

Liste des journées

Critères : Date 15/11/2025 et 30/11/2025

Samedi 15 novembre 2025

Évènement Michèle Hamus I2-155 Sur inscription Rando Déjeuner le Lundi 8 décembre 2025

Descriptif : Inscription à l'accueil Rando de 10 km / **Dénivelées** : OUI ()

0km / 2h30 L M. nordique Elizabeth et Annie I1-150 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 ; de l'eau. Une somme de 5€ vous sera demandée. Vous découvrirez le geste de la marche nordique, son rythme, les accélérations, les pauses. A bientôt. / **Dénivelées** : NON

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 9H00

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 08h45 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h30 Métro Château de Vincennes 12h

Descriptif : R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 9h00. 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. Passages sur des chemins bitumés si les sentiers sont trop boueux. / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Domi De Maisons Laffitte à Conflans fin d'Oise

Aller : Châtelet Les Halles RER A 12h16 Maisons Laffitte 12h40

Retour : Conflans Fin d'Oise RER A 17h13 Châtelet Les Halles 18h09

Descriptif : Forêt de Saint Germain en passant par l'étang de Corra Légers dénivelées Pas pause déjeuner Tel 06 11 76 37 61 /

Dénivelées : OUI ()

20km M Randonnée Christiane Larue Parrainage de Bathilde en Brie verte et forêt de Malvoisine.

Aller : Gare de l'Est ligne P 08h17 Faremoutiers Pommeuse (zone 5) 09h09

Retour : Mortcerf 17h Gare de l'Est 17h42

Descriptif : Itinéraire briard proposant une belle diversité de paysages qui longera l'Aubetin et traversera la forêt de Malvoisine. /

Dénivelées : NON

21km M Randonnée Bernard Rouquat Autour de Coulommiers

Aller : Gare de Paris Est 08h17 Coulommiers (zone 5) 09h20

Retour : Coulommiers (zone 5) 16h38 Gare de Paris Est 17h42

Descriptif : C'est l'histoire d'un abbé résistant.Par:La Couture,les Champtretas et Boissy le Châtel.Carte 2514SB / **Dénivelées** :

OUI (+/- 150m)

Dimanche 16 novembre 2025

0km / 2h0 M M. nordique Noelle Nordic Yoga®

Aller : Bois de Vincennes aux bancs devant l'entrée de Parc floral 09h Bois de Vincennes aux bancs devant l'entrée de Parc floral 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois de Vincennes aux bancs devant l'entrée de Parc floral vers 11h Bois de Vincennes aux bancs devant l'entrée de Parc floral 11h

Descriptif : Une séance Nordic Yoga contient les fondamentaux suivants: - les gammes Nordic Yoga - différents souffles Nordic Yoga - les postures Nordic Yoga (réalisées à l'arrêt, debout en restant attentif à la respiration). La séance est adaptée à tous les publics munis de leurs bâtons de marche nordique. / **Dénivelées** : NON

6km L Randonnée Brigitte Favreau Rando douce: coulée verte René Dumont

Aller : Porte Dorée 13h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bastille vers 16h30

Descriptif : Allure lente 3 km/h maxi. Attendre l'animatrice devant le restaurant "les cascades". Parcours sur la coulée verte. /

Dénivelées : NON

6km S M. nordique Annie Parc Monceau - Challenge 6km/h

Aller : Entrée principale du parc Monceau 08h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Parc Monceau vers 10h45 Parc Monceau 10h45

Descriptif : Il s'agit d'utiliser l'ampleur et la puissance du geste de marche nordique pour atteindre la vitesse de 6km/h et la maintenir le plus longtemps possible. / **Dénivelées** : NON

8km L Randonnée Brigitte Favreau Parc départemental de La Courneuve Georges Valbon

Aller : Châtelet 11h25 (Changement Le Bourget 11h40 / 11h46) Stains la Cerisaie T11 12h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Saint Denis université vers 17h

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. Changement en queue de train à la station Le Bourget pour prendre le T11 (voie au dessus du RER). L'animatrice attend le groupe à l'arrivée à La Cerisaie pour 12h. possibilité de venir en bus à partir de saint Denis Université : bus 253 à 11h30 direction Stains Moulin neuf arrêt La Cerisaie . Attention, en cas d'alerte météo, le parc sera fermé et la balade annulée , bien consulter le site du RIF avant de partir. Parcours dans le parc de La Courneuve. Petite pause repas rapide en début de rando vers 12h30 (table et WC) Fin de rando au métro ligne 13 "Saint Denis Université ". A la sortie du parc ,possibilité de prendre un bus pour rejoindre le métro Saint Denis Université. Tel animatrice 06 70 02 02 46 / **Dénivelées :** OUI (Petits dénivelés dans le parc, escaliers.)

8km M M. nordique Annick Cozic, Michel Cozic marche nordique

Aller : Javel RER C 08h14 chaville velizy 08h34

Retour : Chaville Vélizy (zone 3) 11h33 Javel RER C 11h48

Descriptif : Forêt Domaniale de Meudon, c'est une reprise cool. / **Dénivelées :** OUI ()

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau

Aller : Paris gare de Lyon 11h46 Fontainebleau - Avon 12h27 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau - Avon vers 17h32 Paris Gare de Lyon 18h13

Descriptif : ALLURE LENTE (= moins de 4 km/h) Pas de pause déjeuner ; dénivelées (sur terrains irréguliers). / **Dénivelées :** OUI ()

12km M Randonnée Michèle Hamus Le phare de l'Essonne !

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 12h15 St Michel s/Orge (zone 5) 12h44

Retour : Brétigny (zone 5) 17h26 Paris Austerlitz RER C 17h58

Descriptif : En chemin : l'Orge, un Ehpad au château, des étangs, une basilique, un donjon etc Rv en bas Escalator RERC Gare Austerlitz et sur le quai quand le train est annoncé Remarque: la ligne 14 est fermée jusqu'à 14 heures ce jour Goûter en chemin Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** OUI (C'est léger)

13km L Randonnée Philippe Regourd A l'est de Rambouillet

Aller : Gare de Paris Monparnasse 09h06 Rambouillet 09h39

Retour : Rambouillet 16h18 Gare de Paris Montparnasse 16h50

Descriptif : Autour de l'étang d'Or. Trains TER à l'aller et au retour. / **Dénivelées :** OUI (Modérées.)

16km M Randonnée Katherine Ceinture Verte entre forêts et rivières du Val de Marne

Aller : Châtelet Les Halles RER D 10h04 Boussy St Antoine (zone 5) 10h41 - Lieu de rendez-vous

Retour : Boissy St Léger RER A vers 16h Châtelet Les Halles RER 16h30

Descriptif : Afin de ramener le parcours à une grosse quinzaine de kilomètres, nous prendrons quelques libertés par rapport au balisage officiel Un peu plus de vallée de l'Yerres et toujours la Forêt de la Grange Pas de dénivelés mais zone potentiellement boueuse Je vous attendrai à la gare d'arrivée , trajet en RER , chacun est libre de le prendre au plus prêt de chez lui, pour info je le prendrai à Chatelet Les Halles à l'heure indiquée / **Dénivelées :** NON

Lundi 17 novembre 2025

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 ... /

Dénivelées : NON

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 09h16 Gare de Thomery 10h - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Thomery 15h57 Gare de Paris Lyon 16h43

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

19km M Randonnée Françoise Fabre visite d'antiquités

Aller : Austerlitz RER C 09h Etrechy 09h51 - Lieu de rendez-vous

Retour : Lardy vers 17h15 Austerlitz RER C 18h

Descriptif : Parcours qui passera par le site géologique des Sablons, le trou du Sarrasin et la Pierre Levée. / **Dénivelées :** OUI ()

26km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallée de Chevreuse

Aller : Denfert Rochereau RER B 08h37 Saint-Remy les Chevreuse 09h20

Retour : gare de Saint Rémy les Chevreuse 17h09 Denfert Rochereau RER B 17h50

Descriptif : Boucle autour de Saint-Rémy-les-Chevreuse par château de Méridon, Herbouvilliers, château de Breteuil, Senlisse, Dampierre, Chevreuse et arrêt à la ferme de Coubertin en fin de parcours. Pause repas à mi-parcours. A l'aller, à Denfert-Rochereau, l'animateur montera en tête de train. Trains de retour fréquents. Carte IGN 2215 OT Tél de l'animateur 06 65 91 29 79.
/ **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +400 à 450m)

Mardi 18 novembre 2025

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

Aller : Bois de Vincennes aux bancs devant l'entrée de Parc floral 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois de Vincennes - devant l'entrée du Parc Floral vers Bois de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 16h

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Et toujours, les fondamentaux de la marche nordique. Et n'oubliez pas : gourde et chaussures crantées souples. / **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

9km M M. nordique Michel Cozic, Annick Cozic marche nordique

Aller : Javel RER C 13h25 Chaville Vélizy (zone 3) 13h41

Retour : Chaville Vélizy (zone 3) 16h30 Javel RER C 16h47

Descriptif : Sortie coté bus, Forêt Domaniale de Meudon. / **Dénivelées** : OUI (-)

11km L Randonnée Brigitte CC la forêt de l'isle Adam

Aller : Paris gare du nord 09h56 Valmondois 10h41

Retour : Mériel (zone 5) vers 15h20 Gare du Nord 16h02

Descriptif : Parcours en forêt et marais de Stors en surplomb. Une pause pique-nique / **Dénivelées** : OUI (une montée et descente de niveau moyen)

12km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale Val-de-Marnaise.

Aller : Nation RER A 08h27 Sucy-Bonneuil 08h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Boissy St Léger RER A 12h30 Nation RER A 12h53

Descriptif : R.D.V à la sortie de la gare d'arrivée. Prendre la sortie n°1 "Place de la Gare". Parc de Morbras. Forêts de Notre-Dame et de Grosbois. Sortie pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant tout le parcours. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (130 m de dénivelés cumulés positifs.)

21km M Randonnée Daniel Albani Rando Palaiseau

Aller : Châtelet Les Halles B 08h08 Palaiseau (zone 4) 08h44 - Lieu de rendez-vous

Retour : Porchefontaine (zone 4) 15h14 St Michel Notre Dame RER C 15h46

Descriptif : Parcours vallonné par Vauhallan, vallée de la Bievres, Jouy en Josas, Porchefontaine. Aller par le RER B Retour par le RER C / **Dénivelées** : OUI (Cartes IGN 2315 OT 2314 OT Dénivelé cumulé positif 280m cumulé.)

23km M Randonnée Jef De la Mauldre à la Seine

Aller : Gare de Paris Monparnasse 08h35 Beynes 09h26

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

Descriptif : Profitons du dernier jour de beau temps de la semaine pour aller randonner de la vallée de la Mauldre à celle de la Seine via Orgeval (grand abri). 3/4 de champs, 1/4 de bois, un peu de ville mais peu de raidillons. Carte IGN 2214ET - VERSAILLES / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positif 280 m, négatif 310 m. 26 km effort.)

30km S Randonnée Guy Ensminger La balade des gens heureux

Aller : Gare de Paris Montparnasse (2217 07h58 Orgerus Béhoust (zone 5) 08h45

Retour : Tacoignières Richebourg (zone 5) 17h12 Gare de Paris Montparnasse (2217 18h02

Descriptif : La Poussinière, Corbeville, le pré St Wandrille, le Chêneau, MontChauvet, Civry la Forêt, Richebourg et les Vignes. Carte IGN 2114 SB / **Dénivelées** : OUI (+350m)

Mercredi 19 novembre 2025

0km / 2h0 M M. nordique Elizabeth Séance de NORDIC YOGA® au Parc de Sceaux

Aller : La Croix de Berny RER B 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : La Croix de Berny RER B vers 11h30

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

0km / 2h30 M M. nordique Brigitte A Bois de boulogne

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

Descriptif : Séance de marche nordique accessible, aussi aux débutants munis de leurs bâtons. Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste / **Dénivelées** : NON

13km L Randonnée Jean-Claude Lance La Mare aux Fées

Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5)

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) vers 17h Gare de Lyon 50 minutes après

Descriptif : Beau parcours en forêt. / **Dénivelées** : OUI ()

13km M Randonnée Michèle Hamus Aux portes du Gâtinais !

Aller : Paris Gare de Lyon 11h15 Bagneaux sur Loing (zone 5) 12h28

Retour : GARE DE BAGNEAUX SUR LOING 17h28 Paris Gare de Lyon 18h43

Descriptif : Randonnée variée avec quelques belles Curiosités historiques dans une campagne automnale et colorée . Pique nique en train et goûter en chemin Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées modérés)

13km M Randonnée Michelle Lacayo Vers le château de Quincy-Voisins

Aller : Gare Paris Est 10h31 (*Changement Esbly (zone 5) 11h02 / 11h10*) Couilly St Germain Quincy (zone 5) 11h16

Retour : Esbly (zone 5) vers 16h57 Gare Paris Est 17h27

Descriptif : Un peu de tout : champs, bois et bords de Marne. / **Dénivelées** : OUI ()

18km M Randonnée François Jourdan-Vernon, Giverny

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 08h14 (*Changement Mantes la Jolie 08h44 / 08h53*) Bonnières (zone 5) 09h04

Retour : Gare de Vernon 15h55 (*Changement Mantes la Jolie 16h10 / 16h18*) St Lazare métro ligne 13(1631) 17h28

Descriptif : Bords de l'Epte et de la Seine, Giverny, visite rapide de Vernon avec son pont médiéval et son château des Tourelles, frontière Normandie. TER 4€ de Vernon à Mantes (ou possibilité de direct Vernon Saint Lazare à 17€40) Déjeuner tardif /

Dénivelées : OUI (150m)

Jeudi 20 novembre 2025

5km L Randonnée Brigitte FAVREAU Rando douce Parc Citroën, quais de Seine

Aller : Place Balard 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Invalides vers 16h30

Descriptif : Attendre l'animatrice devant le restaurant Le Terminus, place Balard à l'angle des rues Leblanc et Balard, Accès possible depuis le tram T3 ou le metro ligne 8 . Parcours : Parc André Citroën (WC), Île aux cygnes, quais de Seine. Fin du parcours esplanade des Invalides métro lignes 13 et 8 et RER C. Attention , une seule pause WC au départ dans le parc Citroën et peut être une seconde sur les quais de Seine. La température ne permettra pas de faire des pauses plus fréquentes mais possibilité de vous arrêter quand vous le souhaitez. / **Dénivelées** : NON

9km M M. nordique Annick Cozic, Michel Cozic marche nordique

Aller : Javel RER C 13h25 chaville velizy 13h41

Retour : chaville velizy 16h30 Javel RER C 16h47

Descriptif : Sortie à droite côté bus. Forêt de Meudon / **Dénivelées** : OUI ()

17km M Randonnée Roger Denis La vallée de l'Orge

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 09h45 Breuillet Village (zone 5) 10h37 - Lieu de rendez-vous

Retour : Dourdan (zone 5) 17h gare de Paris Austerlitz 17h37

Descriptif : Beau parcours varié par St Evroult et Sermaise. Après notre pause repas, vous avez la possibilité de prendre le RER C en gare de Sermaise, après avoir parcouru 11 kms environ (trains toutes les 30 minutes pour Paris). IGN 2216 ET(Etampes Dourdan) / **Dénivelées** : OUI ()

18km M Randonnée Claire Ménassol De Valmondois à Parmain parce qu'on le vaut bien!

Aller : Gare de Paris Nord 08h30 Valmondois 09h15

Retour : L'Isle Adam Parmain (zone 5) 16h57 Gare de Paris Nord 17h44

Descriptif : Beau parcours en passant par Labbeville, Croix des Friches. / **Dénivelées** : OUI ()

18km M Randonnée Patrimoine Bertrand Six février 1944...

Aller : Gare de Lyon 08h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 08h56

Retour : Fontainebleau Avon 17h32 Gare de Lyon 18h13

Descriptif : Depuis la gare de Fontainebleau, nous nous rendrons, par un bus régulier Navigo à Barbizon, au départ de notre randonnée. L'objectif est de nous diriger vers Corne-Biche, lieu où repose un témoin du crash d'un bombardier le 6 février 1944. Le parcours est forestier avec quelques rochers, fougères et ronciers. Au retour, nous traverserons la commune de Barbizon, berceau de la peinture paysagiste du XIX^{ème} siècle, avant de reprendre le bus pour Fontainebleau. Quelques anecdotes historiques ponctueront cette randonnée automnale. Carte IGN 2417 OT Contact : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées positives et négatives de +/- 190 mètres Index IBP de 44)

26km S Randonnée François Longatte La haute vallée de l'Essonne

Aller : Paris Gare de Lyon RER D(1627) 08h10 (Changement Gare de Viry-Chatillon 08h38 / 08h43) Boigneville (zone 5) 09h35

Retour : gare de Boutigny-sur-Essonne 16h35 (Changement Ris-Orangis 17h11 / 17h12) Paris Gare de Lyon RER D(1627) 17h47

Descriptif : De Boigneville nous passerons au château d'Agreville, au moulin Paillard, puis, par Les Canches nous rejoindrons Buno-Bonnevaux pour terminer à Boutigny-sur-Essonne. Carte IGN 2316 ET En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées :** OUI (Environ 350 m)

Vendredi 21 novembre 2025

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard NORDIQUE au bois de Vincennes (RV Rer Joinville et retour par Porte Dorée)

Aller : Gare RER A de Joinville 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : métro Porte Dorée vers 16h30

Descriptif : RV salle des guichets. Retour par pte Dorée. / **Dénivelées :** NON

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 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

12km M M. nordique Jean Deprez Forêt de Saint Germain en Laye

Aller : Châtelet Les Halles RER 08h27 St Germain en Laye (zone 4) 08h58 - Lieu de rendez-vous

Retour : St Germain en Laye (zone 4) vers 12h

Descriptif : Rendez vous à la grille d'entrée du parc (RER A sortie 3 Château) Boucle en bonne allure moyenne (5,5 km/h) / **Dénivelées :** NON

18km M Randonnée François Jourdan Vernon, Giverny

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 08h14 (Changement Mantes la Jolie 08h44 / 08h53) Bonnières (zone 5) 09h04

Retour : Gare de Vernon 15h55 (Changement Mantes la Jolie 16h10 / 16h18) St Lazare métro ligne 13(1631) 17h28

Descriptif : Bords de l'Epte et de la Seine, Giverny, visite rapide de Vernon avec son pont médiéval et son château des Tourelles, frontière Normandie. TER 4€ de Vernon à Mantes (ou possibilité de direct Vernon Saint Lazare à 17€40) Déjeuner tardif / **Dénivelées :** OUI (150m)

18km M Randonnée Katherine Ceinture Verte de forêt Notre Dame au bois St Martin

Aller : Châtelet Les Halles RER A 10h Boissy St Léger RER A 10h30

Retour : Les Yvris Noisy le Grand (zone 4) 16h43 Magenta RER E 17h10

Descriptif : Je vous propose à nouveau des prendre quelques libertés avec le balisage officiel pour raccourcir un peu l'étape qui nous mènera de Forêt notre Dame au bois Saint Martin. Personnellement je prendrai le RER à Châtelet Les Halles , mais vous pouvez aussi m'attendre à la gare d'arrivée si cela est plus simple pour vous. Théoriquement pas de dénivelée mais une surprise est toujours possible, quant à la boue l'animatrice ne s'engage à rien. / **Dénivelées :** NON

27km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Meulan à Juziers

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 08h31 Meulan Hardricourt (zone 5) 09h13

Retour : Juziers (zone 5) 17h13 Gare de Paris Saint Lazare 18h03

Descriptif : Parcours vallonné par Oinville, Jambville, Lainville, Brueil et La Chartre. Pause repas à Lainville (km 15). Carte IGN 2113 ET . Tél de l'animateur 06 65 91 29 79 (laissez un message). / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +600m environ.)

Samedi 22 novembre 2025

0km M M. nordique Elizabeth I1-151 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

8km L Randonnée Vie associative Rosine I1-152 Sur inscription Poursuite de la découverte de la gastronomie mondiale dans le Marais

Descriptif : Pour cette nouvelle étape gastronomique, Marie-Claude de la vie associative vous emmène dans le cœur historique de Paris et vous propose une découverte de la cuisine israélienne. Accueil chaleureux, assiettes généreuses, prix modérés ne pourront que vous satisfaire. Comptez 25€/30€ par personne. Paiement individuel sur place. La randonnée conduite par Rosine vous fera traverser le Marais d'ouest en est en tachant particulièrement de faire revivre la vie aristocratique de l'ancienne France: hôtels particuliers et leurs jardins, rues animées, belles vitrines, galeries d'art etc. Nous serons susceptibles de franchir des portiques de contrôle. Inscriptions en téléphonant au RIF qui vous indiquera l'heure et le lieu de rendez-vous. Nombre de participants limité à 12 (14 en cas de forte demande). / **Dénivelées** : NON

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 9H00

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h30 Métro Château de Vincennes 12h

Descriptif : R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 9h00. 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. Passages sur des chemins bitumés si les sentiers sont trop boueux. / **Dénivelées** : NON

18km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Visite du musée de Jean Gabin

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

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

Descriptif : On fera un petit diverticule dans Taverny pour expliquer que durant la 2ème guerre mondiale, il y'avait de nombreux groupes de résistants dans la région et la vie à Taverny n'a pas un long séjour tranquille. Après la forêt de Montmorency nous irons vers Mériel et pour ceux et celles qui le veulent voir le musée de Jean Gabin, prix d'entrée 7€ en espèces ou carte bleue. RER toutes les 20 minutes, Carte 23130T / **Dénivelées** : OUI (+/- 250 m)

21km M Randonnée Christiane Larue Cap à l'ouest dans les Yvelines.

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

Retour : Beynes 17h19 Gare Montparnasse 18h02

Descriptif : Nous passerons par Flexanville, le Haut Pinet, Boulaincourt, pour rejoindre Autouillet et la forêt de Beynes. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

Dimanche 23 novembre 2025

5km L Randonnée Brigitte FAVREAU Rando douce Parc Citroën, quais de Seine

Aller : Place Balard 13h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Invalides vers 16h30

Descriptif : Attendre l'animatrice devant le restaurant Le Terminus, place Balard à l'angle des rues Leblanc et Balard, Accès possible depuis le tram T3 ou le metro ligne 8. Parcours : Parc André Citroën, Île aux cygnes, quais de Seine. Fin du parcours esplanade des Invalides métro lignes 13 et 8 et RER C. Attention, en cas d'alerte météo, le parc sera fermé et la balade annulée, bien vérifier sur le site du RIF, le matin avant de venir. / **Dénivelées** : NON

14km M Randonnée Katherine La ceinture Verte s'égare plein Est

Aller : Châtelet Les Halles RER A 10h09 Gare de Noisiel. RER A 10h36

Retour : Clichy-Montfermeil vers 16h (Changement Bondy (zone 3) 16h30 /) Magenta RER E 17h

Descriptif : Bords de Marne, Montagne de Chelles et vieux Montfermeil sur les traces de Cosette, cette première incursion de la ceinture verte dans le 9.3 peut nous apporter bien des surprises. Nous rentrerons par le Tram 4, puis le RER E que nous récupérerons à Bondy. Tram et RER fréquents, horaires de retour purement indicatifs / **Dénivelées** : OUI (La Montagne de Chelles culmine à 123 mètres)

18km S Randonnée Cédric Minart 1/2 journée en vallée de la Mérantaise

Aller : Cité Universitaire RER B 08h03 Gif sur Yvette 08h36

Retour : Trappes (zone 5) 12h45 Gare de Paris Montparnasse 13h26

Descriptif : Petite pause prévue à mi-parcours mais pas de pause déjeuner. Nous aurons le plaisir de suivre cette petite rivière, de son embouchure à Gif-sur-Yvette jusqu'à sa source, qui n'est cependant pas visible. RENDEZ-VOUS EN TÊTE DE QUAI à CITÉ

UNIVERSITAIRE ou en TÊTE DE RAME si VOUS PRENEZ LE RER à une AUTRE STATION. / **Dénivelées** : OUI (+/-300m)

23km M Randonnée Guy Ensminger Une randonnée qu'il vaut mieux faire accompagné

Aller : gare de Lyon en surface 08h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 09h17

Retour : Montigny sur Loing (zone 5) 17h45 Gare de Lyon 18h43

Descriptif : Rochers de Recloses, route de l'assassinat, carrefour de la cave aux brigands, route du revoir, route de la mésange, rochers des Etroitures et restant du Long Rocher. Si le terrain est trop glissant, on évitera bien entendu les rochers. Carte IGN 2417 OT / **Dénivelées** : OUI (+400m avec des passages de rochers)

Lundi 24 novembre 2025

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

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : Gare de paris lyon 09h16 Bois le Roi (zone 5) 09h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon 16h32 Gare de Paris Lyon 17h13

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

Mardi 25 novembre 2025

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Lucas Bois de Boulogne

Aller : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h

Retour : Métro Porte d'Auteuil 11h30 Métro Porte d'Auteuil 11h30

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 Annie Bois de Vincennes - Côté Château

Aller : Bois de Vincennes aux bancs devant l'entrée de Parc floral 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois de Vincennes - devant l'entrée du Parc Floral vers Bois de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 16h

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Et toujours, les fondamentaux de la marche nordique. / **Dénivelées** : NON

23km M Randonnée Daniel Albani Rando Briis

Aller : Châtelet Les Halles B 08h17 (*Changement Massy Palaiseau (zone 4) 08h47 / 09h*) Gare autoroutière Briis sous forges 09h12 - Lieu de rendez-vous

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h33 Châtelet Les Halles B 17h22

Descriptif : Parcours varié et vallonné par Briis, Janvry, Gometz le Châtel, viaduc des fauvelles, forêt de Gif, St Rémy par la butte Monseigneur. - Aller correspondance à MASSY sortie Atlantis prendre le bus 91.03 en direction Dourdan / **Dénivelées** : OUI (IGN 2315 OT dénivelé cumulé positif 300m environ)

30km S Randonnée Alain Un mardi d'Alain

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 08h Lardy (zone 5) 08h44

Retour : Etampes (zone 5) 17h01 (*Changement Gare d'Austerlitz RER C /*) 18h

Descriptif : L'animateur prendra le RER C en gare de Bibliothèque François Mitterrand à 8H04 en tête de la rame. / **Dénivelées** : OUI (500m)

Mercredi 26 novembre 2025

0km / 3h0 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Les 100 ans de l'Art Déco 1ère partie

Aller : Métro : Pont de St Cloud sortie n°6 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: Charles de Gaulle Etoile vers 17h

Descriptif : Ne pas confondre Art Nouveau et Art Déco . On traversera le 16ème arrondissement pour y découvrir de nombreux immeubles de cette époque. / **Dénivelées** : NON

0km / 3h0 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Les 100 ans de l'Art Déco 1ère partie

Aller : Métro : Pont de St Cloud sortie n°6 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: Charles de Gaulle Etoile vers 17h

Descriptif : Ne pas confondre Art Nouveau et Art Déco . On traversera le 16ème arrondissement pour y découvrir de nombreux immeubles de cette époque. / **Dénivelées** : NON

M Évènement Vie associative Michèle Hamus I2-153 Sur inscription Sortie reportée au 26 novembre 2025

Descriptif : Découvrons Sedan, son château (élu monument préféré des français en 2023) ses belles demeures au bord de la Meuse, ses spécialités (salade au lard, galette au suc' etc) Visite guidée du Château (600 ans d'histoire nous attendent) Randonnée de 10/12 km Inscription au RIF uniquement jusqu'au 3 septembre et paiement par chèque de 15 euros à l'ordre du Rif La réponse se fera par Mail Mon téléphone 0610694423 si urgence Geneviève de la vie associative nous accompagnera dans cette première et belle sortie RIF à Sedan. / **Dénivelées** : OUI (Très peu de dénivelés)

13km L Randonnée Jean-Claude Lance Breuillet - St Chéron

Aller : Austerlitz RER C 10h17 Breuillet Bruyères le Châtel (zone 5) 11h04 - Lieu de rendez-vous

Retour : St Chéron (zone 5) vers 16h30 Bibliothèque François Mitterrand RER C

Descriptif : St Sulpice de Favières / **Dénivelées** : OUI ()

13km M Randonnée Henri Une matinale en forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Gare de Thomery 08h59 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons 12h25 Gare de Paris Lyon. 13h13

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Sortie pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant tout le parcours. Carrefour des Princes. La Malmontagne. Haut Mont. GR 11 vers Moret-Veneux-Les Sablons. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (180 m de dénivelés cumulés positifs.)

13km M Randonnée Michelle Lacayo Forêt de St Germain.

Aller : Auber RER A 10h19 Achères Grand Cormier (zone 5) 10h42

Retour : Maisons Laffitte (zone 4) vers 16h15 Auber RER A 16h40

Descriptif : Vagabondages en forêt. / **Dénivelées** : NON

23km M Randonnée Jef Boucle au nord

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h30 L île Adam Parmain 09h19

Retour : L île Adam Parmain vers 17h39 Gare de Paris Nord banlieue surface 18h29

Descriptif : Pour ce jour qui devrait être sans pluie, je vous propose une randonnée moitié champs, moitié bois, en boucle autour de Parmain, passant par Valmondois puis Auvers sur Oise (repas), remontant en partie la vallée du Sausseron jusqu'à Nesles-la-Vallée avant de revenir à Parmain. Après 10 km et le déjeuner, certains pourront reprendre le train à Auvers sur Oise. Carte IGN 24130T - DAMMARTIN-EN-GOËLE / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positif 285 m, négatif 285 m. Quelques raidillons. 26 km effort.)

26km M Randonnée Jean-Jacques Legars Rando dans le Mantois.

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h14 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 08h44 / 08h53*) Rosny/Seine 08h59

Retour : Epône Mézières (zone 5) 16h53 Gare de Paris Saint lazare 17h45

Descriptif : Allure Moyen + Parcours vallonné par Jouy-Mauvoisin, Soindres, Breuil-Bois-Robert, lavoirs de La Plagne, Fresnel et Senneville puis Villeneuve. Pause repas tardive(km 16 à 17). A l'aller, prendre le TER à destination de Rouen RD. Au retour, possibilité de passer par Montparnasse (train à 17h02 arrivée à Montparnasse à 18h11). Cartes IGN 2113 ET et 2114 SB. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +500 à 550m)

Jeudi 27 novembre 2025

0km / 4h0 M Randonnée Nature et environnement Francis La nature en cette fin d'automne hivernale entre Antony, Verrières et Châtenay.

Aller : Denfert Rochereau RER B 12h16 Gare RER B Antony 12h28 – Lieu de rendez-vous

Retour : Malabry Tram T10 16h53 (*Changement Croix de Berny RER B 17h09 / 17h20*) Denfert Rochereau 17h35

Descriptif : Rendez-vous à la gare du RER B à Antony sur le quai en milieu de train. Randonnée nature avec quelques arrêts courts pour observation et commentaires rapides sur la végétation. Pas de pause repas, mais une pause goûter de 10-15 minutes. Au programme, rives de la Bièvre et du ruisseau des Godets, grand parc Heller et Coulée Verte, forêt de Verrières et arrivée à Châtenay-Malabry. Prévoir des vêtements chauds. Cartes IGN 23140T et 2315 OT. Contact de l'animateur : 06 87 69 08 62. /

Dénivelées : OUI (Peu de dénivelés, sauf une pente moins douce, mais courte.)

0km / 3h0 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Les 100 ans de l'Art Déco 1ère partie

Aller : métro: Porte de st Cloud sortie n°6 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : métro: étoile Charles de Gaulle vers 17h

Descriptif : Veuillez m'excuser j'ai confondu le métro: Pont de St Cloud et le métro: Porte de St Cloud. Avec le même programme que mercredi , avec de nombreux immeubles d'Art déco. / **Dénivelées** : NON

11km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à Vincennes (Parc Floral-Porte Dorée)

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

Retour : Porte Dorée M8 ou T3 vers 12h

Descriptif : Parcours improvisé dans le bois de Vincennes en bonne allure moyenne. Retour Porte Dorée. / **Dénivelées :** NON

17km M Randonnée Roger Denis La forêt de Fontainebleau

Aller : Paris Lyon surface(1813) 09h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 09h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 16h32 Paris Lyon surface(1813) 17h14

Descriptif : Parcours varié, adapté selon la météo et l'état du terrain. Dénivelées modérées. IGN 2417 ET (forêt de Fontainebleau). En cas de pluie, pause repas à l'abri au lavoir de Samoie (charmant village de caractère de Seine et Marne) / **Dénivelées :** OUI ()

Vendredi 28 novembre 2025

0km / 2h15 M M. nordique Elizabeth Séance de Marche Nordique au Parc de Sceaux

Aller : La Croix de Berny RER B 09h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : La Croix de Berny RER B 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. LIEU de RENDEZ-VOUS : 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

0km / 2h30 S M. nordique Brigitte A Bois de boulogne

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux marcheurs confirmés. / **Dénivelées :** NON

14km M Randonnée Katherine La ceinture Verte s'égare plein Est

Aller : Châtelet Les Halles RER A 10h09 Gare de Noisiel. RER A 10h36

Retour : Clichy-Montfermeil vers 16h (*Changement Bondy (zone 3) 16h30 /*) Magenta RER E 17h

Descriptif : Bords de Marne, Montagne de Chelles et vieux Montfermeil sur les traces de Cosette, cette première incursion de la ceinture verte dans le 9.3 peut nous apporter bien des surprises. Nous rentrerons par le Tram 4, puis le RER E que nous récupérerons à Bondy. Tram et RER fréquents, horaires de retour purement indicatifs / **Dénivelées :** OUI (La Montagne de Chelles culmine à 123 mètres)

Samedi 29 novembre 2025

0km / 2h0 M M. nordique Annie Bois de Boulogne Porte Dauphine

Aller : Metro Porte Dauphine sortie 1 Lannes 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Orée du Bois de Boulogne côté Porte Dauphine vers 11h15 Orée du Bois de Boulogne 11h15

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

0km M M. nordique Elizabeth I1-156 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

7km M Randonnée Orientation Roger Denis Rando orientation

Aller : Cergy Préfecture (zone 5) - Lieu de rendez-vous

Retour : Cergy St Christophe (zone 5)

Descriptif : Formation pratique réservée aux personnes intéressées par la lecture de carte et l'utilisation de la boussole. Apporter la carte IGN 2313 OT (forêt de Montmorency), un protège-carte (en cas de pluie) et une boussole à plaquette. Cette rando se déroulera le matin (pas de pause repas). Inscription par SMS au 0634725484 en précisant vos noms et prénoms, je vous communiquerai en retour les éléments (horaires et gares). 7 participants. / **Dénivelées :** OUI ()

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 9H00

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 08h45 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h30 Métro Château de Vincennes 12h

Descriptif : R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 9h00. 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. Passages sur des chemins bitumés si les sentiers sont trop boueux. / **Dénivelées :** NON

21km M Randonnée Christiane Larue Forêt et bords de Seine entre Bois-le-Roi et Livry.

Aller : Gare de Lyon 08h46 Bois le Roi (zone 5) 09h19

Retour : Bois le Roi 16h09 Gare de Lyon 16h44

Descriptif : Départ par les zones boisées de Bois-le-Roi pour rejoindre la plaine de Sermaise et la base de loisirs, nous continuerons par Chartrettes et Livry-sur-Seine, retour par le parc de Livry et les bords de Seine ; train ligne R direction Montereau; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

Dimanche 30 novembre 2025

Évènement Katherine I1-158 Sur inscription Rando Enfant , voir détail à la date du 22 décembre

Descriptif : / **Dénivelées :** NON

0km / 6h0 M Randonnée Bernard Rouquat De retour à Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 08h16 Montigny sur Loing (zone 5) 09h14

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) vers 16h25 Gare Paris Lyon 17h13

Descriptif : De Montigny à Veneux par : Pr, TMF et Gr (sans sentiers bleus). Carte 2417OT .Début des préinscriptions pour le séjour à Albi. / **Dénivelées :** OUI ()

5km L Randonnée Brigitte Favreau Rando douce parc de Sceaux

Aller : Châtelet Les Halles B 13h ROBINSON RER B 13h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Croix de Berny RER B vers 16h30

Descriptif : Attendre l'animatrice à la gare historique de Robinson, sortie avenue de la gare , ne pas monter les escaliers vers la nouvelle gare. Parcours dans le vieux village de Sceaux, parc de la ménagerie, parc de Sceaux . Arrivée croix de Berny RER B et tram T10. / **Dénivelées :** NON

10km M M. nordique Michel Cozic marche nordique

Aller : Javel RER C 08h14 Chaville Vélizy (zone 3) 08h34

Retour : Chaville Vélizy (zone 3) 11h33 Javel RER C 11h48

Descriptif : Sortie a droite après les escaliers descendants, sortie coté bus. Parcours improvisé en Forêt Domaniale de Meudon / **Dénivelées :** OUI ()

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau

Aller : Paris gare de Lyon 11h46 Bois-le-Roi 12h21 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois-le-Roi vers 17h39 Paris gare de Lyon 18h13

Descriptif : ALLURE LENTE (= moins de 4 km/h) Pas de pause déjeuner ; dénivelées (sur terrains irréguliers). / **Dénivelées :** OUI ()

12km M Randonnée Christiane Larue Vallées et coteaux en vallée de Chevreuse.

Aller : Châtelet Les Halles B 12h23 Bourg la Reine (zone 3) 12h38 - Lieu de rendez-vous

Retour : antony 17h05 Châtelet Les Halles 17h25

Descriptif : Changement de programme du fait de l'interruption de la ligne B à Bourg-la- suite à une rupture de caténaire, je propose donc une randonnée à partir de Bourg-la-Reine par le parc de Sceaux, la coulée verte et le parc Heller; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

12km S Randonnée Louis Kormann En vallée de la Seine

Aller : LA DEFENSE T2 08h37 Issy Val de Seine (zone 2) 09h02 - Lieu de rendez-vous

Retour : St Cloud (zone 3) vers 12h gare st Lazare 12h30

Descriptif : Parc île St Germain à Issy, berge de Seine et parc de St Cloud. / **Dénivelées :** OUI ()

13km M Randonnée Dominique F Au Sud de Chevreuse: 13 ou 16 kms au choix!

Aller : Châtelet Les Halles B 11h23 gare de Saint Rémy les Chevreuse 12h12 - Lieu de rendez-vous

Retour : gare de Saint Rémy les Chevreuse vers 16h23 Châtelet Les Halles B 17h10

Descriptif : Allure cool (4kms/h) pour cette boucle à travers bois et champs. Boue possible. Pas de pause déjeuner mais une pause à mi-parcours. Rendez-vous devant la gare d'arrivée du RER B. L'animatrice aura un chapeau. Mobile: 06 75 77 01 38. Prolongement d'environ 3 kms en option pour les personnes intéressées : départ de Courcelle sur Yvette à 17h11, arrivée Chatelet les Halles à 17h55. / **Dénivelées :** OUI (Une descente!)

15km M Randonnée Liliane Base de loisirs de Cergy

Aller : Charles de Gaulle Etoile RER A 09h42 (*Changement Poissy 10h11 / 10h19*) Cergy le Haut (zone 5) 10h44

Retour : Conflans Fin d'Oise SNCF 15h59 Paris St Lazare 16h30

Descriptif : Bords de l'Oise , étangs de la base de loisirs de Cergy Neuville où nous pique-niquerons , Maurecourt et Conflans fin d'Oise . / **Dénivelées :** OUI ()

15km M Randonnée Jacques Tronche L'animateur sort de Saint-Cyr...et vous ne le saviez pas ?

Aller : Paris Montparnasse 09h20 Saint Cyr l'Ecole 09h54

Retour : Saint Cyr l'Ecole 16h10 Paris-Montparnasse 16h41

Descriptif : Vallée de la Bièvre, charme des étangs en période hivernale et belle vue sur le parc de Versailles avant de revenir à St Cyr... / **Dénivelées :** OUI (Vallonements : +170m)

18km M Randonnée Katherine Parcs et Jardins de Seine Saint Denis

Aller : Châtelet Les Halles B 10h02 Sevran Livry (zone 4) 10h27

Retour : Le Blanc Mesnil (zone 3) vers 16h Châtelet Les Halles B 16h20

Descriptif : La Ceinture Verte d'Ile de France nous conduit au cœur du 93 , et comme l'indique le titre de cette randonnée vous serez sans doute surpris par le nombre d'espaces verts que nous allons traverser, bien sûr pour ne pas être accusée de publicité mensongère, je dois vous avouer qu'il y aura aussi des passages plus urbains , parfois même assez vilains. / **Dénivelées :** NON

23km M Randonnée Bernard Oliot De la Forêt de l'Isle Adam à l'Oise

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 09h04 Montsoul Maffliers (zone 5) 09h35

Retour : Valmondois (zone 5) vers 17h17 Gare de Paris Nord banlieue surface 18h02

Descriptif : Bois Carreau, Porte Noire, Château de Mery sur Oise. Possibilité de prendre un train au km 16 à Mériel. IGN 2313 OT / **Dénivelées :** OUI (+ 300m)

25km M Randonnée Françoise Del Randonnée 4 étoiles

Aller : Gare Montparnasse 09h06 Rambouillet 09h37

Retour : Rambouillet 17h19 Gare Montparnasse 17h53

Descriptif : TER 862511 direction Chartes. Parcours plat en forêt : Huttopia, la bonne mare, le Chevalier Quiqui, étang de la Tour. Nous ferons une halte / pause café dans la boutique d'une ferme en cours de route. Allure moyen-tonique / **Dénivelées :** NON