

Liste des journées

Critères : Date entre 01/03/2023 et 15/03/2023

Mercredi 01 mars 2023

0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin dans Paris au Musée d'Art Moderne

Aller : métro IENA 14h30

Retour : Métro IENA vers 17h15

Descriptif : RV: a l'entrée à l'intérieur du musée après le contrôle des sacs 11 avenue du Président Wilson Se munir de votre matériel (crayons ,stylo ,bloc papier (pas de peinture ,eau , ni pinceaux à réserve) qui sont interdits dans les musées,) Nous dessinerons dans le musée. Ce n'est pas un cours, c'est juste pour passer un moment convivial entre dessinateurs. / **Dénivelées** : NON

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, montées en cardio. 4,5/5 km/h. / **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 nordique basée sur un kilométrage programmé. / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Henri Une matinale entre rivière, bois et ruisseau

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 08h21 Montgeron Crosne (zone 4) 08h43 - Lieu de rendez-vous

Retour : Brunoy 12h51 Paris Gare de Lyon RER D 13h19

Descriptif : R.D.V à la sortie de la gare d'arrivée. L'Yerres. Le Parc Caillebotte. Le Bois de la Grange. Le Réveillon. Brunoy. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI ()

14km L Randonnée Jean-Claude Lance Forêt de Fontainebleau

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

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 17h Gare Paris Lyon 17h40

Descriptif : A la gare routière de Fontainebleau prendre le bus ligne 1 descendre à l'arrêt Dunant. Route de l'Ermitage, route de la Roche Qui Pleure, carrefour des Cépées, carrefour de Paris. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées modérées, pas de rochers.)

14km M Randonnée Michèle Hamus Aux premières jonquilles !!

Aller : Paris Austerlitz RER C 11h31 (*Changement Juvisy (zone 4) 11h46 / 12h05*) Boigneville (zone 5) 13h

Retour : Boigneville (zone 5) 17h54 (*Changement Juvisy (zone 4) 18h48 / 18h59*) Paris Austerlitz RER C 19h13

Descriptif : Suivons Émilie sur ce beau parcours varié et fleuri !!! Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelés modérés)

19km M Randonnée Jef Bois, champs et châteaux

Aller : Paris Austerlitz RER C 08h15 Breuillet Village 09h06

Retour : Chamarande 17h40 Paris Austerlitz RER C 18h28

Descriptif : Départ de la gare SOUTERRAINE d'Austerlitz (RER C) train DEBO. Breux, Saint Yon, Saint Sulpice de Favières, Torfou, belvédère et château de Chamarande. Repas sous abri pour 40 personnes ! / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 508 m (+264, -244))

Judi 02 mars 2023

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Lyon 12h10 Bois le Roi (zone 5) 12h48

Retour : Bois le Roi (zone 5) 17h10 Paris Lyon 17h43

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

17km M Randonnée Nature et environnement Monette PARC DE LA VALLEE AUX LOUPS

Aller : Châtelet Les Halles RER B 10h02 ROBINSON RER B 10h27 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bourg-la-Reine (zone 3) 16h22 Châtelet Les Halles RER B 16h41

Descriptif : Parc Henri Sellier (point de vue), Parc de la Vallée aux Loups, bois de Verrières, parc de la Noisette, coulée verte qui est un aménagement de l'espace situé au-dessus des voies du TGV, parc de Sceaux royaume d'André le Nôtre où nous admirerons les parterres de broderies du domaine, et son château. IGN TOP 25 23140T ET 23150T. / **Dénivelées** : OUI (Petites dénivelées accessibles à tous, on marchera en allure lente.)

25km M Randonnée Roger Denis Un p'tit tour en Vexin

Aller : Paris St Lazare 08h17 Chars (zone 5) 09h14 - Lieu de rendez-vous

Retour : Chars (zone 5) 17h22 Paris St Lazare 18h20

Descriptif : Beau parcours vallonné par Monneville, la vallée Pinson et Neuville-Bosc (site classé). IGN 2212 SB / **Dénivelées** : OUI ()

26km M Randonnée Jacques Kili Pas de lait mais du miel !

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Moret Veneux les Sablons (zone 5) 09h05

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h41 Gare de Paris Lyon 17h43

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

Vendredi 03 mars 2023

0km / 2h15 S 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 : Attention : séance de marche nordique en allure soutenue (de 5 à 6 km/heure) N.B. L'absence d'indication de kilométrage distingue la séance de MN - basée sur la correction du geste avec exercices - de la randonnée nordique basée sur un kilométrage programmé. / **Dénivelées** : NON

8km M M. nordique Patrick Richard Marche nordique à Vincennes

Aller : Château de Vincennes 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes vers 17h30

Descriptif : RV devant les bancs du Parc Floral. retour Chateau de Vincennes directement au métro. / **Dénivelées** : NON

10km M Randonnée Nature et environnement Francis ça bourgeoise aux Parcs Montsouris et du Luxembourg !

Aller : Cité Universitaire RER B / Tramway T3 13h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Luxembourg RER B 17h

Descriptif : Parcours dans le Parc Montsouris, puis allée centrale verte de l' av. Coty, avenue verte de l'Observatoire de Paris et finalement parcours dans le jardin du Luxembourg. Nombreux bourgeonnements et floraisons hivernales et de début de printemps. Pas de pause repas. Assez nombreuses pauses pour observations et échanges botaniques et dendrologiques. Carte IGN : 2314 OT. Contact animateur : 06 87 69 08 62. / **Dénivelées** : OUI (Très peu de dénivelées)

24km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Nanteuil à La Ferté/Jouarre

Aller : Gare de Paris Est 08h49 Nanteuil Saâcy (zone 5) 09h37

Retour : La Ferté sous Jouarre (zone 5) 17h27 Gare Paris Est 18h09

Descriptif : Parcours vallonné par Bézu le Guéry, Montreuil aux Lions, Sainte Aulde, Chamigny et bords de Marne. Passage un peu délicat après Bézu le Guéry. Pause repas tardive / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +500m environ)

Samedi 04 mars 2023

0km / 2h15 L 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, faux débutants, munis de leurs bâtons de marche nordique. RDV station de métro «Porte Dauphine», sortie n°1 «Bld Lannes». / **Dénivelées** : NON

0km / 5h30 M Randonnée Bernard Rouquat Dame nature se réveille

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Bois le Roi (zone 5) 08h49

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 16h32 Gare de Paris Lyon 17h13

Descriptif : Parrainage d'Isabelle. De Bois le Roi à Fontainebleau par Samois. Carte 2417OT. / **Dénivelées** : OUI ()

8km L Randonnée Brigitte Du plateau de Clamart à Châtillon Montrouge.

Aller : Châtillon-Montrouge T6 13h30 Soleil levant 13h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Châtillon-Montrouge vers 17h

Descriptif : Au départ, à la sortie du métro terminus de la ligne 13 Châtillon Montrouge, prendre le T6 direction Viroflay et

descendre à l'arrêt "Soleil le vant ", pour attendre l'animatrice sur le quai du tram .Allure lente 3km/h maxi.Parcours en descendant progressivement par le parc forestier de Clamart, le parc André Malraux avec vue panoramique sur Paris, traversée du vieux Châtillon en passant par 3 autres parcs puis la coulée verte. / **Dénivelées** : OUI (En descente progressive tout le long du parcours et aussi qq escaliers.)

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

14km / 3h0 M Randonnée Orientation Jean-Luc Petitpont I1-11 Sur inscription Apprendre à s'orienter

Descriptif : Vous voulez apprendre à vous servir d'une carte et d'une boussole. Vous êtes à la bonne adresse. Je vous recommande fortement d'avoir une carte IGN 23140T et une boussole. Inscription obligatoire limitée à 10 personnes. Mail: jlpetitpont@gmail.com tel 0614681722 / **Dénivelées** : OUI ()

19km S Randonnée Jacques Kili Pour Casimir !

Aller : Charles de Gaulle Etoile RER A 08h08 Rueil Malmaison (zone 3) 08h22 - Lieu de rendez-vous

Retour : métro Pont de Saint Cloud vers 12h40

Descriptif : Une seule pause à mi chemin L'animateur montera à la Défense Monter en tête du RER ,attendre sur le quai car nous emprunterons la passerelle pour éviter la circulation ! / **Dénivelées** : OUI ()

22km M Randonnée Christiane Larue Par monts et par vaux autour de Viarmes.

Aller : Gare du Nord 09h04 Viarmes 09h45

Retour : Viarmes 17h12 Gare du Nord 17h54

Descriptif : Fontaine Saint-Pierre, Asnières-sur- Oise, Moulin et abbaye de Royaumont, bois de Bonnet, moulins de Giez et de Bertinval, bois de Beauvilliers, Seugy. Ligne H, pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Claire Ménassol Une traversée dans le Vexin

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

Retour : Boissy L'Aillerie (zone 5) 17h29 Gare de Paris Saint lazare 18h15

Descriptif : Frémécourt, Montgeroult, Chaussée Jules César / **Dénivelées** : OUI ()

34km S Randonnée Didier Berthod De Montsout à Ecoeu

Aller : Gare du Nord 08h34 Gare de Monsout-Mafflier 09h05

Retour : Ecoeu Ezanville (zone 4) 17h02 Gare du Nord 17h24

Descriptif : Carrefour Prieur (4,5), Traversée de la N104 (9,5), carrefour des 6 chiens (14,5), chemin de Ste Radegonde (18,5), château de la Chasse (23), Fort Domont (26,5), Traversée du ruisseau du fond des Aulnes (29,5), gare d'Ecoeu (34) / **Dénivelées** : OUI (D+ 650 IGN 2313 OT)

Dimanche 05 mars 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». / **Dénivelées** : NON

10km L Randonnée Nadine Kovarik En forêt de Fontainebleau

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

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

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

12km M Randonnée Christiane Larue Lac d'Ollainville et Bruyères-le-Châtel.

Aller : Gare Austerlitz RER C 12h47 Egly (zone 5) 13h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Egly 17h28 Gare d'Austerlitz 18h14

Descriptif : Nous longerons le lac d'Ollainville pour rejoindre Bruyères-le-Châtel que nous traverserons village et bois pour, à travers champs redescendre sur Egly. 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 ()

12km M Randonnée Claude Richard, Patrick Richard Sucy - Boissy

Aller : Châtelet Les Halles RER A 12h24 Sucy-Bonneuil 13h01 - Lieu de rendez-vous

Retour : Boissy St Léger vers 17h Châtelet Les Halles 17h30

Descriptif : Parc du Morbras, coulée verte et bois. Pas de pique nique. Trains fréquents, toutes les 10 mn, pour le retour. /

Dénivelées : NON

14km M Randonnée Dominique F petite boucle au sud de Chevreuse

Aller : Châtelet Les Halles RER B 11h53 Saint Rémy-lès-Chevreuse 12h42 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Rémy-lès-Chevreuse vers 17h08 Châtelet Les Halles RER B 17h55

Descriptif : Juste pour prendre l'air, une randonnée d'allure moyenne plutôt modérée qui passe par l'ancienne voie ferrée, le bois de Méridon, Chevreuse. Prolongement éventuel par Courcelle sur Yvette. Pas de pause déjeuner! L'animatrice aura un chapeau rouge. En cas de besoin: 06 75 77 01 38. / **Dénivelées :** OUI (Peu et pas difficiles)

18km M Randonnée Patrimoine Jacques Tronche Les yeux dans l'Ysieux

Aller : Gare de Paris Nord 09h04 Luzarches (zone 5) 09h52

Retour : Luzarches 17h06 Gare de Paris Nord 17h54

Descriptif : La vallée de l'Ysieux, la célèbre église romane de Luzarches, le bois du Tremblay, l'église de Jagny, Bellefontaine et pas moins de trois châteaux / **Dénivelées :** OUI (Terrain vallonné, pentes peu prononcées)

23km M Randonnée Richard 23 On passe au bois Richard

Aller : Gare de Paris Est ligne P 08h49 La Ferté sous Jouarre (zone 5) 09h31 - Lieu de rendez-vous

Retour : La Ferté sous Jouarre (zone 5) 17h27 Gare de Paris Est ligne P 18h09

Descriptif : Saint Aulde, Luzancy, la Marne GR 14 A GR 11 IGN 2513 OT / **Dénivelées :** OUI (+360)

24km M Randonnée Olivier Mayer Sur la route de 2 châteaux très secrets.....

Aller : Gare Montparnasse 10h09 (*Changement Rambouillet (zone 5) 10h43 / 10h52*) Le Perray (zone 5) 10h57

Retour : Rambouillet (zone 5) 18h16 Gare Montparnasse 18h57

Descriptif : Dans les Yvelines, à la recherche de 2 châteaux qu'on ne verra jamais et qui sont pourtant bien là.... Peu de dénivelés pour ce parcours. Train aller : TER direction Chartres. / **Dénivelées :** OUI ()

25km M Randonnée Philippe Le Normand Rambouillet à Dourdan

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h09 Rambouillet (zone 5) 08h43 - Lieu de rendez-vous

Retour : Dourdan (zone 5) 16h38 Gare Austerlitz 17h44

Descriptif : Nous marcherons dans la forêt domaniale de Rambouillet, nous passerons par l'étang d'Or, Clairefontaine, Saint Arnoult en Yvelines et les Fontaines Bouillantes. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées peu importantes)

30km S Randonnée Jacques Kili Pas trop loin du Loing !

Aller : Paris Gare de Lyon 08h16 Moret Veneux les Sablons (zone 5) 09h05

Retour : Montigny sur Loing (zone 5) 16h34 Paris Lyon 17h41

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

Lundi 06 mars 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

12km M Randonnée Michèle Hamus À la place de mercredi !

Aller : Gare de Paris st lazare 11h14 Vaucresson (zone 4) 11h40

Retour : Rueil-Malmaison RER A 16h24 Châtelet Les Halles RER A 16h43

Descriptif : Parcours varié avec des horaires adaptés pour une veille de grève. Petit pique nique prévu en chemin. Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées :** OUI (Dénivelés modérés)

13km L Randonnée Jean-Claude Lance Forêt de Fontainebleau

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

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 17h Gare Paris Lyon 17h45

Descriptif : Les Rochers d'Ussy / **Dénivelées :** OUI ()

13km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Cheminons de la Marne au Bois de Vincennes

Aller : Métro Bastille ligne 8 08h40 Quai métro MAISONS ALFORT École vétérinaire 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Château de Vincennes ligne 1 vers 12h45 Métro Nation. Ligne 1 13h

Descriptif : Prendre la sortie N°1: Carrefour de la Résistance. R.D.V à l'extérieur du métro. Bords de Marne. Bois de Vincennes. Lac de Gravelle. Arboretum. Lac des Minimes. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pas de pause déjeuner. Une montée assez raide pour rejoindre le Bois de Vincennes. / **Dénivelées** : NON

19km M Randonnée Bertrand La jeune fille dans le parc

Aller : Châtelet Les Halles RER B 09h05 Gif sur Yvette (zone 5) 09h54 - Lieu de rendez-vous

Retour : Courcelle sur Yvette (zone 5) 17h11 Châtelet Les Halles RER B 17h58

Descriptif : Au programme de cette journée, je vous propose un certain nombre de points forts : un affluent de l'Yvette, un cimetière dans la forêt, un célèbre photographe, un humoriste, un milliardaire, un artiste peintre, un château disparu (ou presque) et ses belles dépendances (où nous déjeunerons) et enfin un dernier château en ruines. Carte IGN 2315 OT Contact Bertrand : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées** : OUI (Quelques (belles) dénivelées)

22km M Randonnée Jef Gazeran, rochers d'Angennes, forêts et château de Rambouillet

Aller : Gare de Paris Monparnasse 08h09 Gazeran 08h49

Retour : Gare de Rambouillet 17h19 Gare de Paris Monparnasse 17h53

Descriptif : Départ par le TER 862411 direction Chartres. Route au nord est vers les rochers d'Angennes, semblables à ceux de Fontainebleau, puis bois de Gazeran vers le sud. Fin de randonnée variable dans le parc du château de Rambouillet. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 285 m car rochers d'Angennes (+141, -144 m))

22km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

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

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

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

30km S Randonnée Claude B Le temps des Jonquilles...

Aller : Gare Lyon RER D 08h10 (*Changement Viry Chatillon 08h38 / 08h43*) Boutigny 09h23

Retour : Boigneville (zone 5) 16h54 (*Changement Viry Chatillon 17h45 / 17h50*) Gare Lyon RER D 18h17

Descriptif : Quand nous reviendrons au temps des jonquilles Nous nous en allons (de requin) près de Boigneville Et nous verrons comme sont belles les filles Nous resterons charmés par leur pistil... / **Dénivelées** : OUI ()

Mardi 07 mars 2023

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Saint Lazare 11h59 (*Changement St Nom la Bretèche (zone 5) 12h42 / 12h57*) Noisy le Roi (zone 5) 13h01

Retour : Louveciennes (zone 4) 17h13 Gare Saint Lazare 17h48

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

Mercredi 08 mars 2023

23km M Randonnée Olivier Mayer Une journée à Londres... (COMPLET)

Aller : Gare de Paris Nord 07h43 London St Pancras int. 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Londres St Pancras int. 18h01 Gare de Paris Nord 21h20

Descriptif : A la faveur d'une promo de quelques jours sur les billets de train Eurostar, partons découvrir (ou redécouvrir) Londres, ses rues et quartiers typiques, et quelques uns de ses parcs, jardins et monuments emblématiques. Une journée de marche intense mais à coup sûr dépaysante. 14 places disponibles, donc sortie sur inscription à partir du mercredi 11 janvier à l'accueil du Rif (avec n° de portable à préciser). Une fois votre inscription acceptée chacun prend ses billets aller-retour (2x39eur en promo) sur Eurostar.com sur les trains indiqués. Les places en promo partent très vite donc ne pas tarder pour en bénéficier. A Paris nord prévoir d'arriver 45 mn mini avant le départ du train. Attention, pour nous citoyens de l'U.E. il faut désormais un passeport en cours de validité pour entrer et voyager en G.B. Frais à prévoir sur place (en livre sterling) : pique nique et un peu de transport local. Une question, une précision ? contactez l'animateur par mail à : viteonsortsarer@gmail.com ou bien participez à une de ses randos un de ces prochains dimanches. / **Dénivelées** : NON

Jeudi 09 mars 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

26km M Randonnée Jacques Kili C'est possible !

Aller : Métro Sablons ligne 1 08h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Sablons ligne 1 16h

Descriptif : Métro Sablons : sortie 2 (jardin d'acclimatation) Boucle Bois Boulogne , Parc Saint Cloud ... / **Dénivelées :** OUI ()

Vendredi 10 mars 2023

8km M Randonnée Vie associative Michèle Hamus 12-07 Sur inscription Rendez-vous chez Napoléon et Josephine

Descriptif : La commission vie associative vous propose une visite guidée d'environ 1h30 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 depuis 1800 beaucoup de décisions politiques. Cette demeure est réputée pour la beauté de ses jardins et ses espèces végétales rares. Après son divorce en 1809 Joséphine s'y retire et y meurt le 29 mai 1814. Inscription dès maintenant (au plus tard le 1 mars) par chèque de 11€50 à l'ordre du Rif en joignant une enveloppe timbrée à vos noms et adresse. Participants maximum 24 De la gare de Vaucresson nous allons dans la forêt domaniale de Malmaison en passant par l'étang de Cucufa puis visite du musée et retour le long de la Seine à la gare de Rueil. Pique-nique prévu en route. /

Dénivelées : OUI (Légers dénivelés)

19km M Randonnée François Jourdan Etampes Chalo

Aller : Austerlitz RER C 09h Etampes (zone 5) 10h

Retour : Saint Martin d'Etampes 15h56 Gare Austerlitz 16h59

Descriptif : Etampes (10 sites remarquables), vallées de la Louette et de la Chalouette, Chalo St Mars. Selon la météo et les modifications sncf, traversée des cressonières (total 20 km) sinon 18 km. Vérifier ce soir après 17h00 au cas où il y aurait de nouveaux horaires. Confirmé mais parcours inversé (aller Saint martin d'Etampes) / **Dénivelées :** OUI (200m Montée en douceur.)

Samedi 11 mars 2023

7km L M. nordique Initiation M. Nordique Jean Deprez, Henri 11-05 Sur inscription Découverte de la Marche Nordique à Vincennes

Descriptif : Samedi Matin 9h - 12h. PREREQUIS IMPORTANT : pouvoir marcher pendant 2 heures à une vitesse d'au moins 4 km/h. RV aux bancs devant le Parc Floral, derrière les grandes lettres blanches "PARC FLORAL". Pour cette initiation avec prêt de bâtons (ne pas apporter vos bâtons), l'inscription est obligatoire par téléphone auprès de l'accueil du RIF au 01 45 42 24 72, en indiquant votre taille et votre N° de téléphone portable. Coût de la participation : 5€. Un SMS de rappel vous sera envoyé 3 jour avant la séance par l'animateur Jean D. Merci de lui confirmer votre présence (ou votre désistement). / **Dénivelées :** NON

M Évènement Rando bus La Vie Associative, Françoise Fabre et Jacques Tronche 12-13 Sur inscription Val de Seine et manoirs normands

Descriptif : Une grande journée de balade dans le Val de Seine en aval de Rouen : visite du manoir normand de Villers et de ses jardins, promenade vers les autres châteaux et manoirs des bords de l'eau, puis visite d'un des plus beaux villages de France : La Bouille, patrie de l'écrivain Hector Malot et sujet d'inspiration pour quelques grands peintres impressionnistes. Vous trouverez le détail de la journée, le budget à prévoir et les modalités d'inscription à la date de la sortie le samedi 22 avril sur le programme jour par jour. Début des inscriptions lundi 20 mars : faites vite ! / **Dénivelées :** NON

14km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Montparnasse 11h58 Montfort l'Amaury Méré (zone 5) 12h37

Retour : Montfort l'Amaury Méré (zone 5) 17h25 Montparnasse 18h02

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

26km M Randonnée Jean-Jacques Legars Boucle autour de Bonnières par Giverny

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

Retour : Bonnières (zone 5) 16h55 Gare de Paris Saint Lazare 17h51

Descriptif : Départ matinal pour prendre le seul TER praticable pour Bonnières (pas de changement) Belles vues sur les vallées de la Seine et de l'Epte Beaux chemins balcon avant d'arriver à Giverny Retour par Limetz ATTENTION consulter le site vendredi soir 10 mars S'il y a des problèmes de train (grèves) j'annulerai la rando / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +400m environ)

Dimanche 12 mars 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». / **Dénivelées :** NON

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 Claude Richard, Patrick Richard Vallée de la Brosse

Aller : Châtelet Les Halles RER A 12h59 Bussy St Georges (zone 5) 13h33 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bussy St Georges (zone 5) vers 17h30 Châtelet Les Halles 18h

Descriptif : Boucle au nord en passant par le parc de Rentilly. RER fréquents au retour. / **Dénivelées :** OUI (Une dénivelée un peu plus sérieuse pour monter jusqu'à l'église St Martin.)

13km M Randonnée Christiane Larue En vallée de la Mérantaise

Aller : Châtelet Les Halles RER B 12h44 Courcelle sur Yvette (zone 5) 13h39 - Lieu de rendez-vous

Retour : Courcelle sur Yvette (zone 5) 17h45 Châtelet Les Halles 18h40

Descriptif : Nous traverserons le bois d'Aigrefoin pour rejoindre la vallée de la Mérantaise et passerons par le moulin neuf, le moulin des Vassaux et le moulin d'Ors et rentrerons par l'étang de Cressely et la ferme d'Aigrefoin. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. Passage du RERB à Denfert 12h43 pour l'arrivée à Courcelle à 13h21. / **Dénivelées :** OUI ()

14km M Randonnée Katherine Faute de Transiliens restons Parisiens

Aller : Charles de Gaulle Etoile 10h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Metro Stalingrad vers 15h30

Descriptif : Je serais peut-être légèrement en retard Une fois n'est pas coutume , je vous propose une balade dans Paris, des quartiers les plus huppés à ceux ...en devenir Rendez-vous à l'angle de l'avenue Hoche trottoir de droite. Prevoir un pique nique , mais nous ferons probablement également une halte (technique) dans un café ; En fonction de la meteo et du nombre de participants, ce parcours peut être raccourci ou allongé. / **Dénivelées :** OUI (La butte Montmartre)

19km M Randonnée Bernard Rouquat Parc de St Cloud à la forêt Domaniale de Fausses Reposes

Aller : Métro: Boulogne Pont de St Cloud 09h15

Retour : Métro: Boulogne Pont de St Cloud vers 16h30

Descriptif : Les événements sociaux m'empêche de faire la randonnée prévue. La station est sur la ligne 10.(Sortie en tête n°4) .Attention ligne 9 fermée le 12/03 , mais ligne 4 ouverte toute la journée .Parc de St Cloud, le Mémorial de l'Escadrille La Fayette et à la fin la visite du musée historique de St Cloud (visite libre, mais le port du masque est fortement recommandé). Carte 23140T. / **Dénivelées :** OUI ()

22km M Randonnée Pascal Desrozier On va essayer !

Aller : Gare de Paris Est 08h31 (*Changement Esbly (zone 5) 09h01 / 09h10*) Crécy La Chapelle (zone 5) 09h22 - Lieu de rendez-vous

Retour : Esbly (zone 5) 17h27 Gare de Paris Est 18h

Descriptif : Malgré de probables problèmes de transport, nous allons essayer ! Si le train indiqué ne circule pas , nous attendrons le suivant. RDV à Esbly, possibilité de faire une boucle à partir de cette gare . Nous improviserons ! IGN 2414 ET / **Dénivelées :** OUI ()

23km M Randonnée Guy Ensminger Une traversée du Val de Marne

Aller : Nation RER A 08h54 Sucy Bonneuil (zone 4) 09h17 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: St Mandé sortien°3 vers 17h

Descriptif : L'animateur montera à Fontenay-sous-Bois en queue de train. Nous prendrons la sortie 1. Parc départemental du Morbras, Chennevières, parc départemental du Plateau, cité jardins, bords de Marne, île de Beauté, pavillon Baltard, bois de Vincennes, arboretum, lacs de Gravelle et de St Mandé. Carte IGN 2314 OT / **Dénivelées :** OUI (+350m)

24km M Randonnée Guy Ensminger Autour du petit Morin

Aller : Gare de l'Est 08h49 La Ferté sous Jouarre (zone 5) 09h31

Retour : La Ferté sous Jouarre 17h27 Gare de l'est 18h09

Descriptif : La matin, nous remonterons le petit Morin rive gauche par Jouarre et Romény. A St Ouen nous passerons rive droite et nous traverserons Champeaux, Vanry et Courcelles Carte IGN 2514 SB / **Dénivelées :** OUI (+450m)

25km M Randonnée Gérard Verrouil Pourquoi faut il se reveiller au souffle du printemps

Aller : Gare de Paris Nord 07h34 (*Changement Creil /*) Mouy Bury (hors zone) 08h47

Retour : Clermont de l'Oise (hors zone) 18h19 Gare de Paris Nord 18h56

Descriptif : Thury, forêt de Hez Froidmont Pensez aux petits prix TER (7euros A/R) à prendre rapidement. / **Dénivelées :** NON

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare du Nord banlieue 08h34 Montsoul Maffliers (zone 5) 09h05

Retour : Ecouen Ezanville (zone 4) 17h02 Gare du Nord 17h24

Descriptif : Modifications horaires et parcours pour cause de grèves... / **Dénivelées** : OUI ()

Lundi 13 mars 2023

22km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : gare de paris lyon 08h46 Fontainebleau Avon 09h25 - Lieu de rendez-vous

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

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

Mardi 14 mars 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

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon RER A 12h30 St Germain en Laye (zone 4) 13h03

Retour : Chatou Croissy (zone 4) 17h36 Paris Lyon 18h

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

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare de Lyon -RER D 08h38 Brunoy 09h04 - Lieu de rendez-vous

Retour : Brunoy 16h55 Gare de Lyon -RER D 17h20

Descriptif : Horaires confirmés... L'animateur sera à l'arrivée devant la gare... / **Dénivelées** : OUI ()

Mercredi 15 mars 2023

13km M Randonnée Michèle Hamus Du Cheval au Bourin !!

Aller : Châtelet Les Halles RER A 12h16 Maisons Laffitte (zone 4) 12h38

Retour : Maisons Laffitte (zone 4) 17h23 Châtelet Les Halles RER A 17h46

Descriptif : De la forêt à la Seine en passant par La Muette, une belle orangerie et la Chambre des Dames !! La fréquence du RER A est correcte lors des grèves mais je contrôlerai les horaires mardi à 17H Le regroupement se fera devant la mairie à la sortie de la gare. Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Henri Une matinée dans le Bois de Boulogne

Aller : Métro Nation. Ligne 1 08h25 métro les sablons ligne 1 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : métro les sablons ligne 1 12h45 Métro Nation. Ligne 1 13h15

Descriptif : RDV à l'extérieur du métro. Prendre la sortie n° 2 Jardin d'Acclimatation. Porte de Madrid. Butte Mortemart. Parc du Pré Catelan. Lac Inférieur. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : NON

14km L Randonnée Jean-Claude Lance Forêt de Fontainebleau

Aller : Gare Paris Lyon 10h16 Bois le Roi (zone 5) 10h49

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

Descriptif : Point de Vue du Camp de Chailly. / **Dénivelées** : OUI ()

18km M Randonnée François Jourdan Loing et forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Lyon 08h46 Gare de Moret-Veneux les Sablons 09h32

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons 15h44 Gare de Lyon 16h13

Descriptif : Vers forêt de Fontainebleau puis Montigny Sorques LoingBords du Loing, Sorques et Loing. Vérifiez demain après 17h00 s'il y a de nouvelles annulations (légalement non, mais...) Le retour de 15h44 étant supprimé nous prendrons le train à 16h53 arrivée 17h43. / **Dénivelées** : OUI (170 m)

20km M Randonnée François Jourdan Forêt des 4 piliers

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h58 Tacoignières Richebourg (zone 5) 09h48 - Lieu de rendez-vous

Retour : Garancières la Queue (zone 5) 16h20 Gare de Paris Montparnasse 17h02

Descriptif : Forêt des 4 piliers (pointe nord de la forêt de Rambouillet), Bazainville, Orgerus, chateau de Behoust, étangs. Je vous

rejoins à Versailles chantiers. Vérifier la veille (après 17h) sur le site du Rif, que la rando n'est pas modifiée du fait des grèves.
ANNULE trains supprimés. J'irai probablement à Moret ou Fontainebleau / **Dénivelées** : NON

22km M Randonnée Jean-Jacques Legars De La Verriere à Saint-Rémy les Chevreuse

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h20 La Verrière (zone 5) 09h07

Retour : Saint-Remy les Chevreuse 16h21 Châtelet Les Halles 17h10

Descriptif : Nous passerons par l'abbaye de Port Royal ,le chateau de la Madeleine et Chevreuse. Consultez le site mardi soir ,si le train prévu ne circule pas nous prendrons le suivant. Trains de retour fréquents (quoique) / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +300m environ)