

Liste des journées

Critères : Date entre 15/05/2023 et 30/05/2023

Lundi 15 mai 2023

18km M Randonnée Bernard Morio dans la forêt de Fontainebleau et en suivant le canal du Loing

Aller : Paris Gare de Lyon 08h46 Moret Veneux les Sablons (zone 5) 09h32

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 15h35 Gare de Paris Lyon 16h45

Descriptif : dans la forêt de Fontainebleau et en suivant le canal de Loing: Episy, la Genevraye, Montigny, Montcourt-Fromonville, Nemours. IGN: 2517 SB ET 2417 OTR / **Dénivelées** : NON

24km M Randonnée Daniel Leclercq forêt de la commanderie

Aller : gare de paris lyon 08h16 Nemours St Pierre (zone 5) 09h23 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h41 gare de paris lyon 17h43

Descriptif : LARCHANT. VILLIERS - SOUS- GREZ . ROCHER DAME JOUANNE. / **Dénivelées** : OUI ()

Mardi 16 mai 2023

0km / 2h15 M M. nordique Annie Bois de Vincennes - côté entrée Parc floral

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

Retour : Château de Vincennes Château de Vincennes, devant le Parc Floral 16h15

Descriptif : Travail du geste, accélérations. 4,5/5 km/h. / **Dénivelées** : NON

Mercredi 17 mai 2023

M Évènement Vie associative Jacques Tronche I2-36 Sur inscription Rando-bus à la Commanderie d'Arville (2ème édition)

Descriptif : L'an dernier, la grande première de cette sortie avait été un franc succès, au point que nous n'avions pas pu emmener plus de la moitié des personnes intéressées dans notre bus de (pourtant) 60 places ! La Vie Associative et moi avons donc décidé de proposer une 2ème édition de cette journée le samedi 10 juin prochain selon le même programme : visite guidée de la Commanderie pour comprendre le rôle et la vie des Templiers au Moyen-Age puis petite randonnée dans la belle campagne du Perche. Voir modalités d'inscription à la date du 10 juin, jour de la sortie. Attention : les inscriptions se prennent dès maintenant ! /

Dénivelées : NON

12km M Randonnée Michèle Hamus La Rencontre !!

Aller : Paris Gare de Lyon RER D 10h31 (*Changement Viry Chatillon 11h01 / 11h08*) Evry Val de Seine (zone 5) 11h17

Retour : Evry Val de Seine (zone 5) 15h40 (*Changement Viry Chatillon 15h50 / 15h57*) Gare de Lyon 16h27

Descriptif : Suivons la Dame d'Etiolles dans une forêt royale. Si besoin 06 10 69 44 23 Le regroupement se fera sur le quai du RER D SUD Petit pique-nique en route. / **Dénivelées** : NON

14km M Randonnée Michelle Lacayo descendons vers la Seine

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 10h06 Cesson (zone 5) 10h53

Retour : Ponthierry Pringy (zone 5) 16h57 (*Changement Melun (zone 5) 17h09 / 17h15*) Gare de Paris Lyon 17h43

Descriptif : Noisemont, Seine-Port. (Départ RER D en sous-sol). / **Dénivelées** : NON

15km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinée à Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Gare de Moret-Veneux les Sablons 09h04 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons 14h25 Gare de Paris Lyon 15h13

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. La Garenne Gros Bois. Étangs de Sorques. Moret-sur-Loing. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : NON

20km M Randonnée François Jourdan Nemours Grez

Aller : Gare de Lyon 08h16 Nemours St Pierre (zone 5) 09h22

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 15h41 Gare de Lyon 16h45

Descriptif : Vieux Nemours, Bords de Loing, chateau de Pleignes, Grez. Déjeuner tardif. / **Dénivelées** : NON

23km M Randonnée Jef Boucle Viarmes forêt de Carnelle

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h25 Viarmes 09h02

Retour : Viarmes 17h57 Gare de Paris Nord banlieue surface 18h35

Descriptif : Boucle autour de Viarmes (95) dans la forêt domaniale de Carnelle via l'allée couverte de la pierre Turquoise. Le sommet de la forêt (altitude 210m) est un des points culminants du Val d'Oise. Parcours varié avec dénivelé notable (951 m cumulé) (indice d'effort 72, niveau 3). / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 951 m (+477, -474 m).)

Jeudi 18 mai 2023

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Saint Lazare 12h27 Osny (zone 5) 13h13

Retour : Pontoise (zone 5) 17h23 Paris Nord 18h03

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

17km M Randonnée Dominique F Autour de Moret:bords du Loing, sud de la foret de Fontainebleau

Aller : Paris Gare de Lyon SNCF 10h16 Gare de Moret-Veneux les Sablons 11h04 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons vers 17h25 Gare de Paris Lyon 18h13

Descriptif : Traversée de la ville médiévale de Moret sur Loing, passage aux observatoires ornithologiques de la Sorque avant un retour par des allées forestières. Allure moyenne plutôt tranquille. RV sur le quai d'arrivée ou sur le quai 1 (bonne sortie pour la randonnée). L'animatrice aura un chapeau rouge. Tel en cas de besoin:06 75 77 01 38. / **Dénivelées** : OUI (Très modestes dénivelées en forêt.)

M Évènement Vie associative Bernard Rouquat, Jean-Jacques Legars,Frédérique Froment I2-39 Sur inscription

Week-end adhérents les 29/30 septembre et 1er octobre à Dijon

Descriptif : date limite d'inscription le 24/05 / **Dénivelées** : NON

21km M Randonnée Patrimoine Bertrand De Rollon à Pablo Picasso

Aller : gare de Paris Saint Lazare 08h07 Gisors (hors zone) 09h29

Retour : Gisors (hors zone) 16h54 gare de Paris Saint Lazare 18h15

Descriptif : Située dans le département de l'Eure, et à la lisière du Vexin français, Gisors témoigne par son patrimoine architectural de la lutte entre souverains capétiens et plantagenêts durant une partie du Moyen Âge. Outre le célèbre château fort et son supposé trésor, lors de cette journée, nous découvrirons notamment les villages de Courcelles-lès-Gisors, de Boury-en-Vexin (superbe château du XVIIIème siècle) et Boisgeloup où Pablo Picasso séjourna durant les années 30 et dont le château appartient à son petit-fils... Contact : 06 87 08 87 54 Carte de Gisors IGN 1/25 000 - 2112 SB / **Dénivelées** : OUI (Quelques modestes dénivelées)

21km M Randonnée Daniel Albani rando dans les Yvelines

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h35 Coignières (zone 5) 09h26 - Lieu de rendez-vous

Retour : Le Perray (zone 5) 15h58 Gare de Paris Montparnasse 16h56

Descriptif : Un parcours entre campagne et forêt en vallée de Chevreuse. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positif 300m IGN 2215 OT)

22km M Randonnée Roger Denis Les beaux villages du Vexin

Aller : Paris St Lazare 08h51 Thun le paradis (zone 5) 09h44 - Lieu de rendez-vous

Retour : Juziers (zone 5) 17h29 Paris St Lazare 18h30

Descriptif : Beau parcours vallonné par Evecquemont, Condécourt, Tessancourt sur Aubette, Gaillon sur Montcient, Oinville sur Montcient et Juziers. Une des plus belles randos en Ile de France, à ne pas manquer. Pause repas festive pour l'anniversaire de plusieurs personnes. Douceurs solides ou liquides bienvenues. IGN 2113 ET / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Bernard Rouquat Les étangs de Commelle

Aller : Gare de Paris Nord RER D 08h38 Survilliers Fosses (zone 5) 09h14

Retour : Survilliers Fosses (zone 5) 16h29 Gare de Paris Nord RER D 17h15

Descriptif : Par la forêt de Coye et Coye la forêt .carte 2412OT / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Claire Ménassol Cap à l'ouest

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h58 Houdan 09h54

Retour : Orgerus Béhoust (zone 5) 17h15 Gare de Paris Montparnasse 18h02

Descriptif : Saulx de Richebourg, la Rolanderie,le Moutier / **Dénivelées** : OUI ()

29km S Randonnée Isabeau Ascension du Grand Morin par les faces Nord et Sud

Aller : Gare de l'Est 09h17 Mouroux 10h11

Retour : Crécy La Chapelle (zone 5) 17h35 (Changement Esbly (zone 5) 17h47 / 17h57) Gare de l'Est 18h27

Descriptif : Par Pommeuse, Tresmes, La Huette, Guérard, Montbrieux, Dammartin sur Tigeaux, Monthérand, Serbonne, Voulangis, circuit dans Crécy. / **Dénivelées** : OUI (350)

Vendredi 19 mai 2023

15km M Randonnée Vie associative Jean-Claude Lance et Frédérique Froment, responsable Vie Associative I1-29 Sur inscription Rando Sophro, avec Frédérique

Descriptif : Randonnée dans le Parc du Gâtinais. Une séance de sophrologie animée par Frédérique complètera la journée. Prévoir une petite couverture ou une natte pour s'allonger. Inscriptions à partir de maintenant auprès de l'accueil du RIF jusqu'au 17/05. Contact 06 33 08 32 20 / **Dénivelées** : OUI ()

15km M Randonnée Nature et environnement Francis Un étang peut en cacher un autre! A Sorques/ Moret sur Loing.

Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 Montigny sur Loing 11h15

Retour : Saint Mammès 17h22 Paris Gare de Lyon 18h13

Descriptif : Randonnée botanique et ornitho. Beau parcours par forêt (de Fontainebleau), étangs (de Sorques) et rivières : le Loing et le canal du Loing. Quelques pauses pour observation et échanges sur la faune (oiseaux) et les flores aquatique et forestière. Apporter jumelles si possible. Carte IGN : 2517 SB. Contact en cas de besoin : 06 87 69 08 62 / **Dénivelées** : OUI (Peu de dénivelés.)

21km M Randonnée Katherine GR2 on s'en reprend une dose

Aller : Gare Saint Lazare 09h22 Herblay (zone 4) 09h44

Retour : Vaux sur Seine 17h15 Gare Saint Lazare 18h

Descriptif : le sentier de la seine, parfois les pieds dans l'eau , parfois en balcon sur les hauteurs / **Dénivelées** : OUI ()

22km M Randonnée Katherine GR2 on s'en reprend une dose

Aller : Gare Saint-Lazare 09h22 Herblay (zone 4) 09h44

Retour : Vaux sur Seine (zone 5) 17h15 Gare Saint Lazare 18h

Descriptif : Balade au fil du GR2 (sentier de la Seine) parfois les pieds dans l'eau et parfois plus haut sur les coteaux ./ **Dénivelées** : OUI (-)

Samedi 20 mai 2023

0km / 5h0 M Randonnée Bernard Rouquat De Valmondois à Mériel par Auvers sur Oise

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h26 Valmondois (zone 5) 09h12

Retour : Mériel (zone 5) 16h20 Gare de Paris Nord banlieue(2227) 17h02

Descriptif : L'animateur fêtera pour la 1ère fois des anniversaires. Carte 23130T / **Dénivelées** : OUI ()

13km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique dans la Forêt de Marly

Aller : La Défense (zone 3) 08h30 Saint Nom la Bretèche 09h01 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Nom la Bretèche vers 12h04 La Défense (zone 3) 12h55

Descriptif : Rendez-vous gare de Saint Nom la Bretèche (terminus ligne L) à 9h01. Boucle St-Nom/St-Nom passant par la Croix St Michel, les ruines du Château de Retz, Ferme de Retz, Golf de Joyenval, Golf de Fourqueux. Retour vers 12h à la gare de St-Nom . Possibilité de continuer (avec Jean) jusqu'à L'Etang la Ville (station suivante de la ligne L) vers 13h (4 km en plus). Bienvenue pour pique niquer chez Joëlle et Jean à L'Etang (Auberge espagnole !)... / **Dénivelées** : OUI (D+ 300m)

15km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Est 11h49 Nanteuil Saâcy (zone 5) 12h38

Retour : Nanteuil Saâcy (zone 5) 17h20 Paris Est 18h09

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

23km M Randonnée Claire Ménassol Un bout de chemin en Vexin

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h22 Meulan Hardricourt 09h11

Retour : Juziers 16h59 Paris gare Saint Lazare 17h51

Descriptif : Pas de gare intermédiaire. Balachambre, Maigremont, Cave aux Fées, Oinville S/Montcient / **Dénivelées** : OUI ()

26km S Randonnée Louis Kormann Au bord de l'Oise et quelques belles villes

Aller : Paris Nord surface banlieue 07h55 L'Isle Adam Parmain (zone 5) 08h45

Retour : Pontoise (zone 5) 17h35 Gare du Nord banlieue 18h17

Descriptif : L'Oise sera notre fil conducteur. Visite rapide (mais temps pour prendre des photos) de 3 belles villes : L'Isle Adam, Auvers/Oise, Pontoise. Piquenique tardif. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelés pour monter dans le centre ville de Pontoise.)

30km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Bonnières aller prendre un thé à(la) Mantes

Aller : Gare de Paris Saint lazare 07h46 Bonnières (zone 5) 08h56

Retour : Mantes Station (zone 5) 17h34 gare de Paris Saint Lazare 18h26

Descriptif : ATTENTION allure Moyen PLUS pour assurer le train de retour à 17h34. Départ matinal, seul train intéressant ce samedi . Parcours vallonné par La Roche-Guyon et Vétheuil. Une des plus belles randos d'Ile de France offrant de beaux points de vue sur la vallée de la Seine Carte IGN 2113 ET / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +700m environ)

31km M Randonnée Gérard Verrouil Aux portes de la Champagne

Aller : Gare de Paris Est 07h50 Nanteuil Saâcy (zone 5) 08h37

Retour : Nanteuil Saâcy (zone 5) 18h20 Gare de Paris Est 19h09

Descriptif : Caumont, Montreuil-aux-Lions, Bézu le Guery, Villiers St Denis. / **Dénivelées** : OUI ()

Dimanche 21 mai 2023

7km L Randonnée Phil Defer Mini-balisage et petite rando en balcon aux portes de la Champagne

Aller : Paris gare de l'Est 11h50 Nanteuil Saâcy (zone 5) 12h37

Retour : Nanteuil Saâcy (zone 5) 18h20 Paris gare de l'Est 19h09

Descriptif : Suite à la modernisation du parking de la gare de Nanteuil-Saâcy, nous rétablirons le balisage du GR 15 par autocollants, qui avait disparu. Cela ne nous prendra que 15 minutes. Nous monterons ensuite sur les coteaux viticoles pour pique-niquer puis gagner le village de Crouttes, dans l'Aisne. Nous reviendrons à la gare par le bord de Marne. Pas d'inscription. Pour info : mail de l'animateur : lambert.p@orange.fr ou tél. (pour SMS uniquement) 06 85 08 27 32 / **Dénivelées** : OUI ()

8km M M. nordique Henri Parrainage de Noëlle en marche nordique dans le Bois de Vincennes.

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h45 Métro Château de Vincennes 12h

Descriptif : Rendez-vous à 9h00, aux bancs devant le parc floral. Séance entièrement animée et dirigée par Noëlle, candidate animatrice de MN. Je serai là pour la parrainer. Attention ! Fermeture pour travaux entre Châtelet et Nation, du 17 au 21 mai 2023. La ligne 1 fonctionne seulement de Nation à Château de Vincennes. / **Dénivelées** : NON

11km L Randonnée Nadine Kovarik En forêt de Fontainebleau

Aller : Paris gare de Lyon 11h46 Fontainebleau Avon 12h25 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois-le-Roi 17h09 Paris gare de Lyon 17h43

Descriptif : Allure lente ; pas de pause déjeuner ; dénivelées (passage dans les rochers). / **Dénivelées** : OUI ()

12km L Randonnée Katherine exercice formation

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 09h17 Breuillet Village (zone 5) 10h10 - Lieu de rendez-vous

Retour : Breuillet Village (zone 5) vers 17h Gare Austerlitz RER C 18h15

Descriptif : boucle passant par forêts et champs passage devant les ruines du chateau de truc prévoir protection solaire et eau en quantité / **Dénivelées** : OUI (peu de dénivelées mais une fort raidillon au départ)

20km M Randonnée Olivier Mayer Les vallons du Mantois....

Aller : Gare de Paris st lazare 10h Mantes la Jolie (zone 5) 10h45

Retour : Nézel Aulnay (zone 5) 18h07 Gare de Paris Montparnasse 19h02

Descriptif : Sur la rive gauche de la Seine, un parcours d'Ouest en Est à travers les territoires ruraux et vallonnés du Mantois. Du dénivelé forcément, mais rien de bien méchant. Train aller: Ter Normandie direction Vernon-Giverny. / **Dénivelées** : OUI ()

22km M Randonnée Katherine Les étangs de la forêt de Rambouillet

Aller : Gare de Paris Montparnasse 09h06 Gare de Rambouillet 09h40

Retour : Gare de Rambouillet 16h52 Gare Montparnasse 17h56

Descriptif : Départ par le TER direction Chartres Retour de préférence par un train omnibus , car retour de grand week-end le TER plus rapide risque d'être bondé. Parcours en forêt à la découverte des étangs / **Dénivelées** : OUI (A priori terrain plat mais un petit raidillon est toujours possible)

24km M Randonnée Bernard Oliot La vallée du Grand Morin

Aller : Gare de Paris Est 09h17 Mortcerf (zone 5) 09h57

Retour : Crécy La Chapelle (zone 5) vers 17h35 (*Changement Esbly 17h47 / 17h57*) Gare de Paris Est 18h27

Descriptif : Gévray, Montbrioux, Serbonne. IGN 2414ET / **Dénivelées** : OUI (+ 370m)

25km M Randonnée Nature et environnement Bruno Le tour du Golfe de Larchant

Aller : gare de paris lyon 08h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 09h16 - Lieu de rendez-vous

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 17h35 gare de paris lyon 18h43

Descriptif : Campagne francilienne et traversée du chaos rocheux de la forêt de la Commanderie. Possibilité de prendre un pot au Chalet Jobert avant le pique-nique au Mont-Blanc. / **Dénivelées** : OUI (+ 250 m)

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Paris gare de Lyon grandes lignes 08h16 (*Changement Melun 08h42 / 09h05*) Ponthierry Pringy (zone 5) 09h16

Retour : La Ferté Alais (zone 5) 16h46 (*Changement Corbeille 17h05 / 17h18*) Gare de Lyon 17h57

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

31km S Randonnée Louis Kormann En vallée du Loing

Aller : Paris Gare de Lyon 08h16 Nemours St Pierre (zone 5) 09h22

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons 17h25 Paris Gare de Lyon 18h13

Descriptif : Visites rapides de Nemours, Moret (une des plus belles villes médiévales d'IDF, ville de Sisley), canal du Loing. Pique-nique tardif. / **Dénivelées** : NON

Lundi 22 mai 2023

10km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à Vincennes - Porte Dorée

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 improvisé dans le Bois de Vincennes en allure moyenne. Retour Porte Dorée vers 12h. / **Dénivelées** : NON

22km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : gare de paris lyon 08h46 Bois le Roi 09h18 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon 16h32 gare de paris lyon 17h13

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

Mardi 23 mai 2023

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Est 12h49 Nanteuil Saâcy (zone 5) 13h38

Retour : Nanteuil Saâcy (zone 5) 17h20 Paris Est 18h09

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

14km M Randonnée Patrimoine Rosine, Jean Deprez Trouville et Deauville

Aller : Gare de Paris Saint Lazare(2852) 07h27 Gare de Trouville Deauville 09h46 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Trouville Deauville 17h17 Gare de Paris Saint Lazare(2852) 19h30

Descriptif : Visite des différents quartiers de Trouville, côté pêcheurs et côté baigneurs jusqu'à la Tour de Malakoff. Pique-nique sur la plage. Traversée de la Touques en bac (prévoir 1,5€ en monnaie). Visite de Deauville: les lieux incontournables, les planches, les villas et le quartier des haras. Prévoir de prendre une consommation en terrasse. Tenue de randonnée + serviette de plage. Il serait commode que vous m'envoyiez un mail une fois vos billets pris (avec votre numéro de portable) à rosinerif75@gmail.com Ceux qui ont pris leurs billets à l'avance noteront que l'horaire exact est celui qui figure sur cette fiche. / **Dénivelées** : NON

20km M Randonnée Patrimoine Bruno La baie de Somme

Aller : Paris gare du nord 07h31 Noyelles sur Mer 09h14

Retour : Noyelles sur Mer 17h45 Paris gare du nord 19h29

Descriptif : Attention train à réservation obligatoire. Rando au sud de la Baie de Somme, classée parmi les plus belles du monde. Pause dans un restaurant (bonnes frites de chti), budget 30 euros maxi. Hélas, les horaires du train à vapeur ne sont pas compatibles avec le train pour Paris, donc on marchera jusqu'au Cap Hornu, ne pas oublier vos jumelles pour voir les phoques et de magnifiques oiseaux. / **Dénivelées** : NON

23km M Randonnée Philippe Le Normand De Fontainebleau Avon à Bois le Roi

Aller : gare de paris lyon 08h16 Fontainebleau Avon 08h53

Retour : Bois le Roi (zone 5) 17h39 gare de paris lyon 18h13

Descriptif : Nous emprunterons les chemins bleus dans les rochers de la forêt de Fontainebleau, nous passerons par la tour Denecourt, le rocher St Germain, la caverne des Brigands, le rocher Canon. GR.1 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées positives= 349 m)

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare de Paris Est 07h49 Nanteuil Saâcy (zone 5) 08h37

Retour : Nanteuil Saâcy (zone 5) 16h20 Gare de Paris Est 17h09

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

Mercredi 24 mai 2023

10km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique dans le Bois de Boulogne

Aller : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 12h

Descriptif : Autours des lacs, mares et étangs du bois de Boulogne en allure moyenne, avec un épisode plus dynamique ... Échauffements dans hippodrome, entrée Porte d'Auteuil (pour les retardataires...) / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Michelle Lacayo ~~On prend la même et on recommence en espérant que cette fois le train circulera~~

Aller : Gare de Paris st lazare 09h45 Gare de Juziers(zone 5) 10h39

Retour : Gare de Juziers(zone 5) 16h32 Gare de Paris st lazare 17h22

Descriptif : Bords de Seine, Mézy-sur-Seine. Champs et bois. / **Dénivelées :** OUI (-)

12km M Randonnée Philippe Raffalli Autour de Favières

Aller : Paris-Est 11h17 Tournan (zone 5) 11h44

Retour : Tournan (zone 5) 17h13 26Paris est 17h42

Descriptif : Le Moulin à Vent, les Justices, Favières IGN 2415 E Pique-nique tardif / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Michèle Hamus De Grez en Grès !!

Aller : Paris Gare de Lyon 12h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 13h15

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 17h41 Paris gare de Lyon 18h43

Descriptif : De villages en forêt en passant par une grotte sans curé !! Pas de pause déjeuner Goûter en chemin Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées :** OUI (Dénivelés moyens)

14km L Randonnée Jean-Claude Lance En passant par Samois

Aller : Paris Lyon grande ligne 10h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 10h55

Retour : Bois le Roi (zone 5) vers 17h Paris Lyon grande ligne 17h45

Descriptif : Parcours en Forêt de Fontainebleau, Samois sur Seine. Train en direction de Montargis, hall 1. / **Dénivelées :** OUI (Pas de rocher et peu de dénivelées)

17km M Randonnée Henri Des bords de l'Yerres à la Forêt Notre Dame, en matinée

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 08h21 Combs la Ville Quincy(1795) 08h50 - Lieu de rendez-vous

Retour : Boissy St Léger RER A 14h18 Nation RER A 14h41

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Périgny. Servon. Forêts Notre-Dame et de Gros Bois. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Une pause de 10 minutes. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** NON

19km M Randonnée François Jourdan Etang de Maurepas, Neauphle

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h20 Coignières (zone 5) 09h11 - Lieu de rendez-vous

Retour : Villiers Neauphle Pontchartrain (zone 5) 15h29 Gare de Paris Montparnasse 16h02

Descriptif : La Mauldre dans le bois des hautes bruyères, Donjon et étang de Maurepas, Chennevières, et longue traversée de Neauphle par des parcs, ruelles pavées, belles maisons ... Déjeuner tardif. / **Dénivelées :** OUI (230m)

23km M Randonnée Claire Ménassol Au bout du Grand Morin

Aller : Gare de Paris Est 08h17 Mortcerf (zone 5) 08h57

Retour : Esbly 17h27 Gare de Paris Est 17h57

Descriptif : Pas de gare intermédiaire Le Grand Bréhal, Villiers-sur-Morin, le Moulin de la Sault / **Dénivelées :** OUI (-)

28km M Randonnée Jacques Kili Help Epte !

Aller : Charles de Gaulle Etoile RER A 07h56 Cergy St Christophe (zone 5) 08h34 - Lieu de rendez-vous

Retour : Magny en Vexin (zone 5) (bus) 17h17 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 17h45 / 17h54*) Charles de Gaulle Etoile RER A 18h30

Descriptif : L'animateur montera à la station La Défense en tête de train Bus à Cergy à 08H45 pour Saint Clair sur Epte : arrivée à 09H30 Bus zone 5 à l'aller et au retour / **Dénivelées :** OUI (-)

Jeudi 25 mai 2023

M Évènement Vie associative Jacques Tronche I2-38 Sur inscription Rando-bus à la Commanderie d'Arville (2ème édition)

Descriptif : L'an dernier, la grande première de cette sortie avait été un franc succès, au point que nous n'avions pas pu emmener plus de la moitié des personnes intéressées dans notre bus de (pourtant) 60 places ! La Vie Associative et moi avons donc décidé

de proposer une 2ème édition de cette journée le samedi 10 juin prochain selon le même programme : visite guidée de la Commanderie pour comprendre le rôle et la vie des Templiers au Moyen-Age puis petite randonnée dans la belle campagne du Perche. Voir modalités d'inscription à la date du 10 juin, jour de la sortie. Attention : clôture des inscriptions le 2 juin ! / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Michelle Lacayo On prend la même et on recommence en espérant que cette fois le train circulera

Aller : Gare de Paris st lazare 09h45 Gare de Juziers(zone 5) 10h39

Retour : Gare de Juziers(zone 5) 16h32 Gare de Paris st lazare 17h22

Descriptif : Bords de Seine, Mézy-sur-Seine. Champs et bois. / **Dénivelées** : OUI ()

17km M Randonnée Nature et environnement Monette Les étangs de la Minière

Aller : Paris Austerlitz RER C 09h02 Versailles Chantiers (zone 4) 09h41 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Quentin en Yvelines 16h49 Gare de Paris Montparnasse 17h26

Descriptif : Cathédrale de Versailles, potager du roi, plan d'eau des Suisses, Satory, Bois de Porte neuve, étangs ; de la Geneste, du val d'Or, du Moulin à renard, Bouviers : source de la Bièvre, Bois Robert. IGN TOP 25 2214 ET. RV : Prendre sortie principale après les guichets à gare de Versailles Chantiers 4 rue de l'Abbé Rousseau (esplanade). / **Dénivelées** : OUI (Environ 56 m de dénivelées d'étang des Suisses à Satory, accessibles à toutes et à tous.)

24km M Randonnée Bernard Oliot Le Pays de Meaux

Aller : Gare de Paris Est 08h49 (*Changement Trilport (zone 5) 09h19 / 09h27*) Isles Armentières Congis (zone 5) 09h32

Retour : Meaux (zone 5) vers 17h44 Gare de Paris Est 18h09

Descriptif : Forêt de Montceaux, Trilport, St Fiacre, Grand Val. IGN 2513 OT, 2514 SB / **Dénivelées** : OUI (+300m)

25km M Randonnée Françoise Fabre autour de Dourdan

Aller : Gare Austerlitz 08h14 Dourdan 08h56

Retour : Dourdan la Forêt (zone 5) 16h36 Austerlitz RER C 17h44

Descriptif : Attention à l'aller, c'est le TER et non pas la ligne C ! Par vallons et forêts, nous parcourons un certain nombre de lieux dits qui donne le rébus : "la bichette, mal assis(e),grenouillait, sur le chemin de la messe, ouille..." ! / **Dénivelées** : OUI ()

Vendredi 26 mai 2023

0km / 2h15 M M. nordique Elizabeth Séance de marche nordique au parc de Saint-Cloud

Aller : Devant l'entrée du Musée de Sèvres 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 11h45

Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets). N.B. L'absence d'indication de kilométrage distingue la séance de MN - basée sur la correction du geste avec exercices - de la randonnée basée sur un kilométrage programmé. Rdv 9h30 devant l'entrée du Musée de Sèvres (métro "Pont de Sèvres" ligne 9 ou tram T2 arrêt "Musée de Sèvres") / **Dénivelées** : OUI ()

15km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre ornithologie autour du ru des Vaux

Aller : Gare de Paris Montparnasse 07h50 Le Perray en Yvelines 08h49

Retour : Le Perray en Yvelines 16h58 Gare Montparnasse 17h56

Descriptif : Sortie ornithologique avec Chantal pour participants motivés avec jumelles et/ou livres d'ornitho. Nombreux arrêts en particulier au bord des plans d'eau et ru. / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Jef Maintenon - Boucle de l'Eure

Aller : Gare de Paris Monparnasse 08h09 Maintenon (hors zone) 09h02

Retour : Maintenon (hors zone) 17h56 Gare de Paris Monparnasse 18h52

Descriptif : Profitons des beaux jours enfin revenus pour aller HORS ZONE. Vous pouvez acquérir un complément de parcours de votre passe Navigo via un billet entre Rambouillet et Maintenon pour moins de 10 €. Ou un billet plein tarif de Paris à Maintenon. Utilisez SNCF Connect. Boucle le long de la vallée de l'Eure, avec aperçu au départ sur le château de Maintenon et son aqueduc, Nogent le Roi, canal Louis XIV. Visite éventuelle du parc du château de Maintenon (3 €), l'entrée ferme à 17h30, le parc à 18 h 30. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 149 m (+75, -74 m).)

Samedi 27 mai 2023

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes.

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h45 Métro Château de Vincennes 12h

Descriptif : Rendez-vous à 9h00, aux bancs devant le parc floral. Pour marcheurs nordiques confirmés, ayant suivi une formation à

la marche nordiques et équipés de bâtons d'un seul brin (non télescopiques) et possédant des gantelets spéciaux. Les randonneurs avec bâtons ne sont pas autorisés en marche nordique. / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Est 12h17 Mortcerf (zone 5) 12h59

Retour : Faremoutiers Pommeuse (zone 5) 16h45 Paris Est 17h42

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

13km M Randonnée Philippe Regourd Le long de l'Yvette

Aller : Denfert Rochereau RER B 09h01 Lozère (zone 4) 09h25

Retour : Saint Remy lès chevreuse 2173) 14h20 Denfert Rochereau 15h

Descriptif : Sur le GR 655 par Orsay, Bures, Gif et Courcelle. Pause déjeuner prévue. / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Christiane Larue Le Vexin entre Us et Santeuil.

Aller : Gare Saint Lazare 08h07 Us 09h01

Retour : Santeuil le Perchay (zone 5) 16h19 Gare Saint Lazare 17h15

Descriptif : Ableiges, les Buis, château de Dompont, bois de l'église, Brignancourt, moulin de Nousemont, les Belles Vues, les Epagnes. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Bernard Rouquat Du Nord à l'Est

Aller : Gare de Paris Nord TER 847857 08h28 Dammartin Juilly St Mard (zone 5) 08h57

Retour : Meaux (zone 5) 16h44 Gare de Paris Est 17h09

Descriptif : Par: Penchard, Monthyon, forêt régionale de Montgé. Cartes: 24130T et 25130T. Attention Paris Nord Grandes lignes train pour Laon. Remerciement à ceux et celles qui sont venus à ma rando de samedi dernier et ceux et celles qui m'ont envoyés un message. / **Dénivelées** : OUI (+/-250m)

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare Est 08h49 (*Changement meaux 09h14 / 09h22*) Lizy sur Ourcq 09h36

Retour : Nanteuil Saâcy (zone 5) 17h20 Gare Est 18h09

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

Dimanche 28 mai 2023

0km / 4h0 M Randonnée Bernard Rouquat balade cool dans le Val de Marne

Aller : Châtelet Les Halles RER B 08h59 Bourg la Reine (zone 3) 09h18

Retour : Bourg la Reine (zone 3) 16h04 Châtelet Les Halles RER B 16h19

Descriptif : Le matin nous irons visiter la roseraie du Val de Marne(4€ ou 2€) ensuite pique-nique dans le parc à côté et dans l'après-midi nous irons dans un parc où coule encore la Bièvres. / **Dénivelées** : NON

8km L Randonnée Phil Defer La réserve naturelle des marais de Stors (foret de L'Isle-Adam)

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 11h26 Valmondois (zone 5) 12h12 - Lieu de rendez-vous

Retour : Valmondois (zone 5) vers 17h46 Gare de Paris Nord banlieue(2227) 18h32

Descriptif : ALLURE TRES LENTE. L'animateur vous attendra sur le quai de la gare de Valmondois. Nous gagnerons le bord de l'Oise (pique-nique) puis, en frôlant l'ancienne abbaye du Val, nous ferons le tour de la réserve naturelle du marais de Stors (nombreux oiseaux et plantes rares) et ensuite nous retournerons à la gare de Valmondois. Prévoyez de l'eau (il fera chaud). Parcours ombragé. Pas d'inscription, mais pour info : mail de l'animateur : lambert.p@orange.fr et tél. (pour SMS uniquement) 06 85 08 27 32 / **Dénivelées** : OUI ()

9km / 2h0 M M. nordique Noelle Marche nordique au Bois de Boulogne

Aller : Métro porte dauphine 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : vers

Descriptif : Séance de marche nordique au Bois de Boulogne Métro Porte Dauphine Sortie numéro 3 (située boulevard Lannes). Durant la séance des exercices pédagogiques vous seront proposées. / **Dénivelées** : NON

10km L Randonnée Nadine Kovarik En forêt de Coye

Aller : Paris gare du nord 12h04 Luzarches 12h52 - Lieu de rendez-vous

Retour : Luzarches 17h06 Paris gare du nord 17h54

Descriptif : Allure lente ; pas de pause déjeuner ; dénivelées. / **Dénivelées** : OUI ()

12km M Randonnée Christiane Larue Après-midi en vallée de Chevreuse.

Aller : Châtelet Les Halles RER B 13h23 Orsay Ville (zone 5) 13h58 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gif-sur-Yvette 17h31 Châtelet Les Halles 17h56

Descriptif : Nous longerons l'Yvette de Orsay à Bures pour rejoindre le bois de la Garenne et le viaduc des Fauvettes, nous traverserons ensuite Gometz-le-Châtelet pour rejoindre la forêt de Gif. Pas de pause déjeuner mais une pause dans l'après-midi; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

22km M Randonnée Jacques Tronche L'animateur est bien Lunain, profitez-en...

Aller : Paris Gare de Lyon 09h16 Montigny sur Loing (zone 5) 10h13

Retour : Montigny sur Loing 17h46 Paris Gare de Lyon 18h43

Descriptif : Une fois n'est pas coutume : on explore la vallée du Lunain et les petits bourgs ruraux du Gâtinais ! Etang de Villeron, rives du Loing, château de Nonville, église de Treuzy...et les belles villas de Montigny pour finir. Il sera question aussi de la prochaine sortie Rando-bus que j'animerai avec la Vie Associative le samedi 10 juin et à laquelle vous pouvez encore vous inscrire, mais faites vite ! / **Dénivelées** : NON

23km M Randonnée Claire Ménassol Aqueduc de l'Avre

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h58 Orgerus Béhoust (zone 5) 09h45

Retour : Beynes 17h19 Gare de Paris Montparnasse 18h11

Descriptif : Pas de gare intermédiaire. Boulaincourt, Antouillet / **Dénivelées** : OUI ()

33km S Randonnée Jacques Kili En forêt !

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h09 Gazeran (zone 5) 08h49

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

Descriptif : / **Dénivelées** : NON

Lundi 29 mai 2023

M Évènement Patrimoine Jacques Tronche et Frédérique Froment, responsable Vie Associative I2-40 Sur inscription Rando-bus à Arville dans le Perche

Descriptif : Attention : reste encore 25 places à prendre dans l'autobus qui nous mènera à Arville dans le Perche pour une journée consacrée à la visite d'une ancienne Commanderie de Templiers en excellent état de conservation, bâtie pourtant durant le Haut Moyen-Age. Vous y comprendrez la vie au quotidien de ces "soldats du Christ" et le rôle qu'ils ont joué dans la mise en valeur des campagnes françaises comme sur les routes de pèlerinage. Puis vous ferez un tour de balade dans la belle campagne du Perche. Vous trouverez les informations concernant l'inscription, les heures et lieux de rendez-vous au jour de la sortie, le samedi 10 juin. /

Dénivelées : NON

20km M Randonnée Olivier Mayer Champagne pour tous !

Aller : Gare de Paris Lyon 10h16 (*Changement Melun (zone 5) 10h42 / 10h48*) Champagne sur Seine (zone 5) 11h10

Retour : Fontaine le Port (zone 5) 17h55 Gare de Paris Lyon 18h43

Descriptif : Au départ de Champagne sur Seine un trajet qui suit le fleuve le long de ses berges ou en surplomb. Un parcours verdoyant ou proche de l'eau bien adapté à la météo annoncée. Trains à l'aller : 1er segment, direction Montargis. Second segment: direction Montereau Fault Yonne. Attention: ligne métro 14 fermée ce lundi jusqu'à 16h. / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Bernard Rouquat La forêt de Montmorency

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h26 Taverny (zone 4) 08h57

Retour : Taverny (zone 4) 16h31 Gare de Paris Nord banlieue surface 17h02

Descriptif : Les montagnes "russes". carte 23130T / **Dénivelées** : OUI (+/- 450m)

28km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Lizy sur Ourcq à Crouy sur Ourcq

Aller : Gare de Paris Est 08h49 (*Changement Meaux (zone 5) 09h15 / 09h22*) Lizy sur Ourcq (zone 5) 09h36

Retour : Crouy sur Ourcq (zone 5) 18h12 (*Changement Gare de Trilport 18h29 / 18h38*) Gare de Paris Est 19h09

Descriptif : De Lizy à Crouy par Cocherel, Chaton, Dhuisy, Germigny sous Coulombs et Coulombs en Valois. Peu de secteurs boisés dans cette rando. Ravitaillements en eau possibles. Carte IGN 2513 OT Carte IGN 2513 OT / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +400m environ)

Mardi 30 mai 2023

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Nord 12h34 Nointel Mours (zone 5) 13h15

Retour : L'Isle Adam Parmain (zone 5) 17h39 Paris Nord 18h29

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

14km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale à Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Bois le Roi 08h48 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon 13h32 Gare de Paris Lyon. 14h13

Descriptif : R.D.V à la sortie de la gare d'arrivée. Carrefours des Vieux Rayons et de Vautrait. Rocher Cuvier- Châtillon. Hippodrome de la Solle. Carrefour de la Croix d'Augas. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pas de pause déjeuner. Nombreuses dénivelées. / **Dénivelées :** OUI ()

30km S Randonnée Claude B La Rando et les forêts...

Aller : Gare Lyon Gdes Lignes 08h16 Gare de Thomery 09h

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons 16h53 Gare Lyon 17h43

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