

## Liste des journées

Critères : Date entre 01/09/2023 et 15/09/2023

---

### Vendredi 01 septembre 2023

---

#### 0km / 2h15 M M. nordique Elizabeth Séance de marche nordique au bois de Boulogne 9h15

**Aller** : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h15 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Métro "Porte d'Auteuil vers 11h30

**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

#### 23km M Randonnée Jef Lavois, églises et chêne remarquable

**Aller** : Paris Austerlitz grandes lignes 08h14 Dourdan 08h56

**Retour** : Dourdan vers 17h Paris Austerlitz grandes lignes 17h50

**Descriptif** : Départ de la gare de SURFACE par notre TER habituel du matin, rapide, confortable, climatisé et avec toilettes. Boucle vers le sud de Dourdan, ses lavoirs, les fontaines bouillantes, la vallée de l'Orge, Saint Martin de Bréthencourt, Corbreuse, le chêne des six frères, l'abbaye de l'Ouye. Retour via le RER C (toutes les 30 minutes) ou TER selon l'allure du groupe et l'heure. /

**Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 250 m (+122, -128 m).)

#### 23km M Randonnée Nature et environnement Bruno Le rocher de la Combe

**Aller** : Gare de paris lyon 09h16 Fontainebleau Avon 09h55 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Fontainebleau Avon 17h02 Gare de paris lyon 17h43

**Descriptif** : Encore un beau site méconnu hors-GR. Je monterai dans la 1ère voiture à Melun. Apporter sac en toile avec un canif on pourrait cueillir quelques ceps... / **Dénivelées** : OUI ( )

---

### Samedi 02 septembre 2023

---

#### 0km / 2h15 S 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 Brigitte pique nique à la Roseraie de l'Hay les roses

**Aller** : Châtelet Les Halles RER B 10h26 Parc de Sceaux 10h47 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Arcueil Cachan (zone 3) vers 17h

**Descriptif** : L'animatrice attend les participants à la sortie unique du RER B "Parc de Sceaux" Attention, nous n'entrerons pas dans le parc de Sceaux, c'est juste le nom de la station. L'entrée de la roseraie est payante 4€, demi tarif si vous avez plus de 60 ans. Parcours : sentier de la Bièvre, pique nique au parc de la roseraie, longue pause 1h30 au moins, pour permettre la visite libre de la roseraie si vous le souhaitez. Possibilité d'arrêter après la roseraie pour éviter les dénivelés de la suite du parcours, 2 lignes de bus pour rejoindre le RER B à Bourg la reine. Suite du parcours : aqueducs de la Vanne et du Lunain. Arrivée Arcueil Cachan desservi par le RER B. / **Dénivelées** : OUI (le matin juste une petite montée jusqu'à la roseraie. Pour la seconde partie du parcours, de nombreuses marches d'escalier à descendre souvent sans rampe, il est conseillé de prendre des bâtons en cas de pb d'équilibre.)

#### 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, capable de marcher à 4,5km/heure, 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

#### 13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

**Aller** : Gare de Paris Nord banlieue surface 12h12 Crépy en Valois (hors zone) 13h05

**Retour** : Crépy en Valois (hors zone) 17h12 Gare de Paris Nord 18h02

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

#### 22km M Randonnée Bernard Rouquat Sur les chemins D'Abélard

**Aller** : Gare de Paris Est 08h17 Mouroux (zone 5) 09h13

**Retour** : Mouroux (zone 5) 16h41 Gare de Paris Est 17h42

**Descriptif** : Il est le fondateur en France de la liberté de parler et d'écrire, la liberté de la presse. Carte 2514SB / **Dénivelées** : OUI

()

### **38km S Randonnée Didier Berthod Juziers - Mantes la Jolie**

**Aller :** Gare de Paris Saint Lazare 07h51 Gare de Juziers(zone 5) 08h45

**Retour :** Mantes la Jolie (zone 5) 17h07 Gare Saint-Lazare 17h51

**Descriptif :** La Croix de la Chartre (4), St-Laurent (7,5), Butte Marisis (12), Bois des Glands (17), Vétheuil (21,5), Bois du Petit Marais (24,5), Herville (27,5), Follainville-Dennemont (30,5), Les Vilattes (34), Gare de Mantes La Jolie (38). / **Dénivelées :** OUI (D+ 680 IGN 2113 ET)

---

## **Dimanche 03 septembre 2023**

---

### **0km / 2h30 M M. nordique Noelle Séance marche nordique à Vincennes**

**Aller :** "Château de Vincennes 08h45 Esplanade St Louis, devant l'entrée du Parc Floral 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** ""Château de Vincennes métro et bus(2719)" Esplanade St Louis 11h30

**Descriptif :** Parcours improvisé dans le Bois de Vincennes en allure moyenne avec des exercices pédagogiques / **Dénivelées :** NON

### **7km L Randonnée Phil Defer Le Port aux Cerises et son p'tit train Le Transgriottin**

**Aller :** Bibliothèque François Mitterrand RER C 11h49 Juvisy (zone 4) 12h01

**Retour :** Juvisy (zone 4) vers 17h59 Bibliothèque François Mitterrand RER C 18h10

**Descriptif :** ALLURE TRES LENTE. Nous pique-niquerons près de l'étang de Laveyssière. Nous croiserons à plusieurs reprises le Chemin de Fer de la base de loisirs du Port aux Cerises appelé plus communément : «Transgriottin». Cette ligne située sur la commune de Draveil dans l'Essonne, fut ouverte en 1985 avec une mise en service du train à vapeur en 1986. Pourquoi ce nom de "Transgriottin" ? C'est une variété de cerises (les griottes) cultivées dans les vergers de Draveil et transportées par charrettes jusqu'au port sur la Seine pour ensuite être acheminées par barges jusqu'aux halles de Paris. Pas d'inscription, mais pour info : mail de l'animateur [lambert.p@orange.fr](mailto:lambert.p@orange.fr) et tél. portable (pour SMS uniquement 06 85 08 27 32) / **Dénivelées :** NON

### **12km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Compiègne**

**Aller :** Paris gare du nord 12h34 Compiègne (hors zone) 13h25 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Compiègne (hors zone) 19h01 Paris gare du nord 19h41

**Descriptif :** ALLURE LENTE Train grandes lignes en direction de Saint-Quentin (réduction avec cartes TER ou autres...) Pas de pause déjeuner ; parc du château et forêt ; quelques dénivelées. / **Dénivelées :** OUI ()

### **14km L Randonnée Brigitte CC Forêt de Fontainebleau , mare à Piat et Pt de vue du camp de Chailly**

**Aller :** Paris gare de Lyon 10h16 Bois-le Roi 10h48

**Retour :** Bois-le -roi 16h09 Paris Gare de Lyon 16h45

**Descriptif :** Pique-nique à la mare à Piat Connie appelle moi si tu as ce message 06 25 73 32 20 / **Dénivelées :** OUI ()

### **22km M Randonnée Claire Ménassol La Rémarde**

**Aller :** Paris Austerlitz RER C 08h46 Breuillet Village (2182 09h36

**Retour :** Dourdan 17h08 Bibliothèque François Mitterrand RER C 18h10

**Descriptif :** RER C DEBA DIRECTION DOURDAN Les Sueurs, Levimpont / **Dénivelées :** OUI ()

### **23km M Randonnée Nature et environnement Bruno Rando et champignons**

**Aller :** Gare de paris Lyon 09h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 09h58 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Fontainebleau Avon 17h32 Gare de paris Lyon 18h13

**Descriptif :** Randonnée hors GR bien souvent, futaies, chaos rocheux et champignons. prévoir sac en toile ou et Tupperware, canif. / **Dénivelées :** OUI ()

### **25km M Randonnée Bernard Oliot La vallée de la Mauldre**

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse 08h58 Villiers Neauphle Pontchartrain (zone 5) 09h31

**Retour :** Epône Mézières (zone 5) 17h27 Gare de Paris Saint Lazare(2852) 18h17

**Descriptif :** Etang de Beynes, Maule, La Falaise. Pique nique à l'abri en cas de pluie. IGN 2113 ET, 2114 E, 2214 ET / **Dénivelées :** OUI (+ 460m)

### **30km S Randonnée Claude B Bonjour...**

**Aller :** Gare Est 08h31 (*Changement Esbly 09h01 / 09h10*) Crecy la Chapelle 09h22

**Retour :** Lagny Thorigny 16h33 Gare Est 16h57

**Descriptif :** Trains retour toutes les 30 mn... / **Dénivelées :** OUI ()

### **33km S Randonnée Louis Kormann Falaises de la Seine**

**Aller :** Gare Paris St Lazare 07h56 Bonnières (zone 5) 08h52

**Retour :** Mantes la Jolie (zone 5) vers 18h10 Gare de Paris st lazare 18h52

**Descriptif :** La Roche-Guyon, Vétheuil. Randonnée sportive. Très beaux panoramas sur la vallée de la Seine. Piquenique tardif.  
Train grandes lignes à l'aller (direction Vernon) / **Dénivelées :** OUI (environ 800 m)

---

## Lundi 04 septembre 2023

---

### 11km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à Vincennes (Parc Floral)

**Aller :** Esplanade St Louis, devant l'entrée du Parc Floral 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Esplanade St Louis vers 12h

**Descriptif :** Parcours improvisé dans le bois de Vincennes en allure moyenne, avec des épisodes de marches plus "dynamique". /

**Dénivelées :** NON

### 13km M Randonnée Henri Une matinale dans la vallée de l'Yvette

**Aller :** Denfert Rochereau RER B 08h25 Orsay Ville 08h58 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Bures sur Yvette (zone 5) 13h17 Denfert Rochereau RER B 13h47

**Descriptif :** R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Bois de la Guyonnerie. St Aubin. Bois d'Aigrefoin. Vallée de l'Yvette par le GR 655. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (Environ 300 m.)

### 26km M Randonnée Olivier Mayer Journée à la mer: du littoral Belge à Malo les Bains..... (COMPLET)

**Aller :** Paris gare du nord 07h51 Dunkerque 10h04

**Retour :** Dunkerque 20h28 Paris gare du nord 22h48

**Descriptif :** Cette sortie de 10 heures sur place va démarrer en Belgique à la station balnéaire de "de Panne" (partie Flamande non francophone) et nous conduira à Malo les Bains, la plage de Dunkerque. Pour aller en Belgique nous utiliserons les bus dunkerquois (gratuits) puis en Belgique le tram (prévoir 2,5 eur.) Nous rejoindrons ensuite Malo les Bains en longeant la plage et parcourant les dunes, avec en chemin un arrêt déjeuner pour bien sûr l'inévitable moules-frites. Pas de dénivelés (sauf dans les dunes). Et bien s'équiper pour le fameux vent du Nord. CNI ou passeport obligatoire, Carte eur. d'assurance maladie souhaitable même si nous ne resterons pas longtemps en Belgique. A la date de mise en ligne de cette annonce le tarif a.r. sur Dunkerque en TGV Inoui avec carte senior est à 40 eur.(2x20 eur) sur les trains mentionnés. Ne pas prendre un retour Paris plus tôt, ça collera pas avec notre programme. Cette rando est sans inscription auprès du Rif. Néanmoins pour un problème de capacité dans les bus, si vous comptez participer et une fois votre billet de train acheté merci de prévenir l'animateur à son adresse: viteonsortsauerer@gmail.com /

**Dénivelées :** NON

---

## Mardi 05 septembre 2023

---

### 12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

**Aller :** Paris Nord 12h26 (*Changement Valmondois (zone 5) 13h11 / 13h36*) Chaponval (zone 5) 13h43

**Retour :** Auvers sur Oise (zone 5) 17h24 (*Changement Valmondois (zone 5) 17h29 / 17h42*) Paris Nord 18h29

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

### 17km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain Les roses du parc de la Courneuve

**Aller :** Gare du Nord RER B 09h30 Le Bourget (zone 3) 09h40

**Retour :** Le Bourget (zone 3) 16h32 Gare du Nord RER B 16h43

**Descriptif :** Randonnée citadine à la découverte du parc de la Courneuve, avec sa roseraie, la vallée des fleurs et ces grands espaces verts, sauvage et aménagés. RER B EMMY Carte IGN 2314 OT / **Dénivelées :** NON

### 22km M Randonnée Nature et environnement Bruno I1-52 Sur inscription La Baie de Somme COMPLET

**Descriptif :** Traversée des mollières pour gagner St Valéry où nous prendrons nos billets pour le train touristique de la baie de Somme (-25% sur présentation du billet gdes lignes). Passage dans le vieux bourg, déjeuner dans une brasserie au choix (prix de 10 à 30 £. Départ en train touristique pour le Crotoy qui longe toute la baie puis retour à Noyelles . Inscription au RIF : par téléphone ou au siège jusqu'au 31 août midi, groupe de 14 personnes plus l'animateur. / **Dénivelées :** NON

### 22km M Randonnée Claire Ménassol Sur les pas de Guy Duguay ( ancien animateur au Rif )

**Aller :** Paris gare de l'Est 08h17 (*Changement Tournan (zone 5) 08h44 / 08h53*) Gretz Armainvilliers (zone 5) 08h57

**Retour :** Ozoir la Ferrière (zone 5) 16h56 (*Changement Tournan (zone 5) 17h05 / 17h13*) Paris gare de l' Est 17h42

**Descriptif :** Guy Duguay était baliseur à la Fédération Française de Randonnée Une randonnée en forêt en passant par le village Pontcarré. / **Dénivelées :** OUI ( )

### 23km M Randonnée Daniel Albani Rando dans les Yvelines

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

**Retour :** Le Perray en Yvelines 16h28 Gare de Paris Monparnasse 17h26

**Descriptif :** Un parcours légèrement vallonné par St Remy l'Honoré, les Mesnuls, étangs de Hollande. Rappel, prenez suffisamment

d'eau il est annoncé chaud demain. Le parcours pour déjeuner aux étangs est d'environ 13,5km, puis il restera 7,5km. Le parcours est en forêt et villages jusqu'aux étangs de Hollande à partir de la croix Vaudin une partie est découverte de 2km jusqu'à l'entrée du Perray. Mon N° 06 81 53 69 86 / **Dénivelées** : OUI (Carte IGN 2215 OT Retour plus tôt RER 15h28)

### **30km S Randonnée Claude B Bonjour...**

**Aller** : gare st Lazare 08h14 Mantes la Jolie 08h47

**Retour** : Mantes la Jolie 17h11 Gare Paris St Lazare 17h51

**Descriptif** : / **Dénivelées** : NON

---

## **Mercredi 06 septembre 2023**

---

### **0km / 2h15 M M. nordique Annie Marche nordique dans le bois de Vincennes**

**Aller** : Château de Vincennes, devant l'entrée du Parc Floral 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Château de Vincennes Château de Vincennes, devant l'entrée du Parc Floral 11h30

**Descriptif** : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Travail du geste, accélérations. /

**Dénivelées** : NON

### **10km M Randonnée Michèle Hamus En forêt le soir !!**

**Aller** : Paris Gare de Lyon SNCF 17h32 Bois le Roi (zone 5) 18h04

**Retour** : Bois le Roi 21h39 Paris Gare de Lyon SNCF 22h13

**Descriptif** : De la forêt et quelques affolantes ... Prévoir un pique-nique Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées** : NON

### **13km M Randonnée Michelle Lacayo Champs et bois**

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

**Retour** : Breuillet Village (zone 5) 16h52 Gare Austerlitz 17h44

**Descriptif** : St Evroult, Souzy la Briche. / **Dénivelées** : OUI (Attention : s'il fait trop chaud nous n'irons pas vers Souzy la Briche mais vers le nord de St Chéron où il y a plus de forêts pour se mettre à l'ombre.)

### **16km M Randonnée Jef Encore à l'ouest malgré la canicule**

**Aller** : Paris Austerlitz RER C 08h45 Breuillet Village 09h26

**Retour** : Sermaise vers 15h14 Paris Austerlitz RER C 16h14

**Descriptif** : Malgré la canicule revenue, reprenons nos randonnées matinales écourtées pour ne pas trop souffrir de la forte chaleur de l'après-midi, mais en variant le trajet. Oublions le nord de Dourdan et faisons un parcours majoritairement ombragé via Saint Yon, Feugères, Saint Sulpice de Favières, Saint Chéron. Même s'il y aura 2 cimetières sur le trajet, 2 litres d'eau sont nécessaires ainsi que chapeau et crème solaire. Attention, cette journée sera une des plus chaudes de la semaine. Prenez soin de vous :) / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 479 m (+257, - 222 m). Quelques pentes raides par places.)

---

## **Judi 07 septembre 2023**

---

### **13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller** : Paris Est 12h47 Mormant (zone 5) 13h25

**Retour** : Verneuil l'Etang (zone 5) 17h36 Paris Est 18h12

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

### **13km S M. nordique Jean Deprez Marche Nordique de Sèvres à Chaville-Vélizy**

**Aller** : Musée de Sèvres M9 ou T2 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Chaville Vélizy (zone 3) vers 12h30

**Descriptif** : Rendez-vous à 9h à l'entrée du Domaine de Saint cloud à gauche de l'entrée du Musée de Sèvres. Parcours en allure soutenue : traversée du domaine de Saint Cloud, Marne la Coquette, Forêt de Fausse Repose, Ville d'Avray, Bois de Chaville. Voir document joint. RER C à Chaville-Vélizy vers 12h/12h30 / **Dénivelées** : OUI (D+ 350m)

### **18km M Randonnée Bernard Oliot Boucle au Sud de Saint Cheron**

**Aller** : Gare Austerlitz RER C 08h45 saint chéron 09h40

**Retour** : saint chéron vers 16h18 Gare Austerlitz RER C 17h14

**Descriptif** : Saint Sulpice de Favières, Souzy la Briche. Prévoir suffisamment d'eau pour tout le parcours. IGN 2216 ET /

**Dénivelées** : OUI (+ 200 m)

### **23km M Randonnée Claire Ménassol A la fraîcheur**

**Aller** : gare de Paris Austerlitz 08h14 Dourdan (zone 5) 08h56

**Retour** : Gare de Rambouillet 17h19 Gare de Paris Montparnasse 17h53

**Descriptif** : Pour l aller prendre direction Châteaudun Forêt de St Arnoult, St Arnoult en Yvelines, chêne St Robert / **Dénivelées** :

OUI ()

### **23km M Randonnée Claire Ménassol En passant par Bellay-en-Vexin**

**Aller** : Gare de Paris Saint-lazare 08h17 Us 09h06

**Retour** : Magny-en-Vexin (zone 5) (bus) 17h16 (*Changement Cergy St-Christophe (zone 5) 17h41 / 17h54*) Charles-de-Gaulle-Etoile RER A 18h30

**Descriptif** : Bus à Magny-en-Vexin-zone 5-Gouzangrez, LE-Bellay-en-Vexin, Nucourt. / **Dénivelées** : OUI ()

### **24km M Randonnée Bernard Oliot De l'Orge à la Renarde**

**Aller** : Paris-Austerlitz RER C 08h45 Saint-chéron 09h40

**Retour** : Sermaise (zone 5) vers 17h46 Gare Austerlitz RER C 18h40

**Descriptif** : Breux, Souzy-la-Briche, Villeconin, Blancheface. IGN 2216 E / **Dénivelées** : OUI (+ 370m)

---

## **Vendredi 08 septembre 2023**

---

### **0km / 2h15 M M. nordique Elizabeth Séance de marche nordique au parc de Saint-Cloud 8h30**

**Aller** : Devant l'entrée du Musée de Sèvres 08h30—Lieu de rendez-vous

**Retour** : Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 10h45

**Descriptif** : Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobris 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 ()

### **20km M Randonnée Nature et environnement Monette Bords de Marne**

**Aller** : Châtelet Les Halles RER A 09h07 Saint-Maur Créteil RER A 09h26 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gare RER de Joinville vers 17h20 Châtelet Les Halles RER A 17h44

**Descriptif** : Saint-maur des Fossés, le bras du chapitre, le port autonome de Bonneuil, Chennevières sur Marne, Champigny sur Marne, ruines de l'abbaye de St-Maur, l'école du Breuil et Joinville. IGN TOP 25 2314 OT Comme il fera très chaud nous serons sous couvert végétal. Prendre 2 l d'eau par personne, de quoi vous couvrir la tête ainsi que de la crème solaire. / **Dénivelées** : OUI (Marches d'une passerelle ferroviaire.)

---

## **Samedi 09 septembre 2023**

---

### **12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller** : Paris-Lyon RER D 12h05 Boussy-St-Antoine (zone 5) 12h36

**Retour** : Evry-Val-de-Seine (zone 5) 17h10 (*Changement Viry-Chatillon (zone 4) 17h21 / 17h27*) Paris-Lyon 17h58

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

### **14km M Randonnée Isabeau Allons voir la serre aux Papillons**

**Aller** : Gare de Paris-Montparnasse 07h58 Tacoignières-Richebourg (zone 5) 08h48—Lieu de rendez-vous

**Retour** : Garancières-la-Queue (zone 5) vers 14h20 Gare de Paris-Montparnasse 15h02

**Descriptif** : Petite rando en matinée à cause de la canicule pour aller découvrir la serre aux papillons de la jardinerie Poullain. La durée indicative de visite est de 1h15, tarif 11€ (8€/pers si groupe de 10). Allure 4,5 km/h. Par Orgerus, forêt des 4-piliers, Millemont, La-Queue-Lez-Yvelines. Pause-picnic possible après la visite (il y a des boulangeries au cas où). Trains de retour cadencés toutes les heures / **Dénivelées** : OUI (100m)

### **24km M Randonnée Claire Ménassol Chemin des Huguenots**

**Aller** : Gare de Paris-Austerlitz 08h31 Saint-Martin-d'Etampes 09h32

**Retour** : Saint-Martin-d'Etampes 16h56 Bibliothèque François-Mitterrand RER C 17h55

**Descriptif** : Chalo-St-Mars, Boinville, Saint-Hilaire, / **Dénivelées** : OUI ()

### **30km S Randonnée Claude B Bonjour...**

**Aller** : Gare Austerlitz RER C 08h01 Chamarande 08h51

**Retour** : Etampes 16h30 Gare Austerlitz RER C 17h28

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

---

## **Dimanche 10 septembre 2023**

---

### **0km / 2h15 S 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

### **7km L Randonnée Brigitte Favreau Basse vallée de la Bièvre de Cachan à Porte d'Italie.**

**Aller** : Châtelet Les Halles RER B 11h11 Arcueil Cachan (zone 3) 11h30 –Lieu de rendez-vous

**Retour** : Porte d'Italie. vers 16h

**Descriptif** : Allure lente 3km/h maxi. L'animatrice attend le groupe à la sortie du RER rue du docteur Gosselin, sous la voie, face à la boulangerie. Pique-nique au début de la balade dans le parc Raspail (WC). Parcours en milieu urbanisé mais avec espaces verts le long de la Bièvre. Pas vraiment de dénivelés mais parfois des escaliers à monter ou descendre. Passage à la maison Robert Doisneau de Gentilly. Parc Kellerman en fin de parcours, arrivée porte d'Italie. / **Dénivelées** : NON

### **10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes. RDV 8H15**

**Aller** : Métro Château de Vincennes ligne 1 08h05 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h15 –Lieu de rendez-vous

**Retour** : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 10h50 Métro Château de Vincennes 11h

**Descriptif** : En raison des fortes chaleurs, rendez-vous à 8h15 aux bancs devant le parc floral. Pour marcheurs nordiques, capable de marcher à 4,5km/heure, équipés de bâtons non télescopiques et possédant des gantelets spéciaux. Les randonneurs avec bâtons ne sont pas autorisés en marche nordique. / **Dénivelées** : NON

### **18km M Randonnée Jacques Tronche En Boissy, en voilà !**

**Aller** : Gare de Paris Est 09h17 Coulommiers 10h19

**Retour** : Coulommiers 17h38 Gare de Paris Est 18h42

**Descriptif** : Chailly-en-Brie, l'église St Médard et son porche orné de peintures du XVe, le château et la forêt de la Bretonnière, de beaux lavoirs, Boissy-le-Châtel et le parc des Capucins à Coulommiers. / **Dénivelées** : NON

### **30km S Randonnée Mayeul Les falaises de la Seine**

**Aller** : gare de Paris Saint Lazare 08h12 Bonnières (zone 5) 09h01

**Retour** : Mantes la Jolie (zone 5) 17h10 gare de Paris Saint Lazare 17h48

**Descriptif** : La Roche Guyon, Vetheuil IGN 2113ET / **Dénivelées** : OUI (fort dénivelées)

### **32km S Randonnée Jacques Kili Cap au nord!**

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

**Retour** : Survilliers Fosses (zone 5) 16h59 Gare de Paris Nord 17h35

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

---

## **Lundi 11 septembre 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

### **19km M Randonnée Jef Rochers vers Nemours**

**Aller** : Paris Gare de Lyon 08h16 Nemours St Pierre (zone 5) 09h26

**Retour** : Nemours St Pierre (zone 5) vers 17h35 Gare de Lyon 18h43

**Descriptif** : Profitons de ce dernier jour avant les orages pour aller revoir les rochers de Beauregard, similaires à ceux de Fontainebleau, mais peu connus. Après avoir visité le vieux Nemours, parcours variable via le GR13, la grotte du troglodyte puis le monastère de Bethléem. Comme précédemment, 2 litres d'eau sont nécessaires ainsi que chapeau et crème solaire car la température ressentie sera de 35°C l'après-midi. Soyez prévoyant, il n'y aura pas de cimetière sur le trajet. Prenez soin de vous ! / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 307 m (+157, -150 m). Quelques raidillons dans les rochers.)

### **19km M Randonnée Katherine Forêts d'Emerainville et de Ferriere**

**Aller** : Gare de l'Est ligne P 09h17 Tournan (zone 5) 09h45

**Retour** : Emerainville Pontault Combault (zone 5) 17h15 Magenta RER E 17h42

**Descriptif** : Il fera peut-être frais du côté de ces Forêts réputées pour être humides et boueuses . Bienvenues aux participantes du séjour Cahors Lecture, et j'en profite pour vous rappeler qu'il reste une place disponible sur ce séjour / **Dénivelées** : NON

### **23km M Randonnée Claire Ménassol On ne se lasse pas du tour de Trin**

**Aller** : Gare de Paris Lyon 08h16 Gare de Montigny sur Loing 09h11

**Retour** : Gare de Moret-Veneux les Sablons 16h54 Paris Gare de Lyon 17h48

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

---

## Mardi 12 septembre 2023

---

### **0km / 2h15 M M. nordique Annie Marche nordique dans le bois de Vincennes**

**Aller** : Château de Vincennes, devant l'entrée du Parc Floral 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Château de Vincennes Château de Vincennes, devant l'entrée du Parc Floral 11h30

**Descriptif** : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Travail du geste, accélérations. /

**Dénivelées** : NON

### **12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller** : Paris Austerlitz 12h17 Breuillet Village (zone 5) 13h09

**Retour** : Chamarande (zone 5) 17h09 Gare d'Austerlitz 17h59

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

### **30km S Randonnée Claude B Bonjour...**

**Aller** : Gare du Nord banlieue 08h25 Viarmes 09h02

**Retour** : Gare de Luzarches 16h51 Gare du Nord 17h35

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

---

## Mercredi 13 septembre 2023

---

### **11km L Randonnée Jean-Claude Lance Forêt de Fontainebleau**

**Aller** : Paris Lyon grande ligne 10h16 Montigny sur Loing (zone 5) 11h12

**Retour** : Moret Veneux les Sablons (zone 5) vers 17h Paris Lyon 18h

**Descriptif** : Parcours en forêt varié. / **Dénivelées** : NON

### **13km M Randonnée Michèle Hamus De la Meule à la Grappe !!**

**Aller** : Paris gare de l' Est 12h49 La Ferté sous Jouarre (zone 5) 13h31

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

**Descriptif** : Une belle traversée ! Goûter dans l'après-midi Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées** : OUI ()

### **14km M Randonnée Henri, Marie-Hélène Une matinale en forêt de Fontainebleau**

**Aller** : Gare de Paris Lyon. 08h16 Bois le Roi 08h55 - 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. Carrefour Napoléon. Samois. Ile du Berceau. Carrefour du Bois de la Madeleine.

Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Un escalier raide à monter, après Samois. Pas de pause déjeuner. /

**Dénivelées** : OUI (Environ 200 m.)

### **20km M Randonnée François Jourdan vendanges en champagne**

**Aller** : gare de l' est 08h49 Nanteuil Saâcy (zone 5) 09h37

**Retour** : Nanteuil Saâcy (zone 5) vers 17h20 gare de l' est 18h09

**Descriptif** : Aqueduc de la Dhuys, Pavant, bords de Marne, Charly et les vignes jusqu'à Saacy. Le parcours pourra être modifié en cas de pluie. Selon le temps retour à 16h20. Les fortes pluies prévues mardi rendent la Dhuys impraticable et la terre dans les vignes assez lourde. Le trajet se fera essentiellement rive droite de la Marne avec plus de petites routes par Méry, Bezu et Crouttes.

Les vendanges seront en grande partie terminées sauf à Bézu où elles commencent le 13 septembre. Trajet réduit à 17 ou 18 km avec 230m de dénivelé. / **Dénivelées** : OUI (270 m Certaines côtes assez raides mais allure réduite dans ces côtes.)

### **28km M Randonnée Jacques Kili L'air du large !**

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 08h06 Chars (zone 5) 09h11

**Retour** : Magny en Vexin (zone 5) (bus) 17h16 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 17h41 / 17h54*) Charles de Gaulle Etoile RER A 18h30

**Descriptif** : Bus zone 5 à Magny / **Dénivelées** : OUI ()

---

## Jeudi 14 septembre 2023

---

### **11km M Randonnée Vie associative Albert Driez I2-46 Sur inscription Retrouvons l'humour et le grand talent de Raymond Devos**

**Descriptif** : La Commission Vie Associative vous propose de vous replonger dans l'univers de Raymond Devos, à l'occasion d'une visite guidée de 2 heures de sa « Maison-musée » qui a ouvert ses portes au public en 2016. Elle se trouve dans la demeure que l'artiste a occupée à partir de 1963 et jusqu'à sa mort, en 2006. Cette maison bourgeoise du XIXe siècle et son parc furent, pendant 43 ans, son refuge quotidien et son lieu de création. Mais n'en disons pas plus.... Pour la randonnée, nous serons dans la vallée de

Chevreuse et nous aborderons la forêt de La Madeleine. Inscriptions dès maintenant (au plus tard le 30 août) par chèque de 10 € à l'ordre du RIF en joignant une enveloppe timbrée à vos nom et adresse. Participants maximum 35. / **Dénivelées** : OUI (230 m en dénivelé. Carte 2215 OT)

### **12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller** : Paris Gare de Lyon RER A 12h36 Boissy St Léger (zone 4) 13h04

**Retour** : Villeneuve St Georges (zone 4) 17h03 Paris Lyon 17h19

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

### **18km M Randonnée Kolet Van Gogh au bout du chemin**

**Aller** : Paris gare du nord 09h56 L'Isle Adam Parmain (zone 5) 10h45 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Auvers sur Oise (zone 5) 17h35 (*Changement Saint Ouen l'Aumone 17h55 /*) Gare du Nord 18h33

**Descriptif** : Cette rando nous conduira de la forêt de l'Isle-Adam vers la réserve de Stors que nous longerons, puis nous regagnerons les rives de l'Oise pour rejoindre Auvers. Quartier libre à Auvers pour ceux et celles qui souhaitent visiter. Je vous communiquerai l'horaire des trains suivants. / **Dénivelées** : OUI ()

### **19km M Randonnée Bertrand Si Sully nous était conté**

**Aller** : Gare de Paris Saint Lazare 08h14 Rosny sur Seine (zone 5) 09h03

**Retour** : Rosny sur Seine (zone 5) 15h57 gare de Paris Saint Lazare 17h04

**Descriptif** : Au programme de cette randonnée : Sully surintendant des Finances (et ami d'Henri IV), ses châteaux et sa forêt; une libellule qui agace les ingénieurs; un sous-sol norvégien; le manoir d'Apremont; une Mademoiselle de 400 ans Contact : 06 87 08 87 54 Carte IGN 2113 ET - Mantes-la-Jolie / **Dénivelées** : OUI (Quelques raidillons)

### **22km M Randonnée Jacques Tronche A la sauce vesgre-douce**

**Aller** : Paris-Montparnasse 08h57 Houdan (zone 5) 09h55

**Retour** : Houdan (zone 5) 18h06 Paris-Montparnasse 19h02

**Descriptif** : La vallée de la Vesgre, affluent de l'Eure, de jolis villages comme St Lubin-de-la-Haye, Berchères et le château de Herse. Les pittoresques maisons d'époque Renaissance à Houdan pour finir. / **Dénivelées** : NON

### **23km M Randonnée Claire Ménassol En passant par Bellay en Vexin**

**Aller** : Paris gare Saint Lazare 08h17 Us 09h06

**Retour** : Magny en Vexin (zone 5) (bus) 16h57 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 17h24 / 17h41*) Charles de Gaulle Etoile 18h30

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

### **23km M Randonnée Françoise Fabre Surprise à Vaux sur Seine!**

**Aller** : Gare de Paris st lazare 08h31 Thun le paradis (zone 5) 09h11

**Retour** : Andrésy 17h33 Gare de Paris Saint lazare 18h

**Descriptif** : Venez nombreux : il y aura une surprise pour la pause piquenique abritée! / **Dénivelées** : OUI ()

---

## **Vendredi 15 septembre 2023**

---

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

**Aller** : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h15 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Métro "Porte d'Auteuil vers 11h30

**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