

Liste des journées

Critères : Date entre 15/06/2022 et 30/06/2022

Mercredi 15 juin 2022

7km L M. nordique Inge Marche nordique dans le bois de Vincennes

Aller : ""Château de Vincennes métro et bus(2719)" Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Devant l'entrée du Parc Floral vers "Château de Vincennes 12h

Descriptif : Marche relativement lente avec quelques exercices pour le geste de propulsion qui caractérise la marche nordique /

Dénivelées : NON

12km M Randonnée Michèle Hamus La naissance d'Yvette !! »

Aller : Gare de Paris Montparnasse 13h35 Les Essarts le Roi (zone 5) 14h30

Retour : Coignières (zone 5) 19h05 Gare de Paris Montparnasse 19h56

Descriptif : C'est vallonné et varié. Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées :** OUI ()

20km M Randonnée François Jourdan A l'ombre en forêt de Rambouillet

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h20 Le Perray en Yvelines 09h19 - Lieu de rendez-vous

Retour : Le Perray en Yvelines 16h05 (*Changement Gare de Rambouillet 16h11 / 16h16*) Gare de Paris Montparnasse 16h50

Descriptif : Etangs de Hollande Forte chaleur prévue. Donc rythme et repos adaptés. Le déjeuner sera peut être retardé pour

profiter des meilleures conditions. Parcours en forêt (sauf arrivée à la gare 1km) Peu de dénivelé. 1.5 l d'eau mini. / **Dénivelées :** NON

Judi 16 juin 2022

12km M Randonnée Vie associative Albert Driez I1-28 Sur inscription La vie associative vous invite à une rando-sophro

Descriptif : Randonnée de 12 km autour du parc des Chanteraines et de l'Île Saint-Denis, avec un pique-nique dans le parc. Une séance de sophrologie animée par Frédérique complétera la journée. Prévoir une petite couverture ou un tissu pour s'allonger.

Inscriptions à partir de maintenant auprès de l'accueil du RIF jusqu'au 14/06. 15 personnes maxi / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Lyon 12h16 Montigny sur Loing (zone 5) 13h11

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h42 Paris Lyon 17h43

Descriptif : Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI ()

14km S M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à Vincennes - Porte Dorée : Les 4 lacs, sens horaire !

Aller : Porte Dorée M8 ou T3 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Porte Dorée M8 ou T3 vers 12h

Descriptif : RV à 9h00 devant la boutique Team-Outdoor, 2 place Édouard Renard. Parcours des 4 lacs (Daumesnil, St mandé, Minimes, Gravelle, Daumesnil) en bonne allure soutenue. / **Dénivelées :** NON

23km M Randonnée Roger Denis Un p'tit tour en Valois

Aller : Gare de Paris Est 08h49 (*Changement Meaux (zone 5) 09h14 / 09h22*) Crouy sur Ourcq (zone 5) 09h43 - Lieu de rendez-vous

Retour : Crouy sur Ourcq (zone 5) 17h12 (*Changement Meaux (zone 5) 17h36 / 17h44*) Gare de Paris Est 18h09

Descriptif : Parcours vallonné par Coulombs en Valois et Germigny sous Coulombs. IGN 2513 OT / **Dénivelées :** OUI ()

Vendredi 17 juin 2022

9km M M. nordique Elizabeth Séance au bois de Boulogne

Aller : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 08h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro "Porte d'Auteuil vers 11h15

Descriptif : Séance de marche nordique (8/9 km) accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons. / **Dénivelées :** NON

23km M Randonnée Bernard Morio en marchant dans la forêt de Saint Germain-en-Laye

Aller : Châtelet Les Halles RER A 08h34 Saint Germain en Laye(2152) 09h05 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint germain en Laye 16h06 Châtelet Les Halles RER A 16h35

Descriptif : terrasse et parc du château, château du Val, étang du Corra, golf, camp des Loges. IGN 2214 ET / **Dénivelées :** NON

25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Boucle en forêt de Marly

Aller : gare de Paris Saint Lazare 08h09 Marly le Roi (zone 4) 08h48

Retour : Marly le Roi (zone 4) 16h55 gare de Paris Saint Lazare 17h33

Descriptif : Rando forestière par Chambourcy Retour par le parc de Marly Trains de retour tous les 1/4 h Penser à amener assez d'eau(1,5l à 2litres) Port d'un chapeau fortement recommandé / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +400m)

Samedi 18 juin 2022

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Gare de Lyon RER A 11h54 Cergy St Christophe (zone 5) 12h42

Retour : Pontoise (zone 5) 17h06 Paris Nord 17h47

Descriptif : Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI ()

21km M Randonnée Bernard Rouquat Randonnée à l'ombre dans la forêt de Dourdan

Aller : Paris Austerlitz grandes lignes 08h11 Dourdan (zone 5) 08h56

Retour : Dordan 16h39 gare de Paris Austerlitz 17h43

Descriptif : Carte 2216ET / **Dénivelées :** OUI (300m)

30km S Randonnée Claude B Une journée en forêt... On marche à l'ombre...

Aller : Gare Austerlitz Gdes Lignes 08h11 Dourdan 08h56

Retour : Dourdan 17h09 Gare Austerlitz Gdes Lignes 18h13

Descriptif : / **Dénivelées :** OUI ()

Dimanche 19 juin 2022

20km M Randonnée Sofia Forêt de Meudon, de Viroflay à Val Fleury (92)

Aller : Gare Saint Lazare 08h35 Viroflay RD 09h07 - Lieu de rendez-vous

Retour : Meudon val fleury vers 15h53 Saint-Michel-Notre-Dame 16h17

Descriptif : RV gare de Viroflay Rive-Droite. Etang des écrevisses, tour Hertzienne, étang de Meudon, étang de la Garenne. Pause déjeuner. Retour vers 16h00, encore à temps pour aller voter. Carte 23140T / **Dénivelées :** OUI (+350 mètres)

26km S Randonnée Nature et environnement Jérôme " randonnée la seine et le loing "

Aller : Gare de Lyon 10h16 Fontainebleau Avon 10h56

Retour : Gare de Montigny sur Loing 17h45 Gare de Lyon 18h43

Descriptif : pause banane vous pouvez aller votez avant la randonnée ligne 4 et 14 fermer jusqu'à 12 heures dimanche pause pique-nique 10 Euro pour manger une glace attention randonnée en soutenance IGN 2417 OT, 2517 O / **Dénivelées :** OUI ()

34km R Randonnée Didier Berthod Improvisation à St Remy

Aller : Châtelet Les Halles RER B 08h23 Saint Remy les chevreuses 09h11 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Remy les chevreuses 16h24 Châtelet Les Halles 17h10

Descriptif : Carrefour de la Madeleine (5), Romainville (10), Magny La Ville (15), Le Val des Genets (20), Le Fond Fanet 25), Gare de Courcelle Sur Yvette (30). Rythme rapide. Toutes les randonneuses et les randonneurs qui ont déjà randonné avec moi sont les bienvenues. / **Dénivelées :** OUI (attention je partirai de la Plaine St Denis, je serai déjà dans le train. On se retrouve à la gare d'arrivée. D+680. carte IGN 2215 OT, 2315 OT)

Lundi 20 juin 2022

7km M Randonnée Patrimoine Rosine L'université de Vincennes de 1968 et le passé militaire du Bois

Aller : métro Château de Vincennes 15h

Retour : métro Château de Vincennes vers 17h30

Descriptif : RV sortie 4: Fort Neuf (gare routière) Promenade dans le Bois sur les traces de l'université expérimentale et de l'occupation du Bois par l'Armée: butte aux canons, cartoucherie, champ de manoeuvre... / **Dénivelées :** NON

Mardi 21 juin 2022

26km M Randonnée Jacques Kili A l'est ...

Aller : Gare de Paris Est 08h17 Guérard La Celle sur Morin (zone 5) 09h05 - Lieu de rendez-vous

Retour : Crécy La Chapelle (zone 5) 16h35 (Changement Esbly (zone 5) 16h47 / 16h57) Gare de Paris Est 17h27

Descriptif : / **Dénivelées :** OUI ()

30km S Randonnée Claude B Tiens vl'à ta banane... et marche à l'ombre...

Aller : Gare Austerlitz Gdes Lignes 08h11 Dourdan 08h56

Retour : Dourdan 17h01 Gare Austerlitz Gdes Lignes 17h50

Descriptif : / **Dénivelées** : OUI ()

Mercredi 22 juin 2022

12km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Randonnée du matin

Aller : gare de Paris Saint Lazare 08h23 Gare de Sèvres Ville d'Avray 08h47 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Sèvres Ville d'Avray 12h28 gare de Paris Saint Lazare 12h55

Descriptif : Boucle autour de Ville d'avray au vert. Quelques dénivelés. / **Dénivelées** : OUI ()

12km M M. nordique Jean Depez Marche Nordique NOCTURNE à Vincennes - Porte Dorée : Les 4 lacs, sens horaire

Aller : Porte Dorée M8 ou T3 18h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Porte Dorée M8 ou T3 vers 21h30

Descriptif : RV à 18h30 devant la boutique Team-Outdoor, 2 place Édouard Renard. Parcours des 4 lacs (Daumesnil, St mandé, Minimes, Gravelle, Daumesnil) en bonne allure moyenne. / **Dénivelées** : NON

24km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallée de la Juine de Saint-Martin d'Etampes à Méréville

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 08h04 Saint Martin d'Etampes 09h02

Retour : Méréville(bus) 16h50 (*Changement Etampes (zone 5) 17h14 / 17h30*) Bibliothèque François Mitterrand RER C 18h25

Descriptif : De Saint-Martin d'Etampes à Méréville par Boissy la Rivière et Saclas Au retour bus 332 à la mairie de Méréville(zone 5) Carte IGN 2217 SB / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +300m)

Jeudi 23 juin 2022

14km S M. nordique Jean Depez Marche Nordique à Vincennes - Porte Dorée : Les 4 lacs, sens anti-horaire !

Aller : Porte Dorée M8 ou T3 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Porte Dorée M8 ou T3 vers 12h

Descriptif : RV à 9h00 devant la boutique Team-Outdoor, 2 place Édouard Renard. Parcours des 4 lacs (Daumesnil, Gravelle, Minimes, St mandé, Daumesnil) en bonne allure soutenue. / **Dénivelées** : NON

23km M Randonnée Roger Denis Un p'tit tour en Hurepoix

Aller : Paris Austerlitz grandes lignes 08h11 Dourdan (zone 5) 08h56 - Lieu de rendez-vous

Retour : Dourdan (zone 5) 17h01 Paris Austerlitz grandes lignes 17h50

Descriptif : Parcours vallonné et varié adapté à la météo. IGN 2216 ET et 2215 OT / **Dénivelées** : OUI ()

Vendredi 24 juin 2022

Évènement Vie associative Nicole Lacaze, Brigitte I2-34 Sur inscription Rando Buse : Château de Martinville

Descriptif : Organisée par Commission Vie Associative qui vous propose la visite guidée du Château de Martainville. Vous reporter à la journée du 24 septembre / **Dénivelées** : NON

9km M M. nordique Elizabeth Séance au parc de Saint-Cloud

Aller : Devant l'entrée du Musée de Sèvres 09h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 12h

Descriptif : Séance de marche nordique (8/9 km) accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique. Rdv 9h15 devant l'entrée du Musée de Sèvres (métro "Pont de Sèvres" ligne 9 ou tram T2 arrêt "Musée de Sèvres") / **Dénivelées** : OUI ()

Samedi 25 juin 2022

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Gare de Lyon RER D 12h20 Boussy St Antoine (zone 5) 12h51

Retour : Evry Val de Seine (zone 5) 17h10 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 17h21 / 17h27*) Paris Lyon 18h08

Descriptif : Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI ()

24km M Randonnée Christiane Larue De Bourron-Marlotte à Nemours

Aller : Paris Gare de Lyon 08h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 09h16 - Lieu de rendez-vous

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 17h34 Gare de Paris Lyon 18h43

Descriptif : Bois de la justice, Villiers-sous-Grez, grotte du curé, Grez-sur-Loing, Tour de Ganne, canal du Loing, rochers Gréau et de la Tortue, Nemours. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. Train R Gomo direction Montargis. /

Dénivelées : OUI ()

Dimanche 26 juin 2022

10km M M. nordique Annie Bois de Boulogne - Porte Dauphine

Aller : Bois de Boulogne Porte Dauphine 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois de Boulogne Porte Dauphine Bois de Boulogne Porte Dauphine 11h30

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. RDV station de métro «Porte Dauphine», sortie n°1 «Bld Lannes». / **Dénivelées :** NON

11km M Randonnée Patrimoine Française Fabre vers les médiévales de Provins

Aller : Gare de Paris Est 08h47 Longueville 09h48

Retour : Provins 17h46 Gare de l'Est 19h12

Descriptif : Il s'agit de faire une petite randonnée de Longueville à Provins. Arrivé à Provins la randonnée RIF s'achève. Puis chacun peut participer à sa guise aux Médiévales de Provins (la plus grande fête médiévale de France): repas dans les nombreuses échoppes, grand défilé etc... les animations sont plus ou moins payantes... L'horaire de retour par Provins est indiquée pour mémoire (un train par heure et certainement bondé!)... / **Dénivelées :** OUI ()

34km S Randonnée Jacques Kili Ce jour Saint Anthelme !

Aller : métro Nation RER A 08h19 Boissy St Léger (zone 4) 08h44 - Lieu de rendez-vous

Retour : Sucy Bonneuil (zone 4) 16h54 métro Nation RER A 17h16

Descriptif : / **Dénivelées :** OUI ()

Mardi 28 juin 2022

9km M M. nordique Annie Marche nordique dans le bois de Vincennes

Aller : Esplanade St Louis, devant l'entrée du Parc Floral 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes Château de Vincennes, devant le Parc Floral 16h45

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Austerlitz 11h48 Dourdan la Forêt (zone 5) 12h52

Retour : Dourdan 17h Paris Austerlitz 17h45

Descriptif : Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI ()

Jeudi 30 juin 2022

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Austerlitz grandes lignes 12h23 Etampes (zone 5) 12h57

Retour : St Martin d'Etampes (zone 5) 17h26 Paris Austerlitz 18h29

Descriptif : Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI ()

23km M Randonnée Claire Ménassol Un peu de fraîcheur

Aller : Gare Austerlitz Gdes Lignes 08h11 Dourdan 08h55

Retour : Dourdan 17h01 Gare de Austerlitz 17h50

Descriptif : Chêne Saint Louis, Saint Mesme, Carrefour de la belette PRENDRE EAU EN QUANTITÉ SUFFISANTE / **Dénivelées :** OUI ()

28km M Randonnée Jacques Kili A mi année !

Aller : Paris Austerlitz grandes lignes 08h11 Dourdan (zone 5) 08h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Rambouillet (zone 5) 17h19 Gare de Paris Montparnasse 17h53

Descriptif : / **Dénivelées :** OUI ()