

Liste des journées

Critères : Date 15/06/2026 et 30/06/2026

Lundi 15 juin 2026

6km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre Ornithologie au parc de Vincennes

Aller : Château de Vincennes 08h - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes vers 12h

Descriptif : Sortie ornithologique avec Chantal (LPO) pour participants motivés avec jumelles et/ou livres d'ornithologie. Nombreux arrêts silencieux. Pas de pique-nique. Rendez vous à la sortie du métro château de Vincennes sortie 1 en face du château. /

Dénivelées : NON

L Évènement Patrimoine Jacques Tronche, Geneviève Olivier et la Vie Associative 12-48 Sur inscription Visite de Notre-Dame : voir détail de la sortie au mercredi 15 juillet

Descriptif : / **Dénivelées** : NON

17km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : gare de paris lyon 09h16 Gare de Thomery 10h - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Thomery 15h56 gare de paris lyon 16h43

Descriptif : / **Dénivelées** : OUI (allure moyenne basse)

Mardi 16 juin 2026

0km / 2h0 M M. nordique Annie Bois de Vincennes - Côté Château

Aller : Bois de Vincennes - devant l'entrée du Parc Floral 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes Aux bancs face au parc floral 16h

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Exercices, accélérations, pauses. A bientôt. / **Dénivelées** : NON

0km / 2h15 M M. nordique Patrick Lucas Bois de Vincennes côté Château

Aller : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 09h

Retour : À l'entrée du Parc Floral 11h15 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 11h15

Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets), séance perfectionnement du geste. / **Dénivelées** : NON

11km L Randonnée Brigitte CC Port aux cerises

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 09h48 Juvisy 10h05

Retour : Juvisy RER C vers 15h10 Bibliothèque François Mitterrand RER C 15h25

Descriptif : sortie côté Seine Un grand étang aux oiseaux Pause pique nique Le RER C passe à Austerlitz à 9h 44 / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Saint Lazare 13h10 Bréval (zone 5) 13h55

Retour : Bréval (zone 5) 18h04 Gare Saint Lazare 18h49

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

12km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Matinée au vert suivi d'un picnic

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h43 Gare de Sèvres Ville d'Avray 09h07 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Sèvres Ville d'Avray 13h19 gare de Paris Saint Lazare 13h48

Descriptif : Il va faire chaud. C'est pourquoi je vous propose une randonnée le matin sous les arbres dans le parc de Saint Cloud et dans la forêt de Fausses Reposes. Pour ceux qui le souhaitent. Picnic à l'ombre avant le retour en train. / **Dénivelées** : OUI (Quelques dénivelés)

13km M Randonnée Henri Une matinale en Forêt de Montmorency

Aller : Gare du Nord 08h11 Bouffémont Moisselles (zone 5) 08h32 - Lieu de rendez-vous

Retour : Taverny 12h30 Gare de Paris Nord 13h02

Descriptif : R.D.V à l'extérieur de la gare. Sortie prévue pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant tout le parcours. En raison des fortes chaleurs, prévoir 1 à 2 bouteilles d'eau. Château de la Chasse. Camp de César. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées cumulées : +246m et -262 m.)

15km M Randonnée Jef Petite randonnée matinale en forêt de Dourdan

Aller : Paris Austerlitz grandes lignes 08h12 Dourdan 08h53

Retour : Dourdan vers 14h36 Gare d'Austerlitz RER C 15h43

Descriptif : Puisqu'il va encore faire trop chaud l'après-midi, faisons une nième variante des petits parcours estivaux des années passées dans le nord de la forêt de Dourdan, presque la même que le 1er juin dernier. Départ de la gare d'Austerlitz SURFACE par notre TER climatisé direction Chateaudun. Trajet en forêt puis retour à Dourdan après le pique nique en forêt. Trains fréquents au retour. Carte IGN 2216ET - ÉTAMPES DOURDAN / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 100 m, négatif 105 m. 15 km effort. IBP index 38 facile.)

16km M Randonnée Michel De Seugy à Luzarches

Aller : Gare du Nord 08h56 Seugy 09h36

Retour : Luzarches 16h Gare du Nord 16h47

Descriptif : A l'aller, gare du nord surface, ligne H. Nous cheminerons surtout dans les bois, bois de Beauvilliers puis le bois de Bonnet, avant de rejoindre par les champs de blé le beau village de Luzarches. Allure moyenne régulière. Carte IGN 2413OT Tèl de l'animateur 06 23 45 51 95 / **Dénivelées :** OUI ()

21km M Randonnée Daniel Albani Rando la Verrière St Rémy

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

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h41 Denfert Rochereau RER B 17h32

Descriptif : Parcours vallonné par la forêt de Port Royal, Magny, la Mérantaise, St Rémy Aller train ROPO direction Rambouillet. Prendre suffisamment d'eau. / **Dénivelées :** OUI (IGN 2215 OT - dénivelé cumulé positif environ 280m. Montées à St Lambert 8ème km Magny 12ème km, pour terminer vers le 14ème km. Puis en descente vers St Rémy.)

32km S Randonnée Didier Berthod Une boucle à La Ferté-Alais

Aller : Gare de Lyon -RER D 08h09 (*Changement Gare de Viry-Chatillon 08h38 / 08h43*) Gare de La Ferté-Alais 09h18

Retour : Gare de La Ferté-Alais 17h11 (*Changement Juvisy 17h48 / 17h53*) Gare de Lyon -RER D 18h19

Descriptif : D'huissin-Longueville (6,5), Boissy-Le-Cutté (16), La Grange des Bois (23,5), Le Chemin de Lardy (28), gare de La Ferté-Alais (32). / **Dénivelées :** OUI (D+500 carte IGN 2316 ET)

Mercredi 17 juin 2026

0km / 2h30 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat L'histoire des îles de Paris et de leurs abords

Aller : Métro:St Michel sortie n°1 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: Sully Morland vers 11h30

Descriptif : On commencera par le Pont Neuf en espérant que la caverne ne s'est pas écroulée ,ensuite l'Île de la Cité,l'Île St Louis et la troisième on marche sur la Seine.Sur ces îles et aux abords racontent l'histoire de Paris; car Paris et la Seine c'est je t'aime moi non plus / **Dénivelées :** NON

11km M Randonnée Michèle Hamus Rando Forestière !

Aller : Paris Gare de Lyon (1627 09h16 Fontainebleau Avon 09h56

Retour : Fontainebleau Avon vers 16h04 gare de paris lyon 16h44

Descriptif : À l'ombre vers l'hippodrome de la Solle, en passant près d'une réserve biologique etc Pique Nique en chemin Rando et retour modulables selon Température Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** OUI (Moyens)

12km M Randonnée Michelle Lacayo A travers champs.

Aller : Auber RER A 10h03 Neuville Université (zone 5) 10h35

Retour : Andrésy (zone 5) 16h19 Gare de Paris st lazare 16h57

Descriptif : Bords de l'Oise, Bellefontaine, château du Fay. / **Dénivelées :** OUI (Randonnée en partie dans les champs, au soleil, donc prenez vos chapeaux et beaucoup d'eau.)

13km M Randonnée François Jourdan Rambouillet à l'ombre

Aller : Gare de Paris Montparnasse 09h06 Gare de Rambouillet 09h39 - Lieu de rendez-vous

Retour : Les Essarts le Roi (zone 5) 15h05 GARE DE MONTPARNASSE 15h56

Descriptif : Rando en forêt en passant par les étangs et la rigole aqueduc. Peu de km apres déjeuner à cause de la température prévue. Sera annulée en cas d'alerte orange. Vérifier sur le site Rif / **Dénivelées :** NON

18km / 3h45 S Randonnée Bathilde Forêt Domaniale de Marly le Roi: une boucle au départ de Saint Nom la Bretèche

Aller : Gare Saint Lazare 07h50 Saint Nom la Bretèche 08h38 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Nom la Bretèche vers 12h35 Gare Saint Lazare 13h18

Descriptif : On se retrouve à l'entrée du quai Gare St Lazare ou à la gare d'arrivée. Au retour un train toutes les 15 minutes Si besoin, me contacter au 06 26 76 13 30 / **Dénivelées :** OUI (< 300 m)

20km M Randonnée Claire Ménassol En passant par Milly-la-Forêt

Aller : Paris Gare de Lyon RER D(1627) 08h39 (Changement Gare de Viry-Chatillon 09h08 / 09h13) Maisse 09h58

Retour : gare de Boutigny-sur-Essonne 17h05 (Changement gare de Viry-Chatillon 17h45 / 17h50) Gare de Lyon RER D 18h19

Descriptif : Pour le départ du matin gare souterraine RERD-REPO direction Corbeil Essonnes. De la Forêt, Milly-la-Forêt et sa grande Halle, Moigny-sur-École. / **Dénivelées :** OUI (-)

Jeudi 18 juin 2026

8km M Randonnée Patrimoine Bertrand La Caverne du Pont Neuf !

Aller : Métro Bercy 09h Métro Bercy 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Châtelet vers 12h

Descriptif : Depuis la passerelle Simone de Beauvoir, nous longerons les quais de la rive gauche de la Seine jusqu'au Pont Neuf où nous pourrions enfin traverser la Seine par la caverne de JR dont l'inauguration s'est déroulée ce lundi. Comme d'habitude, je vous conterai les nombreuses anecdotes de notre parcours le long de la Seine et des Iles Saint-Louis et de la cité. IMPORTANT : Je vous attendrai à 9 h à la sortie du métro BERCY (lignes 6 et 14). Concernant le retour, cela sera au choix, soit Saint-Michel ou Chatelet. N'oubliez pas d'apporter de l'eau en Quantité suffisante Contact : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées :** NON

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 Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Lyon 12h16 Souppes Château-Landon (zone 5) 13h34

Retour : Bagneaux-sur-Loing (zone 5) 17h30 Gare de Lyon 18h42

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

22km M Randonnée Bernard Oliot La forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Lyon 08h46 Gare de Moret-Veneux les Sablons 09h34

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 17h03 Gare de Lyon 17h44

Descriptif : Passages dans les rochers : Long Rocher, Rocher des Étroitures. Carrefour des Placereaux. Prévoir suffisamment d'eau dès le départ, car pas de ravitaillement possible sur tout le parcours. IGN 2417 OT / **Dénivelées :** OUI (+ 250 m)

26km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Rambouillet à Saint-Léger-En-Yvelines

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h04 Rambouillet (zone 5) 08h39

Retour : Saint-Léger-en-Yvelines(bus) 17h35 (Changement Rambouillet (zone 5) 18h02 / 18h18) Gare de Paris Montparnasse 18h51

Descriptif : Allure Moyenne tranquille en raison de la chaleur. Ne pas oublier chapeau et assez d'eau (1.5 à 2l conseillés). A l'aller, TER en direction de Chartres (monter en tête de train). Rando plutôt expo le matin et en forêt l'après-midi. Nous passerons par le parc du château de Rambouillet, Gazeran et les rochers d'Angennes. Pause repas tardive à l'Étang du Roi (km 15 à 16) Au retour, nous prendrons le bus 5311 à Saint-Léger-En-Yvelines pour la gare de Rambouillet. Carte IGN 2215 OT Forêt de Rambouillet. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. Consulter le site mercredi soir, en cas d'alerte orange météo j'annulerai la rando. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +300m environ)

Vendredi 19 juin 2026

Évènement 50 ans du RIF RIF 21 juin : Rando gourmande Chamarande

Aller :

Retour :

Descriptif : Le dimanche 21 juin vous pourrez rejoindre vos animateurs préférés qui auront programmé des randonnées. Vers 13 heures vous arriverez au parc de CHAMARANDE pour fêter le cinquantenaire de l'association. Le champagne et les petits fours salés vous attendent et nul doute que nombre d'entre vous auront à cœur de montrer leur talent culinaire (sucré et salé). Points pratiques : Vous n'oublierez pas d'apporter assiettes, couverts et verres. Le parc de CHAMARANDE est accessible à partir de la gare d'AUSTERLITZ, 45 minutes de trajet environ. La couleur verte sera appréciée : tee shirt, casquette, pantalon / **Dénivelées :** NON

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

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

Retour : Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 10h45

Descriptif : Accès par la station de métro "Pont de Sèvres" ligne 9 ou par le tram T2 depuis la Porte de Versailles, arrêt "Musée de

Sèvres". Séance de marche nordique accessible aux débutants équipés de 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** : OUI (-)

10km M Randonnée Rando bus Jacques Tronche, Claire Ménassol et la Vie Associative I2-37 Sur inscription Au menu de cette sortie : velouté de cresson et civet de yèvre à la royale....

Descriptif : On fait d'abord la visite guidée d'une forteresse médiévale du Loiret, Yèvre-le-Châtel, de son village fleuri classé "plus beau village de France", orné d'une plantation récente de plus de 300 rosiers. Puis on se fait présenter le domaine de Méréville, son château et son jardin à "fabriques" du XVIIIème siècle avant de faire une balade vers sa superbe halle et ses cressonnières au bord de la Juine : une sortie printanière originale et bien remplie ! Bus de 55 places - Coût : 33 €/p comprenant l'aller-retour bus et les deux visites guidées - Inscription dès maintenant par chèque de ce montant adressé au RIF, accompagné d'une enveloppe timbrée pour la réponse. Lieu de départ et de retour de notre bus à la Porte d'Orléans. / **Dénivelées** : NON

29km S Randonnée Patrick Egloff A l'ombre de la forêt de l'Isle-Adam

Aller : Gare de Paris Nord 08h11 Presles Courcelles (zone 5) 08h42

Retour : Mériel 16h45 Gare de Paris Nord 17h29

Descriptif : Presles-Courcelles—les Trente Arpents—carrefour de la Malmaison—Poteau de la Tour—la grille des Bons Hommes—Porte Noire—Villiers-Adam—le moulin du Gaillonnet—Mériel. Parcours boisé 67%. Cartes IGN 2313OT. Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelées** : OUI (total des montées 425m Total des descentes 440m)

Samedi 20 juin 2026

0km / 2h30 L M. nordique Annie I1-49 Sur inscription Sortie Découverte Bois de Vincennes

Descriptif : Inscription à l'accueil du RIF. Les bâtons vous seront fournis. Prévoir de préférence des chaussures à tige basse. Une somme de 5€ vous sera demandée. Vous découvrirez le geste de la marche nordique. Accélération, pauses, exercices qui vous aideront à acquérir les différentes techniques et à apprécier les bienfaits de ce sport. A bientôt. / **Dénivelées** : NON

0km / 0h20 L Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade et gospel

Aller : Gare de L'Est devant les guichets banlieue 13h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de L'Est vers 15h30

Descriptif : Concert de Gospel ,participation aux frais / **Dénivelées** : NON

18km M Randonnée Christiane Larue Trouvons la fraîcheur dans nos forêts d'Ile-de-France.

Aller : Gare Saint Lazare 08h59 Vaucresson (zone 4) 09h25

Retour : Meudon Val Fleury RER C 17h08 saint-michel notre dame 17h31

Descriptif : Nous passerons par les haras de Jardy, les étangs de ville d'Avray, les bois de Chaville et de Meudon, le chêne des Missions, arbre remarquable entouré de mégalithes en pierres meulières érigées en 1895 par des missionnaires bretons; nous continuerons par les étangs de Villebon, Meudon, Trivaux et la Garenne. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI (-)

23km M Randonnée Christiane Larue Cap à l'ouest par le site des Vaux-de-Cernay.

Aller : Gare Montparnasse Ligne N 08h35 Le Perray (zone 5) 09h32

Retour : Le Perray en Yvelines 16h59 Gare Montparnasse 17h56

Descriptif : Par les bois des Vindrins et de la Haie de Neauphle , le calvaire des Pucelles nous rejoindrons le site de Vaux-de-Cernay : ses cascades, ses rochers, le Petit Moulin, l'étang et l'abbaye cistercienne du XIIe siècle, nous longerons le ru de Cernay jusqu'à Auffargis et rejoindrons la gare par l'étang du Perray ; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI (-)

32km S Randonnée Bathilde Une grande journée dans les Vallées de l'Essonne

Aller : Gare de Lyon RER D 08h30 (Changement juvisy 08h57 / 09h05) Ballancourt 09h37

Retour : Lardy 18h06 Bibliothèque François Mitterrand RER C 18h42

Descriptif : Nous nous retrouverons Gare de Lyon à l'entrée du quai du RER D vers Corbeil-Essonne ou en voiture de queue Retour avec le RER C, un train toutes les 30 minutes Contact 06 26 76 13 30 / **Dénivelées** : OUI (< 400 m)

Dimanche 21 juin 2026

0km / 2h0 L Randonnée Bernard Rouquat Appel aux volontaires

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 10h15 Gare de Chamarande 11h04

Retour : Gare de Chamarande vers 15h gare de Paris Austerlitz RER C 15h45

Descriptif : Ceux et celles qui souhaitent à aider la mise place pour les 50 ans du RIF sont les bienvenus .Rendez vous en queue du train prévu en gare de Paris Austerlitz . Rappel :Pour Tous les participants au cinquantenaire ,qu'ils peuvent apporter du sucré

ou salé et surtout ne pas oublier :son verre, ses couverts et une assiette . / **Dénivelées** : NON

0km / 2h15 M M. nordique Noelle marche nordique

Aller : métro Porte Dauphine 09h Métro porte dauphine sortie 1 09h—Lieu de rendez-vous

Retour : "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" vers 11h15 Métro porte dauphine 11h15

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

3km L Randonnée 50 ans du RIF Brigitte Favreau Rando gourmande anniversaire 50 ans du RIF

Aller : Saint michel notre dame 11h10 Chamarande 12h05—Lieu de rendez-vous

Retour : Chamarande

Descriptif : Balade lente, petit tour dans le parc du domaine avant le début des festivités prévu vers 13h. Pensez apporter vos couverts et gobelet et qq douceurs à partager. Retour à la carte gare de Chamarande. / **Dénivelées** : NON

3km / 0h50 M Randonnée Christiane Larue Montée sportive au belvédère avant de fêter les 50 ans du Rif !!!

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 11h15 Chamarande (zone 5) 12h04—Lieu de rendez-vous

Retour : Chamarande Gare d'Austerlitz

Descriptif : De la gare nous monterons au belvédère par un chemin accidenté et sportif, 75 m de dénivelée positif et 90 m de dénivelée négatif lors de la descente pour rejoindre le rendez-vous pour les 50 ans du Rif ; apéritif offert par le Rif et à chacun d'apporter à plat salé ou sucré, une bouteille aussi pour ceux qui le souhaitent pour fêter ensemble cet événement. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI (-)

5km M Randonnée Le Samaritain Rando Gourmande

Aller : Gare Austerlitz 11h17 Lardy (zone 5) 12h02

Retour : Chamarande (zone 5)

Descriptif : Rando Gourmande / **Dénivelées** : OUI (-)

6km L Randonnée 50 ans du RIF Louis Pel Camignol Les 50 ans du RIF à CHAMARANDE, EVENEMENT !!

Aller : Gare Austerlitz 10h09 Lardy (zone 5) 11h03—Lieu de rendez-vous

Retour : Chamarande

Descriptif : de LARDY à CHAMARANDE dans le bois ou en bordure ; au départ de la gare petite montée que nous ferons chacun à son allure, puis parcours facile et descente avant l'arrivée au parc de Chamarande. Chacun, selon ses envies, ses possibilités, peut apporter de quoi partager avec les autres participants lors du pique-nique du cinquantenaire... Si besoin : me contacter par SMS : 06 98 16 95 32. merci. / **Dénivelées** : OUI (au départ de la gare montée à faire à son rythme puis parcours sans difficulté.)

7km M Randonnée Michelle Lacayo Le RIF a 50 ans, ça se fête !

Aller : Austerlitz RER C 10h15 Chamarande (zone 5) 11h04

Retour : Chamarande (zone 5) Austerlitz RER C

Descriptif : Petite rando dans la forêt départementale du Belvédère avant de rejoindre le RIF pour un apéritif dans le parc du château. Apportez douceurs salées et sucrées pour fêter ensemble cet événement. A l'aller train en direction de St-Martin-d'Etampes. Retour à la carte (un train toutes les 30 minutes). / **Dénivelées** : OUI (-)

8km M Randonnée Michèle Hamus Randonnée Gourmande 50 ans du Rif !

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 10h16 Lardy (zone 5) 11h01

Retour : Chamarande (zone 5) vers 16h11 gare de Paris Austerlitz RER C 16h28

Descriptif : En chemin : moulin Goujon , pierre Levée, Château de Gillevoisin, Chamarande et son magnifique parc. Un apéritif offert par le RIF pour ses 50 ans Gourmandises salées et sucrées à partager Merci pour votre participation Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (Moyens)

8km M Randonnée Patrimoine Bertrand Si Chamarande m'était conté...

Aller : Gare Austerlitz RER C 09h15 Chamarande (zone 5) 10h04

Retour : Chamarande (zone 5) vers 16h10 Gare Austerlitz RER C 16h58

Descriptif : Dans le cadre du cinquantenaire du RIF, je vous propose une randonnée en allure moyenne afin de découvrir le superbe domaine de Chamarande. A cette occasion, je vous conterai l'histoire et les anecdotes liées au domaine depuis ses origines. Nous serons attendus pour les agapes aux alentours de 12h45. Afin de partager ce moment exceptionnel de convivialité (on n'a pas tous les jours 50 ans !), le partage de douceurs salées et sucrées sera apprécié... Pour information, la fréquence des trains de retour vers la gare d'Austerlitz est de 30 minutes. Carte IGN – Etampes Dourdan au 1/25 000 – 2216 ET Contact : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées** : NON

10km M Randonnée 50 ans du RIF Jacques Tronche Les 50 ans du RIF : Chama rendu fou !

Aller : Paris Austerlitz RER C 09h15 Lardy 10h01

Retour : Chamarande vers 16h Paris Austerlitz

Descriptif : Les hauteurs de la Juine et la Pierre Levée, la ferme de Pocancy et le château de Gillevoisin pour s'ouvrir l'appétit. Et une balade digestive dans le parc de Chamarande après la fiesta (en option)... / **Dénivelées** : OUI (-)

13km S Randonnée Louis Kormann Fêtons les 50 ans du RIF – Randonnée gourmande

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 09h15 Chamarande (zone 5) 10h04

Retour : Chamarande (zone 5) vers 16h Gare d'Austerlitz RER C

Descriptif : (Re) découvrons la vallée de la Juine autour de Chamarande. Belvédère au-dessus de Chamarande, Auvers St Georges, grange des bois, Gillevoisin. Rando digestive dans le parc. GR des vallées de l'Essonne et 655 chemin de St Jacques. / **Dénivelées :** OUI (-)

20km M Randonnée 50 ans du RIF Bruno 50 ans du RIF on marche à l'ombre

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 09h15 Bouray (zone 5) 09h57

Retour : Bouray (zone 5) 17h17 gare de Paris Austerlitz RER C 17h59

Descriptif : Avec une météo qui prévoit 34 ° on sera mieux à l'ombre. Forêt régionale de Cheptainville, Bois de Montgriffard, Bois de Panserot, Bois l' Abbé et bien sûr pause festive dans le Parc de Chamarande. Pour les personnes qui souffriraient trop de la chaleur possibilité de joindre un groupe qui repartira de Chamarande ou Lardy. Ne pas oublier les douceurs salées et sucrées, chapeau, crème solaire, lunettes, spray anti-tiques et moustiques et 2 l d'eau minimum. Port : 0633439517 / **Dénivelées :** OUI (+ 219 m)

22km M Randonnée Bernard Oliot 50 ans du RIF – Randonnée gourmande – La vallée de la Juine

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 08h17 Bouray (zone 5) 08h57

Retour : Lardy (zone 5) 17h17 Gare d'Austerlitz RER C 17h58

Descriptif : Forêt de Cheptainville, La Grande Beauce, La Grange de Bois, Moulin Goujon. Le parcours de l'après-midi sera adapté en fonction de la durée des festivités au Parc de Chamarande. IGN 2216 ET, 2316 ET. / **Dénivelées :** OUI (+ 280 m)

23km M Randonnée Guy Ensminger Les 50 ans du RIF : la Chamarande

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 09h15 Lardy 10h01

Retour : Lardy 17h14 Gare d'Austerlitz RER C 17h58

Descriptif : Venez fêter les 50 ans du RIF à Chamarande ! Un apéritif sera offert par le RIF pour ses 50 ans, à vous d'emporter des gourmandises salées et sucrées à partager, en pensant également aux couverts et un verre. Le matin, 12 km par Dine Tard, la roix Boissée et le Belvédère. Après les agapes, nous reviendrons sur Lardy par les Fonceaux, les Fourneaux et la Pierre Levée. Carte IGN 2316ET 2216ET / **Dénivelées :** OUI (+300m équitablement répartis sur les demi-journées)

Lundi 22 juin 2026

0km / 2h0 M M. nordique Jean Deprez Séance Technique à Cité U : voir descriptif

Aller : Cité Universitaire RER B / Tramway T3 09h – Lieu de rendez-vous

Retour : Cité Universitaire RER B / Tramway T3 vers 11h30

Descriptif : Rendez-vous à 9h devant l'entrée principale de la Cité Universitaire. Séance (dynamique) destinée au perfectionnement de la posture et du geste de propulsion. – Rapide évaluation de la technique de chaque participant(e). – Alternance d'exercices individuels, en binôme ou en groupe et de séquences de mise en application. – En fin de séance, vidéo que vous pourrez télécharger pour juger de la beauté et de l'efficacité de votre geste ! / **Dénivelées :** NON

Mardi 23 juin 2026

0km / 2h0 M M. nordique Annie Bois de Vincennes – Côté Château

Aller : Bois de Vincennes – devant l'entrée du Parc Floral 09h – Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes Aux bancs face au parc floral 11h

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Exercices, accélérations, pauses. A bientôt. / **Dénivelées :** NON

0km / 2h15 M M. nordique Patrick Lucas Bois de Vincennes côté Château

Aller : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 09h

Retour : À l'entrée du Parc Floral 11h15 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 11h15

Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets), séance perfectionnement du geste. / **Dénivelées :** NON

Jeudi 25 juin 2026

0km / 2h15 M M. nordique Patrick Lucas Bois de Vincennes côté Château

Aller : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 09h

Retour : À l'entrée du Parc Floral 11h15 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 11h15

Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique

(monobrins avec gantelets), séance perfectionnement du geste. / **Dénivelées** : NON

19km M Randonnée Roger Denis, Françoise Fabre L'Orge, la Renarde et 10 ou 19 kms selon votre choix

Aller : Paris Austerlitz RER C 09h15 Sermaise (zone 5) 10h13 – Lieu de rendez-vous

Retour : St Chéron (zone 5) 17h17 Bibliothèque François Mitterrand RER C 18h11

Descriptif : Beau parcours varié par St Evroult, la vallée de la Renarde (site classé) et Souzy la Briche. Un peu de dénivelées. Les personnes qui font 10 kms reprendront le train à la gare de Breuillet Village juste après notre pause repas (RER fréquents pour Paris). Carte IGN 2216 ET (Etampes Dourdan) / **Dénivelées** : OUI (-)

Vendredi 26 juin 2026

0km / 2h15 M M. nordique Elizabeth Séance 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 équipés de 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

Samedi 27 juin 2026

0km M M. nordique Elizabeth 11-44 Sur inscription Spéciale débutants : MN et proprioception au Bois de Vincennes

Descriptif : Séance pour adhérents débutants déjà initiés, équipés de bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets). S'inscrire directement auprès de l'animatrice par sms au 06 72 32 00 33 (6 adhérents max.). / **Dénivelées** : NON

Dimanche 28 juin 2026

12km M Randonnée Christiane Larue Les calvaires d'Etrechy.

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 12h30 Etrechy 13h22 – Lieu de rendez-vous

Retour : Etrechy 17h07 Gare d'Austerlitz 17h58

Descriptif : Les sentiers, à travers campagne et massifs forestiers nous ferons découvrir les calvaires de la Croix Boissée et de la butte Saint-Martin... Pas de pause déjeuner mais une pause dans l'après-midi ; pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI (-)

22km M Randonnée Bernard Oliot 50 ans du RIF – Randonnée gourmande – La vallée de la Juine

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 08h17 Bouray (zone 5) 08h57

Retour : Lardy (zone 5) 17h17 Austerlitz RER C 17h58

Descriptif : Forêt de Cheptainville, La Grande Beauce, La Grange des Bois, Moulin Goujon. Le parcours de l'après-midi sera adapté en fonction de la durée des festivités au Parc de Chamarande. IGN 2216 ET, 2316 ET / **Dénivelées** : OUI (+ 280m)

Mardi 30 juin 2026

0km / 2h15 M M. nordique Patrick Lucas Bois de Vincennes côté Château

Aller : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 09h

Retour : À l'entrée du Parc Floral 11h15 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 11h15

Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets), séance perfectionnement du geste. / **Dénivelées** : NON

0km M M. nordique Elizabeth Séance de NORDIC YOGA® au Parc de Sceaux

Aller : La Croix de Berny RER B 08h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : La Croix de Berny RER B vers 10h30

Descriptif : La séance de Nordic Yoga® propose une alternance de marche nordique et d'enchaînements de postures de yoga en position debout avec les bâtons. Pour en savoir plus, consulter la page d'accueil du site, onglet "Marche nordique", rubrique "Nordic Yoga®". LIEU DE RDV 9h30 : La Croix de Berny (RER B), entrée du Parc de Sceaux située en face de la SORTIE 1 "avenue du Général de Gaulle" (voir plan ci-dessous). / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Henri Boucle matinale autour de Bois-le-Roi.

Aller : Gare de Paris Lyon. 07h46 Bois-le-Roi 08h19 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare Bois-le-Roi 12h38 Gare de Paris Lyon. 13h19

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Un parcours pour des randonneurs capables de marcher à 4.3 km/h durant tout la randonnée. Mont St Germain. Carrefour du Cabinet Monseigneur. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées cumulées : +153 m et -153 m.)

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Lyon - RER A 12h36 Sucy Bonneuil (zone 4) 13h

Retour : Boissy St Léger (zone 4) 17h13 Gare de Lyon 17h40

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

M Évènement Michèle Hamus I2-52 Sur inscription Sortie priure prévue le 3 juillet

Descriptif : Il reste quelques places pour la sortie de vendredi 3 juillet pour le Prieure près de Poigny la forêt avec un maximum d'ombre Pour plus de détail voir cette sortie avec la VA programmée le 3 juillet 2026 / **Dénivelées** : NON

26km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Rambouillet à Saint-Léger-En-Yvelines.

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h04 Rambouillet (zone 5) 08h39

Retour : St-Léger-en-Yvelines 17h35 (*Changement Rambouillet (zone 5) 18h02 / 18h18*) Gare de Paris Montparnasse 18h51

Descriptif : A l'aller, TER en direction de Chartres. Monter à l'avant du train. Rando aux 3/4 en forêt par le parc du château de Rambouillet, Gazeran , les rochers d'Angennes et l'étang du Roi. Descente un peu raide avant les rochers d'Angennes. Pause repas tardive à l'étang du Roi (km 16). Au retour, à Saint-Léger, nous prendrons le bus 5311 en direction de la gare de Rambouillet. Carte IGN 2215 OT Forêt de Rambouillet. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +300 à 400m selon les applications.)

29km S Randonnée Patrick Egloff A l'ombre de la forêt de l'Isle-Adam

Aller : Gare de Paris Nord 08h11 Presles Courcelles (zone 5) 08h42

Retour : Mériel 16h45 Gare de Paris Nord 17h29

Descriptif : Presles-Courcelles - les Trente Arpents - carrefour de la Malmaison - Poteau de la Tour - la grille des Bons Hommes - Porte Noire - Villiers-Adam - le moulin du Gaillonnet - Mériel. Parcours boisé 67%. Cartes IGN 2313OT. Animateur 06 30 67 43 33 /

Dénivelées : OUI (Total des montées 430m Total des descentes 440m)