Lazare ou de Montparnasse. Vous êtes les bienvenus !

Contact : [catherinegolden@hotmail.fr](mailto:catherinegolden@hotmail.fr)

### TOUT LE PROGRAMME VTT DU PRINTEMPS AU VERSO

[association@cihm.info](mailto:association@cihm.info)

Tél : 01 76 24 22 02

15, rue Gay-Lussac 75005 Paris

CIHM - Association 1901



## LE PRINTEMPS DU VTT AU CIHM

JOUR	INTITULÉ / LIEU	ORGANISATEUR(S)	NIVEAU	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>MARS 2018</b>				
25	Mont Griffon (forêt de la Grange)	<b>Paul FIROBIND</b>	<b>2-</b>	Randonnée en boucle au départ de Boissy-Saint-Léger (RER A), à travers les forêts de Gros Bois et de la Grange
<b>AVRIL 2018</b>				
8	Vexin En boucle au départ de Mantes-la-Jolie	<b>Catherine GOLDEN</b>	<b>1</b>	<b>Sortie accueil</b> ouverte aux non-adhérents. Accessible en train depuis la gare Saint-Lazare ou de Montparnasse.
14 (sam)	La Jean Racine La célèbre randonnée VTT du début du printemps organisée en vallée de Chevreuse !	<b>Catherine GOLDEN</b>	<b>tous</b>	Venez participer ! Le samedi après-midi, les parcours sont en général moins fréquentés que le dimanche. Inscription en ligne recommandée sur lajeanracine.org, pour la sportive de 44 km, ou plus selon les envies.
22	Participation à la Montapeine à Meaux ?	<b>Bureau VTT</b>	<b>tous</b>	Infos sur <a href="http://www.meaux-cyclo-touriste.org">www.meaux-cyclo-touriste.org</a>
29	Coyes-la-Forêt	<b>Jean-Philippe SOIGNE</b>	<b>2+</b>	Des bosses façon montagnes russes, des singles en balcon autour des étangs de Commelles... un terrain joueur mais qui demande un minimum de condition pour bien en profiter. Date à confirmer, possibilité de report au 1er mai.
<b>MAI 2018</b>				
6	Coulée verte vers Massy	<b>Catherine BERTIN Serge LINK</b>	<b>2-</b>	Un départ de Paris intra-muros, pour une petite virée tranquille et roulante dans le sud parisien. Sortie adaptée aux VTC.
du 10 au 13	Multi-activités à Châteinois «une envie d'Alsace?»	<b>Ghislaine BORDIER Jean-Philippe SOIGNE</b>	<b>2</b>	Randonnée pédestre, vélo, VTT et d'autres activités proposées par les acteurs locaux. Transport : Car-couchettes
27	Yvelines (Vaucresson)	<b>Philippe DELLUC</b>	<b>2</b>	Départ tranquille à 10h30 de la gare de Vaucresson pour traverser les forêts et zone pavillonnaires chics de la banlieue Ouest. Champs de bosses, beaux gosses, terrain BMX pour agrémenter le menu. Retour ligne A ou Ligne L à St-Germain
<b>JUIN 2018</b>				
02 (sam)	Fontainebleau	<b>Jean-Christophe BODO</b>	<b>2</b>	Le massif de Fontainebleau est un terrain de jeu inépuisable en toutes saisons. Attention, sortie le samedi !
10	Mont-Aigu forêt de Fontainebleau	<b>Olivier COURTELLE Bureau VTT</b>	<b>1</b>	PIQUE-NIQUE ANNUEL du CIHM regroupant toutes nos activités pratiquées en Ile-de-France et Journée d'accueil ouverte gratuitement aux non-adhérents
16 (sam)	Forêt de Marly	<b>Jean-Christophe BODO</b>	<b>2</b>	Quelques bosses au programme. Sortie le samedi !
23-24	Raid des Cadoles Le désormais incontournable week-end en Barséquanais, entre vallées de la Seine et de l'Ource au sud de Troyes, au milieu des vignobles.	<b>François PERRET Christine CAYREL</b>	<b>tous</b>	Accueil dans la maison familiale de Christine. Convivialité, barbecue, champagne, baignade, canoë... Randos le dimanche: <a href="http://raiddescadoles.com">raiddescadoles.com</a> Transport : Voitures
<b>JUILLET 2018</b>				
1	Concours gâteaux en bord de Seine - forêt de Saint-Germain	<b>Bureau VTT</b>	<b>1</b>	Le retour du concours gâteaux, ça vous dit ? Le jeu est d'amener un gâteau fait maison et de l'amener sur le lieu de pique-nique dans un état présentable après la petite balade de la matinée. La goût, l'originalité et la présentation seront notées par tous les participants à la sortie.
du 14 au 29	Camp de base au Val Ferret (Italie)	<b>Stella LIECHTI</b>	<b>2+</b>	La Montagne à vélo ! Pour les amateurs de dénivelé.

<b>Niveaux</b>	<b>1</b>	Moins de 45 km et dénivelé positif inférieur à 300 m, rythme modéré
	<b>2</b>	45 à 55 km ou dénivelé positif compris entre 300 et 700m, rythme moyen
	<b>3</b>	Plus de 55 km ou dénivelé positif supérieur à 700 m, rythme soutenu

Des sorties supplémentaires peuvent être organisées : consultez le programme sur le site web