

Liste des journées

Critères : Date entre 01/05/2023 et 15/05/2023

Lundi 01 mai 2023

0km / 5h30 M Randonnée Bernard Rouquat Allons voir si le muguet est là?

Aller : Châtelet Les Halles RER A 08h54 Boissy St Léger (zone 4) 09h24

Retour : Boissy St Léger (zone 4) vers 16h41 Châtelet Les Halles RER A 17h11

Descriptif : Carte 24150T, forêt régionale de Gros Bois et forêt domaniale de Notre Dame / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare d'Austerlitz 13h17 St Chéron (zone 5) 14h10

Retour : Dourdan (zone 5) 17h59 Gare d'Austerlitz 18h28

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

18km M Randonnée Kolet D'un château à l'autre

Aller : Châtelet Les Halles RER A 10h37 Maisons Laffitte 11h - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint germain en Laye vers 17h

Descriptif : Cette rando nous amènera du parc de Maisons-Laffitte au Château de Saint-Germain-en-Laye en passant par l'étang du Cora. Je vous attendrai à 11h00 à la gare de Maisons-Laffitte (trottoir côté mairie) - Retour : vers 17 h (train toutes les 10 minutes). / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Jef Défilons sur les sentiers à l'ouest

Aller : Paris Austerlitz grandes lignes 08h14 Dourdan 08h56

Retour : Saint chéron 17h18 Paris Austerlitz RER C 18h14

Descriptif : Départ en surface via notre TER habituel direction Châteaudun. Dourdan, bouc étourdi, Bandeville, le Val-Saint Germain (abri et boîte à livres), Saint Chéron. Trains fréquents vers Paris par RER C (toutes les 30 minutes). / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 517 m (+238, -279). Indice d'effort 63 Niveau 3 difficile.)

23km M Randonnée Bernard Morio de Cergy à Conflans-Sainte-Honorine

Aller : chatelet-les halles 08h37 Cergy le Haut (zone 5) 09h22 - Lieu de rendez-vous

Retour : Conflans Fin d'Oise (zone 5) 16h17 Châtelet Les Halles RER A 16h48

Descriptif : base de loisirs de Cergy-Neuville, Jouy-le Moutier, Chanteloup-les-Vignes, Maurecourt (reproduction de tableaux de Berthe Morizot dans un parc), Conflans-Saint-Honorine. IGN 2313 OT / **Dénivelées** : OUI ()

Mardi 02 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 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes Château de Vincennes, devant le Parc Floral 11h15

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

14km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Matinale à Fontainebleau

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

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

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Samois-sur-Seine. Ile du Berceau. Sentier bleu n° 13. Carrefour du Bois de la Madeleine. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI ()

15km M Randonnée Nature et environnement Francis On va se la Couler Verte le long de la Bièvre moyenne.

Aller : Châtelet Les Halles RER B 09h35 Croix de Berny RER B 09h53 - Lieu de rendez-vous

Retour : Igny RER C vers 17h30

Descriptif : Rendez-vous à la sortie de la gare de La Croix de Berny (RER B). Rando botanique, horticole et environnementale sur la Coulée verte et la moyenne vallée de la Bièvre. Parc de Sceaux, Coulée verte, Châtenay-Malabry, Ruisseau des Godets, Verrières le Buisson, Amblainvilliers, Igny. En option : poursuite à Bièvres et Vauboyen. Des arrêts et pauses pour observations et échanges sur les plantes et leur environnement. Pause repas le midi. RER C à Igny vers Versailles -Chantiers d'une part et vers Austerlitz, d'autre part. Carte IGN : 2315 OT. Contact en cas de besoin : 06 87 69 08 62 / **Dénivelées** : NON

23km M Randonnée Daniel Albani rando Châteaufort

Aller : Gare de Paris Monparnasse 08h20 (*Changement Gare Versailles Chantiers 08h46 / 09h02*) châteaufort - Lieu de rendez-vous

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h28 Denfert Rochereau RER B 17h11

Descriptif : Changement à la gare de Versailles Chantiers sortie hall 3 cour ou porte de Buc aller à l'arrêt du bus N° 262 qui est à gauche de la sortie horaire bus à 9h02 arrivée à Châteaufort place mairie 9h40. Autre possibilité d'aller à Châteaufort par RER B St Rémy les Chevreuse bus 262 horaire 09h05 arrivée à 9h24. Départ village de Châteaufort, parcours le long de la Mérantaise, les villages de Magny et Milon, forêt de Champfaily, St Rémy. Je prendrai le bus 262 à Versailles Chantiers et vous pouvez me contacter au 06 81 53 69 86 / **Dénivelées** : OUI (280m environ cumulés)

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare Austerlitz Gdes Lignes 08h14 Dourdan 08h56

Retour : Breuillet 16h52 Gare Austerlitz 17h44

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

Mercredi 03 mai 2023

0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Rando dessin

Aller : Métro Palais Royal 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Palais Royal vers 17h30

Descriptif : RV Sortie métro de la Comédie Française. Se munir du matériel adéquat pour dessiner : papier, carnet, crayon, peinture, aquarelle....à votre convenance, éventuellement petit siège). Nombreux motifs, colonnes de Buren, arcades, jardin, ambiance Attention ceci n'est pas un cours, ni un concours, c'est pour se retrouver en toute convivialité artistique ! / **Dénivelées** : NON

0km / 3h0 M Randonnée Bernard Rouquat Le Grand Paris: Saint Ouen sur Seine

Aller : Métro: Porte de Clignancourt sortie les puces de St Ouen 14h

Retour : Métro: Porte de Clignancourt vers 17h

Descriptif : St Ouen est réputé pour ces puces. Au fil de la balade on découvrira des réalisations insoupçonnées et bien cachées . / **Dénivelées** : NON

8km L Randonnée Brigitte Rando douce avec pique nique, parc du château de Rambouillet

Aller : Gare de Paris Montparnasse 10h09 Rambouillet (zone 5) 10h45

Retour : Rambouillet (zone 5) vers 16h17 Gare Montparnasse 16h49

Descriptif : Uniquement le parc du château. Pause pique nique. Retour gare de Rambouillet 17h au plus tard. RV gare Montparnasse niveau des grandes lignes car on prendra le TER direction Chartres, ne pas prendre le transilien. / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Michelle Lacayo On the road again !

Aller : gare de paris lyon 10h16 Bagneaux sur Loing (zone 5) 11h28 - Lieu de rendez-vous

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 16h35 gare de paris lyon 17h43

Descriptif : Je vous attendrai à la gare de Bagneaux et nous irons par les bois et les champs à Fay-les-Nemours et Chaintréauville. / **Dénivelées** : OUI ()

13km M Randonnée Michèle Hamus Une autre Maison Blanche !

Aller : Gare Montparnasse 11h58 Tacoignières Richebourg (zone 5) 12h48

Retour : Tacoignières Richebourg (zone 5) 17h12 Paris Montparnasse 18h02

Descriptif : Parcours varié dans une belle campagne. Pas de pause déjeuner mais un goûter dans l'après midi. Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées** : OUI (Une légère pente à mi-chemin)

15km L Randonnée Jean-Claude Lance Dans le Parc du Gatinais

Aller : Gare Austerlitz RER C 09h45 St Chéron (zone 5) 10h40

Retour : Sermaise (zone 5) 16h44 Gare Austerlitz RER C 17h44

Descriptif : La Petite Beauce, Le Mesnil / **Dénivelées** : OUI ()

20km M Randonnée François Jourdan Cergy Conflans par les Hauteurs de l'Hautil

Aller : lazare 08h30 cergy préfecture 09h16

Retour : Conflans Fin d'Oise 15h56 Gare de Paris Saint lazare 16h27

Descriptif : Tour du Lac, Bois de l'Hautil, bords de Seine à Andresy. Possibilité à l'aller ou au retour de prendre le RER A. Dans ce cas arriver avant 9h16 dans la gare de Cergy. ARRIVEE : GARE DE CERGY SAINT CHRISTOPHE. (pas préfecture) / **Dénivelées** : OUI (220)

23km M Randonnée Claire Ménassol Une affaire de soupes

Aller : Gare de Paris Lyon 08h16 Souppes Château Landon (zone 5) 09h34

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 16h35 Paris Gare de Lyon 17h43

Descriptif : Pas de gare intermédiaire. Le Petit Bagneaux, Fay-les-Nemours, Ormesson, Puiset / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Jef De la Vallée de la Mauldre à la Vallée de la Seine

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h35 Beynes 09h26

Retour : Vernouillet Verneuil (zone 5) vers 17h14 Gare de Paris Saint lazare 17h45

Descriptif : De la Vallée de la Mauldre à la Vallée de la Seine, une randonnée qui alterne les parcours entre les champs et en sous-bois. Beynes, étang d'Abbecourt, Orgeval, Bures, Verneuil sur Seine. Trains toutes les 30 minutes au retour. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé 569 m (+270, -299 m). Quelques pentes raides. Indice d'effort 62 soit Niveau 3 FFRP difficile.)

26km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Montfort l'Amaury à Coignieres

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h58 Montfort l'Amaury Méré (zone 5) 09h36

Retour : Coignières (zone 5) 17h35 Gare de Paris Montparnasse 18h26

Descriptif : Rando forestière par les Mesnuls, le charmant village de Houjarray (maison de Jean Monnet) et Saint-Rémy l'Honoré. Pause pique-nique à mi-parcours aux Mesnuls vers 13h. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +450 m environ)

Jeudi 04 mai 2023

7km L Randonnée Patrimoine Jacques Tronche et Frédérique Froment, responsable Vie Associative I1-28 Sur inscription La Vie Associative a l'humeur villageoise...

Descriptif : Promenade commentée au cœur de l'ancien village de Gentilly, englobé dans Paris en 1860. On flâne dans des ruelles et passages du XIIIème arrondissement qui ont des airs de campagne : Cité Florale, rue Dieulafoy, square des Peupliers, Petite Alsace et Butte aux Cailles...Courtes pauses fréquentes. Dîner prévu au restaurant Chez Gladines, rue des Cinq Diamants, proposant des spécialités du Sud-Ouest : 25 € en moyenne pour une formule plat/dessert sans les boissons. Inscription par simple coup de fil au RIF à compter du mercredi 25 avril. On prend 15 participants. / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Lyon 12h16 Thomery (zone 5) 13h15

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 17h46 Paris Lyon 18h43

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

19km M Randonnée Bertrand Une femme et son torque...

Aller : Gare du Nord banlieue 07h55 Belloy St Martin (zone 5) 08h28

Retour : Persan Beaumont (zone 5) 17h09 Gare du Nord banlieue 17h50

Descriptif : Les points forts de cette randonnée sont les suivants : une tour disparue au profit d'une tour de guet; le beau château de Franconville et/ou le père Noël est une ordure; une allée couverte qui connut de nombreuses vicissitudes; un Bleu et un Petit; "Malgré les envieux, nous sommes victorieux"; la chapelle de la famille Lesseps; un ancien château féodal; La Dernière Séance... Carte IGN 2313 OT Forêt de Montmorency Contact : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées :** OUI (Quelques raidillons)

20km M Randonnée Roger Denis Joyeux anniversaire

Aller : Paris Austerlitz RER C 09h Etréchy (zone 5) 09h54 - Lieu de rendez-vous

Retour : Lardy (zone 5) 17h13 Paris Austerlitz RER C 17h59

Descriptif : Parcours varié par Auvers St Georges, Gillevoisin et la forêt du Belvédère. Pause repas festive pour l'anniversaire de plusieurs randonneuses dans le parc du château de Chamarande. Douceurs solides ou liquides bienvenues. Possibilité de reprendre le train à la gare de Chamarande après 12 kms environ. IGN 2216 ET / **Dénivelées :** OUI ()

21km M Randonnée Patrimoine Bruno Le Rocamadour du Gâtinais

Aller : gare de paris lyon 08h16 Souppes Château Landon (zone 5) 09h34 - Lieu de rendez-vous

Retour : Souppes Château Landon (zone 5) 17h22 gare de paris lyon 18h43

Descriptif : Découvrir cette ancienne capitale du gâtinais. Bords du Loing et paysages bucoliques; Pause pique-nique une heure / **Dénivelées :** OUI (150 en +)

Vendredi 05 mai 2023

M Évènement Vie associative Jean-Claude Lance et Frédérique Froment I1-30 Sur inscription La Vie Associative vous propose une randonnée Sophrologie

Descriptif : Le descriptif et les modalités d'inscription sont sur le site à la date du 19 mai 2023. Début des inscriptions le 5 mai. / **Dénivelées :** NON

0km / 2h15 M M. nordique Elizabeth Séance de marche nordique au bois de Boulogne

Aller : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro "Porte d'Auteuil 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. / **Dénivelées** : NON

8km M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE de Joinville a Chateau de Vincennes

Aller : Gare RER de Joinville 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : métro Château de Vincennes vers 17h30

Descriptif : RV Devant les Guichets. / **Dénivelées** : NON

10km M Randonnée Vie associative Michèle Hamus I2-20 Sur inscription Rendez vous avec Joséphine et Napoleon

Descriptif : La commission vie associative vous propose une visite guidée d'1h30 environ du musée national du château de Malmaison. Réaménagée par les célèbres architectes Percier et Fontaine cette vieille demeure est devenue un <palais> de style consulaire raffiné et élégant où se sont prises beaucoup de décisions politiques depuis 1800. Cette demeure est réputée pour la beauté de ses jardins et ses espèces végétales rares. Après son divorce Joséphine s'y retire en 1809 et y meurt le 29 mai 1814. Inscription dès maintenant (au plus tard le 27/04/2023) par chèque de 11 euros à l'ordre du RIF en joignant une enveloppe timbrée à vos noms et adresses. Participants Max 24 Pour la rando de 10km nous découvrons le cœur de Rueil avant la visite guidée et la forêt de Malmaison avec l'étang de Cucufa puis retour à la gare par les vergers de la ville et les bords de Seine. Prévoir un pique-nique. / **Dénivelées** : NON

Samedi 06 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

M Évènement Vie associative Bernard Rouquat, Jean-Jacques Legars, Frédérique Froment I2-31 Sur inscription

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

Descriptif : Voir dans les séjours. Inscription par voie postale jusqu'au 15 mai. Voir le descriptif avant de vous inscrire /

Dénivelées : OUI ()

22km M Randonnée Christiane Larue Du Perray-en-Yvelines aux Essarts-le-Roi.

Aller : Gare Montparnasse 08h35 Le Perray en Yvelines 09h34

Retour : Les Essarts le Roi (zone 5) 17h02 Gare Montparnasse 17h56

Descriptif : Aqueduc de Vieille-Eglise, route du Bois Guérin, étang de la Tour, Saint-Benoît, bois des Vindrins, poteau de Grandval, bois des cinq cents Arpents, les Layes. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice ; 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Claire Ménassol Trouverons-nous du muguet ?

Aller : Paris Montparnasse 08h50 Beynes 09h43

Retour : Plaisir Grignon (zone 5) 17h36 Paris-Montparnasse 18h02

Descriptif : Pas de gare intermédiaire La Maladrerie, Crespières, Davron, Thiverval-Grignon / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Bernard Rouquat La forêt de Carnelle

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h34 Presles Courcelles (zone 5) 09h12

Retour : Presles Courcelles (zone 5) 16h47 Gare de Paris Nord banlieue surface 17h24

Descriptif : La forêt de Carnelle avec les étangs et à l'orée de la forêt Noisy sur Oise. Carte 23130T / **Dénivelées** : OUI (+/- 250 m)

25km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Coye randonner autour de Luzarches

Aller : Gare de Paris Nord 08h04 Luzarches (zone 5) 08h52

Retour : Luzarches (zone 5) 17h06 Gare de Paris Nord 17h54

Descriptif : Boucle forestière par le château d'Hérivaux , les étangs de Comelle , Coye la Foret et Chaumontel. Pause repas au km 15 aux étangs de Comelle près du château de la Reine Blanche. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +300m environ)

29km S Randonnée Isabeau Dourdan - St Remy

Aller : Gare Austerlitz Gdes Lignes 08h14 Dourdan (zone 5) 08h56

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h38 Denfert Rochereau RER B 17h17

Descriptif : Bouc Etourdi - St Cyr sous Dourdan - Bandeville - La Bâte - Le Moulin Coleau - Bonnelles - Villevert - Pecqueuse - La gare de Boullay - ferme de Coubertin. C'est le TER vers Chateaudun que nous prenons le matin. / **Dénivelées** : OUI (250)

Dimanche 07 mai 2023

0km / 2h15 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 : RDV station de métro «Porte Dauphine», sortie n°1 «Bld Lannes». Travail du geste, accélérations. 4,5 - 5km/h. /

Dénivelées : NON

24km M Randonnée Olivier Mayer Pas très loin de Beauvais..

Aller : Gare de Paris Nord 09h01 Méru 09h55

Retour : Chars (zone 5) 17h15 Gare de Paris st lazare 18h15

Descriptif : Profitons des "prix cassés Hauts de France" pour découvrir, à petit prix, des sentiers et panoramas inhabituels. Un beau parcours en perspective avec des paysages verts et variés, un ancien prieuré et les châteaux d'Hérouville et St Cyr sur Chars. Billet Aller (hors zone) à 5 euros. Train Direction Beauvais. / **Dénivelées :** OUI ()

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare Est 07h51 Crouy sur Ourcq (zone 5 08h42

Retour : Crouy sur Ourcq (zone 5 17h12 (*Changement Gare de Trilport 17h29 / 17h38*) Gare Est 18h09

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

Lundi 08 mai 2023

8km L Randonnée Brigitte De Meudon Val Fleury à Mairie d'Issy

Aller : Invalides 13h38 Meudon Val Fleury RER C 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Mairie d'Issy vers 16h30

Descriptif : L'animatrice attend le groupe à la gare de Meudon val Fleury, desservie par le RER C. Allure lente. Nombreuses sentes dans Meudon. Vues panoramiques sur la vallée de la Seine. Passage près de la villa des Brillants (musée Rodin). Le grand bouddha de Leshan en modèle réduit. Milieu urbanisé. Traversée de 2 parcs. Fin de rando à la station de métro ligne 12 Mairie d'Issy. /

Dénivelées : OUI (Parcours très vallonné, déconseillé aux personnes présentant des problèmes d'essoufflement, plusieurs escaliers, prendre des bâtons si nécessaire.)

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Nord surface banlieue 12h04 Luzarches (zone 5) 12h52

Retour : Luzarches (zone 5) 17h06 Paris Nord 17h54

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

18km R Randonnée Cédric Minart Initiation TRAIL #3

Aller : Gare de Paris Nord 08h04 Groslay (zone 4) 08h19

Retour : Sarcelles St Brice (zone 4) 10h20 Gare de Paris Nord 10h39

Descriptif : Le trail est un mélange de running et de marche en pleine nature. Cela demande un équipement particulier: paire de chaussure de running tige basse uniquement, sac à dos de trail léger ou sac d'hydratation, de l'eau et quelques barres énergétiques. On court, on marche, il faut se sentir à l'aise avec des allures autour de 10km/h... Passage par les forts de Domont &

Ecouen... / **Dénivelées :** OUI (+/-350m)

19km M Randonnée Katherine Un petit tour en forêt de Montmorency

Aller : Gare du Nord banlieue 09h26 Taverny 09h57

Retour : Ecouen Ezanville (zone 4) 16h32 Gare du Nord banlieue 16h59

Descriptif : Traversée de la forêt de Montmorency , rappel c'est une des forêts les plus accidentée d'île de France et c'est son charme / **Dénivelées :** OUI ()

22km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : gare de paris lyon 08h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 09h13 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h45 gare de paris lyon 17h43

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

23km M Randonnée Claire Ménassol Allons voir la Chapelle St- Robert

Aller : Gare de Paris Nord 07h56 Champagne sur Oise (zone 5) 08h48

Retour : Valmondois 17h05 Paris gare du nord 17h44

Descriptif : Bois de la Tour de Lay ,Hédouville, Labbeville, Nesles la Vallée / **Dénivelées :** OUI ()

23km M Randonnée Bernard Rouquat Une boucle autour de St Rémy les Chevreuse

Aller : Châtelet Les Halles RER B 08h38 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 09h27

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h53 Châtelet Les Halles RER B 17h40

Descriptif : En suivant l'Yvette, le GRP de l'Essonne, Villiers le Bâcle, Magny le village. renseignements sur le week-end adhérents. Carte 23130T / **Dénivelées** : OUI (+/- 300m)

24km M Randonnée Jef Marines et Chars

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h07 Santeuil le Perchay (zone 5) 09h04

Retour : Chars (zone 5) 17h15 Gare de Paris Saint lazare 18h15

Descriptif : Parcours varié dans le Vexin. Santeuil le Perchay, Marines, buttes de Rosnes (points naturels les plus haut de l'île de France), Chavencon, Chars. Moitié champs, moitié bois. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 569 m (+270, -299m))

Mardi 09 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

0km / 3h30 M Randonnée Bernard Rouquat Le Grand Paris: Saint Ouen sur Seine

Aller : Métro: Porte de Clignancourt sortie les puces de St Ouen 14h

Retour : Métro: Porte de Clignancourt vers 17h30

Descriptif : St Ouen est réputé pour ces puces. Au fil de la balade on découvrira des réalisations insoupçonnées et bien cachées .Pour ceux et celles qui n'ont pas venir . / **Dénivelées** : NON

26km M Randonnée Philippe Le Normand De Boutigny sur Essonne à Mennecey

Aller : Gare de Lyon -RER D 08h10 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 08h38 / 08h43*) Boutigny (zone 5) 09h23 - Lieu de rendez-vous

Retour : Mennecey (zone 5) 17h21 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 17h45 / 17h50*) gare de paris lyon 18h17

Descriptif : Nous marcherons dans les forêts du Gâtinais Français, Nous passerons par Marchais, la Ferté-Alais, Ballancourt sur Essonne, Echarcon. Rendez-vous à l'arrivée, si problème Tel: 0607250957. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées positives = 224)

Mercredi 10 mai 2023

0km / 3h30 M Randonnée Bernard Rouquat Le Grand Paris: Saint Ouen sur Seine

Aller : Métro: Porte de Clignancourt sortie les puces de St Ouen 14h

Retour : Métro: Porte de Clignancourt vers 17h30

Descriptif : St Ouen est réputé pour ces puces. Au fil de la balade on découvrira des réalisations insoupçonnées et bien cachées .Pour ceux et celles qui n'ont pas venir . / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Michelle Lacayo Dans le Vexin

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

Retour : Gare de Juziers(zone 5) 16h32 Paris St Lazare 17h22

Descriptif : Bords de Seine, Mézy-sur-Seine, redescende par les petits bois. / **Dénivelées** : OUI ()

13km M Randonnée Michèle Hamus Au delà de l'Eau !!

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 13h04 Luzarches (zone 5) 13h52

Retour : Gare de Luzarches 18h21 Gare de Paris Nord banlieue surface 19h05

Descriptif : Boucle verdoyante avec lavoirs, châteaux, Églises etc Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé léger)

15km L Randonnée Jean-Claude Lance Fontainebleau

Aller : Paris Lyon grande ligne 10h16 Bois le Roi (zone 5) 10h45

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

Descriptif : Le Camp de Chailly, le Rocher Cuvier-Chatillon / **Dénivelées** : OUI ()

Jeudi 11 mai 2023

12km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Après-midi à Versailles

Aller : Gare de Paris Saint lazare 13h22 Gare de Versailles rive droite 13h57 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Versailles rive droite) 17h45 Gare de Paris Saint lazare 18h24

Descriptif : Tour du parc de Versailles / **Dénivelées** : NON

14km M Randonnée Henri Une matinée en forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Gare de Thomery 09h - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Rocher d'Avon. Petit Mont Chauvet. Carrefour de Maintenon. Parc du château. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pas de pause déjeuner. Nombreuses dénivelées. / **Dénivelées :** OUI ()

24km M Randonnée Roger Denis De Bréval à Bonnières

Aller : Paris St Lazare 09h10 Bréval (zone 5) 10h02 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bonnières (zone 5) 17h48 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 18h / 18h14*) Paris St Lazare 18h55

Descriptif : Beau parcours vallonné par la vallée de la Taupe, Apremont et la forêt régionale de Rosny sur Seine. IGN 2114 SB et 2113 ET / **Dénivelées :** OUI ()

Vendredi 12 mai 2023

13km M Randonnée François Jourdan Visite Meudon + forêt et étangs

Aller : Invalides RER C 09h49 Meudon Val Fleury RER C 10h06 - Lieu de rendez-vous

Retour : Meudon Bellevue 15h13 Gare de Paris Montparnasse 15h26

Descriptif : Brefs arrêts sur les sites: Maisons d'architecte Caron, en forêt : 4 étangs, Hangar Y, Chêne des missions, système hydraulique du 17°, la terrasse de l'Observatoire, Orangerie, Potager du Dauphin, venelles et Grande Perspective. Possibilité de prolongation 2km par Cnrs, parc du château (disparu) de la Pompadour et Seine musicale avec retour par T2 vers La Défense ou Invalides. Un tiers du parcours est semi urbain (parcs et rues), / **Dénivelées :** OUI (190 m)

24km M Randonnée Jean-Jacques Legars Rando en vallée de Chevreuse

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h20 Les Essarts le Roi (zone 5) 09h15

Retour : Saint-Rémy les Chevreuses 16h57 Châtelet Les Halles 17h46

Descriptif : Des Essarts à Saint-Rémy les Chevreuse par église Saint-Nom, Maincourt sur Yvette et Dampierre . Attention descente raide sur Maincourt. Pause repas à l'abri, normalement, à Saint-Forget. Trains de retour RER B fréquents (tous les quarts d'heure) / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +400m environ.)

Samedi 13 mai 2023

12km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Après-midi aux sources de la Bièvre

Aller : Gare de Paris Montparnasse 13h20 Versailles chantiers 13h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Cyr l'Ecole 18h10 Gare de Paris Montparnasse 18h41

Descriptif : De Versailles à Saint Cyr l'Ecole en passant par la Bièvre / **Dénivelées :** OUI (Quelques dénivelés.)

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Lyon 12h16 Bagneaux sur Loing (zone 5) 13h27

Retour : Souppes Château Landon (zone 5) 18h24 Paris Lyon 19h43

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

20km M Randonnée Bernard Rouquat Un petit tour dans le Vexin Français

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h07 Gare de Us 09h01

Retour : Gare de Us 16h22 Gare de Paris Saint lazare 17h16

Descriptif : Par:Vigny,Longuesse et à Théméricourt passage à la ferme brasserie (possibilité d'achats) et à la maison du parc du Vexin et retour par la chaussée de Jules César.Carte:2113ET. Je suis passé vendredi après midi et il y'a de la place pour Dijon. / **Dénivelées :** OUI ()

23km M Randonnée Claire Ménassol La Renarde

Aller : Paris Austerlitz RER C 08h16 Breuillet Village 09h06

Retour : Sermaise 17h13 Bibliothèque François Mitterrand RER C 18h10

Descriptif : Pas de gare intermédiaire. Train direction Dourdan la Forêt train DEBO Saint Sulpice de Favieres Souzy la Briche Blancheface / **Dénivelées :** OUI ()

30km S Randonnée Isabeau Traversée du Vexin de Méru à Parmain

Aller : Gare de Paris Nord 08h01 Méru (hors zone) 08h54

Retour : L'Isle Adam Parmain (zone 5) 16h34 (*Changement Valmondois (zone 5) 16h37 / 16h46*) Gare de Paris Nord 17h32

Descriptif : Via Esches, Bornel, Messelan, Frouville, Labbeville, Nesles la vallée, Verville. C'est le TER vers Beauvais que nous prenons le matin (prix cassé à 5€ sur le site TER haut de France) / **Dénivelées :** OUI (350m)

52km S Randonnée Louis Kormann I2-24 Sur inscription 39è Marche de la Bièvre

Descriptif : Marche de la lune = 52 km, 5 ravitaillements (environ tous les 11 km), inscription uniquement en ligne jusqu'au 12/5 = 17€. Retrait bracelets à partir de 22h. Départ à minuit. Possibilité de participer en prenant l'1 des 3 autres départs, pour des distances de 10 à 30 km (inscription en ligne de 4 à 14€). Informations complémentaires : marche.bievre.org / **Dénivelées** : OUI ()

Dimanche 14 mai 2023

10km L Randonnée Nadine Kovarik En forêt de Fontainebleau

Aller : Paris gare de Lyon 11h45 Fontainebleau-Avon 12h25 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau-Avon 17h02 Paris gare de Lyon 17h43

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

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

21km M Randonnée Olivier Mayer Autour de Luzarches....

Aller : Gare du Nord 10h04 Luzarches (zone 5) 10h52

Retour : Luzarches (zone 5) vers 18h06 Gare du Nord 18h54

Descriptif : Une grande boucle à travers le parc régional Oise-Pays de France. La forêt de Coye pour respirer et juste ce qu'il faut de dénivelé pour garder la forme.... Pour info: Métro ligne 4 fermée ce dimanche matin. / **Dénivelées** : OUI ()

25km M Randonnée Guy Ensminger Chambourcy, oh oui !

Aller : Gare de Paris Saint lazare 2852) 09h14 Villennes sur Seine (zone 5) 09h40

Retour : Poissy (zone 5) 17h27 Châtelet Les Halles RER A 17h59

Descriptif : Bois des Bruyères, Val Joli, Montamets, chemin aux Boeufs, étoile du Silence, Châtaigneraie de Retz, Chambourcy et croix de Laye. Train toutes les 20 minutes pour le retour. IGN 2214ET / **Dénivelées** : OUI (+450m)

32km S Randonnée Jacques Kili Au nord !

Aller : Gare de Paris Nord banlieue(2227) 08h04 Viarmes (zone 5) 08h45

Retour : Louvres (zone 5) 16h34 Gare de Paris Nord 17h05

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

34km S Randonnée Cédric Minart Reveil matinal pour un Mont Blanc

Aller : Gare de Lyon 07h18 Nemours St Pierre (zone 5) 08h22

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h41 Gare de Lyon 17h44

Descriptif : Passage par plusieurs rochers qui bordent la forêt domaniale de la Commanderie, avec en point d'orgue le Mont Blanc et le rocher de la dame Jouanne, mais aussi par quelques sentiers non balisés. Tout cela mérite potentiellement de se lever tôt... / **Dénivelées** : OUI (Environ +/-500m)

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 ()