

Liste des journées

Critères : Date 16/08/2026 et 31/08/2026

Dimanche 16 août 2026

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 08H00

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 07h45 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 07h50 - Lieu de rendez-vous

Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 10h45 Métro Château de Vincennes 10h55

Descriptif : R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 8h00, en raison des fortes chaleurs. Prévoir 1 bouteille d'eau. 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. / **Dénivelées :** NON

19km M Randonnée Claire Ménassol Il était une fois dans l'Ouest dans la fraîcheur

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h20 Le Peray en Yvelines 09h19

Retour : Gare de Rambouillet 17h21 Gare de Paris Montparnasse 17h53

Descriptif : Pour le départ direction Rambouillet ROPO..Étang de Coupe-Gorge, la Croix St-Jacques, Étang de la Tour. Carte IGN 22150T / **Dénivelées :** OUI ()

23km M Randonnée Bruno Villages, campagne, forêt et fleuve

Aller : gare de paris lyon 09h23 Cesson (zone 5) 10h11 - Lieu de rendez-vous

Retour : Corbeil Essonnes (zone 5) 17h10 gare de paris lyon 17h57

Descriptif : Attention départ du RER D en gare surface. Traversée de charmants villages (St-Leu, Noisement, Seine-Port) le four à chaux de la forêt Régionale de Rougeau et bords de Seine. Tel : 06 33 43 95 17 / **Dénivelées :** OUI (+ 122 m)

23km M Randonnée Guy Ensminger Autour de Carnelle

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 09h04 Seugy (zone 5) 09h48

Retour : L'Isle Adam Parmain (zone 5) 17h13 Gare de Paris Nord 18h02

Descriptif : Nous commençons par quelques kilomètres plutôt plats, par Viarmes, Asnières-sur-Oise et Noisy-sur-Oise. Puis nous entrons dans le vif du sujet avec la forêt de Carnelle et des dénivelées, en passant par le lac Bleu et la Pierre Turquoise. Puis, après Nointel, ce sera à nouveau plat en longeant sur la fin les bords de l'Oise. Carte IGN 2313 OT / **Dénivelées :** OUI (+400m)

24km S Randonnée Louis Kormann Forêt et étangs de l'ouest parisien

Aller : Gare de Paris St Lazare 08h20 Chaville RD (zone 3) 08h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Meudon sur Seine T2 vers 17h Porte de Versailles T2 17h20

Descriptif : Par monts et par vaux en forêt de Meudon et ses étangs. Pour s'entraîner à la prochaine Bossapas du 19/9. /

Dénivelées : OUI (Environ 400m)

32km S Randonnée Jacques Kili En forêt !

Aller : Paris Austerlitz grandes lignes 08h12 Dourdan (zone 5) 08h55

Retour : Rambouillet (zone 5) 17h21 Gare de Paris Montparnasse 17h53

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

Lundi 17 août 2026

19km M Randonnée Domi Paris d'ouest en est

Aller : Métro porte dauphine 13h Métro porte dauphine 13h

Retour : métro Porte Dorée 19h

Descriptif : Départ métro Porte Dauphine à l'extérieur sortie 3 Pas de pause déjeuner Tel 06 11 76 37 61 / **Dénivelées :** NON

Mardi 18 août 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 / 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

12km M Randonnée Henri Une matinale sur les bords de Marne

Aller : Gare de Lyon - RER A 08h07 Gare de NOGENT RER A 08h17 - Lieu de rendez-vous

Retour : La Varenne Chennevières (zone 3) 12h09 Gare de Lyon - RER A 12h30

Descriptif : R.D.V dans la gare, après les portiques SNCF. Un parcours pour des randonneurs capables de marcher à 4.3 km/h durant tout la randonnée. Parc du Tremblay. Bords de Marne. La Varenne. / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Saint Lazare 12h12 Maurecourt (zone 5) 12h48

Retour : Vaux sur Seine (zone 5) 17h05 Gare Saint Lazare 17h50

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

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Port Royal 12h29 Palaiseau Villebon (zone 4) 12h52

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 17h12 Port Royal 17h53

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

22km M Randonnée Daniel Albani Rando St Arnoult

Aller : Gare Austerlitz 08h12 (*Changement Dourdan (zone 5) 08h53 / 09h*) Mairie de St Arnoult 09h16 - Lieu de rendez-vous

Retour : Mairie Sonchamp vers 16h12 (*Changement Gare Rambouillet 16h28 / 16h53*) Gare de Paris Montparnasse 17h56

Descriptif : Parcours vallonné en forêt de Rambouillet par Moutiers, Clairefontaine, Sonchamp. Tel animateur 0681536986 - Aller TER 860605 direction Chateaudun. - A Dourdan Changer pour mairie St Arnoult gare autoroutière bus 7810 direction Rambouillet. / **Dénivelées :** OUI (IGN 2215 OT dénivelé cumulé positif 280m)

26km M Randonnée Jacques Kili Les vergers de l'est

Aller : Gare de Paris Est 07h49 (*Changement Trilport (zone 5) 08h20 / 08h26*) Isles Armentières Congis (zone 5) 08h31

Retour : La Ferté sous Jouarre (zone 5) 16h27 26Paris est 17h09

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

30km S Randonnée Guy Ensminger Foutue route !

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h31 Méry sur Oise (zone 5) 09h09

Retour : L'Isle Adam Parmain (zone 5) 17h39 Gare de Paris Nord 18h29

Descriptif : Bois du Gaillonnet, la Justice, la Croix Corbeil, Béthemont la Forêt, les Sapins Brûlés, le Fay, le Pilon, carrefour Lorentz, la table de Cassan et l'Isle-Adam. Carte IGN 23130T / **Dénivelées :** OUI (+500m)

Mercredi 19 août 2026

11km M Randonnée Michelle Lacayo Au bord de l'eau

Aller : Gare de paris lyon 10h16 Moret Veneux les Sablons (zone 5) 11h07 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons vers 16h01 Gare de paris lyon 16h45

Descriptif : Bords du Loing, Moret, Bois Prieur, bords de Seine, St-Mammes. / **Dénivelées :** OUI ()

13km M Randonnée François Jourdan vendanges du champagne à Crouttes

Aller : Gare de l est 08h49 Gare de Nanteuil Saâcy 09h38

Retour : Gare de Nanteuil(zone 5) 15h20 Gare de l est 16h09

Descriptif : Méry et Crouttes sur Marne. Belles vues sur la Marne et les chemins des vendangeurs. La météo prévoit 23 à 11h (au milieu des vendangeurs) et 27 à 14h en bord de Marne abrité. Nous nous adapterons. Couvre chef et crème solaire recommandé. Vérifier mardi le site du rif, les vendanges et la rando peuvent etre annulées en cas de fortes chaleurs / **Dénivelées :** OUI (180 m Forte montée au départ à un rythme serein.)

14km M Randonnée Philippe Regourd Forêts domaniales et rivière

Aller : Châtelet Les Halles RER A 09h10 Boissy St Léger (zone 4) 09h41

Retour : Boissy St Léger RER A 16h38 Châtelet Les Halles 17h09

Descriptif : Forêts domaniales de la Grange et des Camaldules, Villecresnes, vallée du Réveillon, Yerres, Limeil-Brévannes. Itinéraire en partie ombragé. Trains fréquents au retour. / **Dénivelées :** OUI (Plusieurs montées et descentes.)

Jeudi 20 août 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

10km M Randonnée Liliane Un jour à Honfleur (jour 1)

Aller : Paris St Lazare 07h27 (*Changement Deauville 09h44 / 10h15*) Honfleur 10h57

Retour : Honfleur vers 16h25 (*Changement <Gare de Trouville Deauville 17h02 / 17h16*) Gare de Paris Saint lazare 19h30

Descriptif : Découverte de la vieille ville et du vieux bassin , le jardin du Tripot , Eglise Ste Catherine , le Mont Joli avec Notre Dame de Grâce et la jetée avec le jardin des Personnalisés. Ceux qui souhaitent faire demain la rando Deauville doivent se trouver un hébergement pour la nuit . RDV demain matin à la gare de Trouville-Deauville (9h45) Liliane : 06 12 83 05 71 / **Dénivelées :** OUI ()

12km L Randonnée Jean-Claude Lance Saint Hilarion

Aller : Gare de Paris Montparnasse 10h09 Gazeran (zone 5) 10h55

Retour : Gazeran (zone 5) 16h13 Gare de Paris Montparnasse 16h51

Descriptif : Train en direction de Chartres. Randonnée d'orientation, boussole à plaquette 10 € chez Decatelon. Mais ce matériel est optionnel pour la rando. Mon tél. 06 33 08 32 20. / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 12h04 Belloy St Martin (zone 5) 12h42

Retour : Villaines (zone 5) 17h06 Gare de Paris Nord 17h35

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

18km M Randonnée Roger Denis Les beaux villages de la vallée du Sausseron

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 09h01 Valmondois (zone 5) 09h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : L'Isle Adam Parmain (zone 5) 16h39 Gare de Paris Nord banlieue surface 17h29

Descriptif : Beau parcours vallonné, en grande partie ombragé, dans le parc naturel régional du Vexin par Verville, Nesles la Vallée, Frouville (pause repas) et Hédouville. Ravitaillement en eau au cimetière de Frouville. Un peu de dénivelées. Carte IGN 2313 OT (forêt de Montmorency). / **Dénivelées :** OUI ()

25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Le Vexin par les vallées de la Seine et de l'Epte.

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

Retour : La Roche-Guyon Mairie 16h55 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 17h36 / 17h42*) Gare de Paris Saint lazare 18h46

Descriptif : A l'aller, prendre le TER à destination de Rouen RD. Rando très vallonnée et assez exposée par Tripleval, la forêt de la Roche-Guyon, Amenucourt, Fourges et le chemin des falaises vers La Roche-Guyon. Ne pas oublier chapeau et assez d'eau. Ravitaillement en eau possible à Amenucourt. Au retour, nous prendrons le bus 1119 devant la mairie de La Roche-Guyon. Carte IGN 2113 ET. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +700m environ.)

25km S Randonnée François Longatte Un peu de fraîcheur en forêt de Dourdan

Aller : Paris gare d'Austerlitz 08h12 gare de Dourdan 08h53

Retour : gare de Dourdan 16h59 Paris gare d'Austerlitz 17h38

Descriptif : Itinéraire essentiellement en forêt. Départ en TER de la gare d'Austerlitz en surface. Prévoir suffisamment d'eau et une coiffure car la météo prévoit une température relativement élevée Carte IGN : 2216 OT En cas d'urgence : 0631006198 /

Dénivelées : OUI (Environ 400 m)

26km M Randonnée Jacques Kili Vers Montmorency

Aller : Gare de Paris Nord banlieue(2227) 08h31 gare saint leu la forêt 08h58

Retour : Taverny (zone 4) 16h26 Gare de Paris Nord banlieue(2227) 16h59

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

Vendredi 21 août 2026

0km / 3h0 M Randonnée Nature et environnement Francis Pour branchés (aux arbres) et amateurs en herbes : surprenants PARCS et JARDINS du XVIIe arrondissement

Aller : Place de Clichy 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Metro Malesherbes vers 12h30

Descriptif : RDV à la PORTE DE CLICHY (et non la place de Clichy), à la sortie n° 4 (Palais de Justice et Cimetière), en face du

tramway 3b. En effet, accès à la PORTE DE CLICHY par les Métros 13 ou 14, le Tramway 3 b ou le RER C. Vous avez le choix. Circuit vert et étonnamment ombragé, passant par le grand Parc de Martin Luther King, le square de Batignolles, les petits Jardins Mulâtresse Solitude et de la Lituanie. Des arrêts et des pauses pour examen et discussions sur les arbres et autres plantes, aussi aquatiques. Au passage, parlons un peu d'ornithologie : oiseaux des lacs et bassins. Aucun dénivelé. N° de tél de l'animateur : 06 87 69 08 62 / **Dénivelées** : NON

10km L Randonnée Brigitte Favreau I1-56 Sur inscription Visite expo "de Naples à Chantilly " au château de Chantilly (hors île de France)

Descriptif : Sortie avec inscription avant le 20 août, par mail à brigittefvr92@gmail.com L'animatrice attend le groupe gare du nord vers 10h/10h15 pour prendre le TER, placement libre. Chacun achète son billet de train ainsi que son billet d'accès à l'expo avec l'entrée du parc, tarif 12€. Balade lente 3km/h maxi. Pique nique dans le parc. Le chateau se situe à 3km environ, de la gare, sentier pédestre ombragé. / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Liliane Deauville et ses planches (jour 2)

Aller : Gare de Paris St Lazare 07h27 Gare de Trouville-Deauville 09h44 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Trouville Deauville 17h16 Paris St Lazare 19h30

Descriptif : Port de plaisance , hippodrome et terrain de polo de la Touques , Saint Arnoult (pique nique) , balade sur les planches et la plage , baignade possible! Liliane : 06 12 83 05 71 . / **Dénivelées** : OUI ()

12km M Randonnée Domi la forêt de Carnelles les 3 dolmens

Aller : Gare du Nord ligne H 12h34 gare de Presles-Courcelles 13h12

Retour : gare de Presles-Courcelles 17h45 Gare du Nord 18h19

Descriptif : la Pierre Turquoise pas de pause déjeuner tel 06 11 76 37 61 / **Dénivelées** : OUI ()

25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vexin français par les vallées de la Seine et de l'Epte.

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

Retour : La Roche Guyon mairie(bus) 16h55 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 17h36 / 17h42*) Gare de Paris Saint lazare 18h46

Descriptif : A l'aller, prendre le TER à destination de Rouen RD. Rando très vallonnée et assez exposée par Tripleval, la forêt de la Roche-Guyon, Amenucourt, Fourges et le chemin des falaises jusqu'à La Roche-Guyon. Ravitaillement en eau possible à Amenucourt Au retour, nous prendrons le bus 1119 vers Mantes devant la mairie de La Roche-Guyon. Carte IGN 2113 ET. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +700 à 800m.)

Samedi 22 août 2026

Évènement Jacques Tronche I1-59 Sur inscription Première de la série Fleurs de banlieue à Champigny s/Marne le 3 septembre (voir programme à cette date) : il reste encore des places

Descriptif : / **Dénivelées** : NON

Évènement Rando bus Jacques Tronche, Claire Ménassol et la Vie Associative I2-58 Sur inscription Prochaine Rando-bus à Sens dans l'Yonne le 1er octobre ! Se reporter à cette date pour en connaître le programme et les modalités d'inscription

Descriptif : / **Dénivelées** : NON

8km L Randonnée Nature et environnement Hervé Abgrall les coteaux et la vallée de l'Yvette

Aller : Châtelet Les Halles rerb 14h29 Gif sur Yvette 15h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Orsay Ville vers 19h15 Châtelet Les Halles 20h

Descriptif : patrimoine naturel et historique autour de l'Yvette / **Dénivelées** : OUI (faible)

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 8H15

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 08h Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h10 - Lieu de rendez-vous

Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 10h45 Métro Château de Vincennes 11h

Descriptif : R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 8h15. 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. / **Dénivelées** : NON

14km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Saint Lazare 12h14 Garches Marnes la Coquette (zone 3) 12h38

Retour : Bellevue (zone 3) 17h13 Gare Montparnasse 17h26

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

19km S Randonnée Jacques Kili Une matinée tonique !

Aller : Métro Sablons ligne 1 08h

Retour : métro Pont de Saint Cloud 12h30

Descriptif : Départ au métro Sablons sortie 2 (jardin d'acclimatation) Une seule pause à mi parcours Retour au métro Pont de Saint Cloud avec Tram possible / **Dénivelées :** OUI ()

21km M Randonnée Bernard Rouquat De Champagne sur Oise à Parmain

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h56 Champagne sur Oise (zone 5) 09h48

Retour : Gare de l'Isle Adam Parmain 17h13 Gare de Paris Nord banlieue surface 18h02

Descriptif : Par:Bois de la Tour de Lay,Hédouville,Frouville ,Labeville et Nesles La Vallée.Cartes 2313OT et 2212SB / **Dénivelées :** OUI (+/- 350m)

21km M Randonnée Bernard Rouquat De Champagne sur Oise à Parmain

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h56 Champagne sur Oise (zone 5) 09h48

Retour : Gare de l'Isle Adam Parmain 17h13 Gare de Paris Nord banlieue surface 18h02

Descriptif : Par:Bois de la Tour de Lay,Hédouville,Frouville ,Labeville et Nesles La Vallée.Cartes 2313OT et 2212SB / **Dénivelées :** OUI (+/- 350m)

25km S Randonnée François Longatte Les vendanges à Charly-sur-Marne

Aller : Paris gare de l'Est 07h49 Gare de Nanteuil-Saacy 08h38

Retour : Gare de Nanteuil-Saacy 16h20 Paris gare de l'Est 17h09

Descriptif : De Nanteuil nous irons à la rencontre des vendangeurs sur le vignoble de Champagne de Charly-sur-Marne, puis nous rentrerons par Pavant et le Dhuis, retour par la gare de Nanteuil-Saacy. Carte IGN 2613 SB En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 /

Dénivelées : OUI (Environ 480 m de D+ cumulées.)

Dimanche 23 août 2026

8km L Randonnée Brigitte Favreau Vallée aux loups, pique-nique.

Aller : Châtelet Les Halles RER B 11h11 ROBINSON RER B 11h40 - Lieu de rendez-vous

Retour : ROBINSON RER B vers 17h Châtelet les halles RER B 17h30

Descriptif : L'animatrice attend le groupe à l'arrivée gare de Robinson (wc sur les quais). Prendre la sortie par la nouvelle gare en haut de l'escalier. Allure lente 3 km/h maxi. Parcours : parc Henri Sellier, petite pause pique nique (wc), parcours boisé en milieu urbanisé, maison de Châteaubriant, arboretum. / **Dénivelées :** OUI (On grimpe un peu au début pour accéder au parc Henri Sellier, ensuite plat puis descente vers la coulée verte. Tel animatrice 06 70 02 02 46.)

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de l'Isle-Adam

Aller : Paris gare du nord 11h56 Mériel 12h38 - Lieu de rendez-vous

Retour : Mériel vers 17h50 Paris gare du nord 18h32

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

17km M Randonnée Sofia Matinée M+ bois d'Arcy

Aller : Gare Montparnasse 08h20 Gare de Saint Cyr l'école 08h52 - Lieu de rendez-vous

Retour : Plaisir Grignon (zone 5) vers 13h56 Gare Montparnasse 14h41

Descriptif : RDV gare St Cyr l'école. Train ROPPO en direction de Rambouillet. Si vous partez de La Defense, prenez le train U de 8h15. Pause en cas à mi-parcours. Pas de pause déjeuner. Vitesse M+ parcours 65% forêt et 35% ville. Carte IGN 2214ET. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (dénivelées cumulées +120 et -180 mètres.)

18km M Randonnée Bernard Oliot La Vallée de la Juine

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 09h15 Bouray (zone 5) 09h57

Retour : Lardy (zone 5) vers 16h47 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h25

Descriptif : Forêt de Cheptainville, Parc de Chamarande, Gillevoisin, Moulin Goujon. Possibilité de réapprovisionnement en eau au Parc de Chamarande. IGN 2216 ET, 2316 ET / **Dénivelées :** OUI (+ 260m)

19km M Randonnée Jacques Tronche Après canicule, l'animateur propose ceinture !..

Aller : Denfert-Rochereau RER B 09h22 Palaiseau Villebon (zone 4) 09h44

Retour : Epinay sur Orge (zone 4) 17h05 Paris Austerlitz RER C 17h29

Descriptif : La Ceinture dite Verte d'Ile-de-France...Un état des lieux entre l'Yvette et l'Orge par le pont et la forêt de Saulx, puis Longjumeau et Epinay - Entre nous, il fera bon quand même de s'y balader.. IGN 2315 OT / **Dénivelées :** OUI (+200m)

22km M Randonnée Claire Ménassol La vallée de la Seine

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h12 Rosny sur Seine (zone 5) 08h57

Retour : Gare de Bonnières-sur-Seine 17h01 Gare de Paris Saint lazare 17h48

Descriptif : Je vous propose une randonnée en passant par Rolleboise, Freneuse nous déjeunerons au dessus de la Seine avec des

22km S Randonnée Louis Kormann Forêt et plaine de l'ouest parisien

Aller : Gare de Paris St Lazare 08h47 St Nom la Bretèche (zone 5) 09h27 - Lieu de rendez-vous

Retour : St Nom la Bretèche (zone 5) vers 16h15 Gare de Paris St Lazare 17h

Descriptif : Forêt de Marly, autour de la ferme de Retz / **Dénivelées** : OUI (environ 250 m)

24km M Randonnée Bruno Fleuve, forêt, rivière et prairies

Aller : gare de paris lyon 09h (*Changement Viry-Chatillon 09h30 / 09h37*) Ris-Orangis 09h40 - Lieu de rendez-vous

Retour : Boussy St Antoine (zone 5) 17h02 Paris Gare de Lyon 17h35

Descriptif : Bords de Seine, traversée de la Forêt de Sénart, Berges de l' Yerres et pâturages de la Varennes-Jarcy. Oups : Départ des RER D en gare souterraine Tel : 0633439517 / **Dénivelées** : OUI (+ 115 m)

31km S Randonnée Jacques Kili A l'est !

Aller : 26Paris est 07h51 (*Changement Trilport (zone 5) 08h21 / h28*) Crouy sur Ourcq (zone 5) 08h43

Retour : Crouy sur Ourcq (zone 5) 17h13 (*Changement Trilport (zone 5) 17h30 / h38*) 26Paris est 18h09

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

Lundi 24 août 2026

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

Aller : Gare de Paris Saint lazare 13h17 Gare de Versailles rive droite) 13h53 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Versailles rive droite 17h33 gare de Paris Saint Lazare 18h10

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

12km M Randonnée Henri Une matinale en forêt de Fontainebleau

Aller : Paris Lyon 08h12 Bois-le Roi 08h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau 12h30 Gare de Paris Lyon. 13h13

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. GR1E. Rocher Cassepot. Croix d'Augas. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées cumulées : +163et -162 mètres.)

26km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallée de Chevreuse.

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h20 Coignières (zone 5) 09h11

Retour : Les Essarts le Roi (zone 5) 17h32 Gare de Paris Montparnasse 18h26

Descriptif : A l'aller, train à destination de Rambouillet. Rando vallonnée en bonne partie boisée par Saint-Forget, Maincourt- sur-Yvette et Eglise Saint-Nom. Dénivelées +550 à 600m. Attention quelques montées et descentes raides. Au retour, trains toutes les 1/2h. Carte IGN 2215 OT Forêt de Rambouillet. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +550 à 600m.)

Mardi 25 août 2026

0km / 3h0 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat l'histoire de Paris par ces rues

Aller : Métro:St Michel sortie 2 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro:St Jacques vers 17h

Descriptif : Cette fois c'est la rue St Jacques et ses abords et elle change de non pour devenir rue Fb. St Jacques , cette rue avait déjà été tracée par les Romains .On peut aller au métro Denfert Rochereau pour faciliter le retour. / **Dénivelées** : NON

8km M M. nordique Jean-Pierre Marche nordique Bois de Boulogne

Aller : métro ligne 10 Porte d' Auteuil sortie n°2 " Hippodrome" 09h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Porte d'Auteuil 12h

Descriptif : Sortie accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons. / **Dénivelées** : NON

12km L Randonnée Philippe Le Normand Souppes sur Loing en boucle + Baignade

Aller : gare de paris lyon 09h13 Souppes Château Landon (zone 5) 10h35

Retour : Souppes Château Landon (zone 5) 17h22 gare de paris lyon 18h45

Descriptif : La pause se fera à la base de loisir de Dordives gratuite après 6 km vous aurez la possibilité de vous baigner dans un étang. Vous aurez des tables et une boutique et acheter des frites,paninis, burger, des glaces et cafés. / **Dénivelées** : NON

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 Paris Lyon. 17h40

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

20km M Randonnée Daniel Albani Rando Senlis

Aller : Denfert Rochereau RER B 07h42 (*Changement Aéroport Charles de Gaulle 1 (zone 5) 08h24 / 08h40*) Gare routière Senlis 09h05 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare routière Senlis vers 15h50 (*Changement Aéroport Charles de Gaulle 1 (zone 5) 16h15 / 16h26*) Denfert Rochereau RER B 17h09

Descriptif : Escapade à Senlis hors zone, un parcours entre 16 et 20 km par la forêt et la ville de Senlis. - trajet Aller par RER B direction et station Aéroport Roissy CdG 1 puis pour Senlis, prendre le bus 630 en direction de Creil à la gare routière quai F1 prévoir 2€ idem au retour. Tel animateur 0681536986 en cas d'imprévu. - Retour depuis Senlis vers CdG et RER B Suivant la météo le parcours sera adapté. / **Dénivelées** : OUI (Carte IGN 2412 OT dénivelé cumulé positif moins de 200m)

31km S Randonnée Alain Un mardi d'Alain

Aller : Gare de Paris Montparnasse (2217 08h20 Coignières (zone 5) 09h11

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 17h26 Châtelet les halles RER B 18h16

Descriptif : A Montparnasse, direction Rambouillet. Fourcherolles, Étang de Cernay, Senlis, Château de Méridon. / **Dénivelées** : OUI (D+ 600m)

Mercredi 26 août 2026

10km L Randonnée Orientation Jean-Claude Lance St Hilarion

Aller : Gare de Paris Montparnasse (2217 10h09 Gazeran (zone 5) 10h55

Retour : Gazeran (zone 5) 16h13 Gare de Paris Montparnasse (2217 16h51

Descriptif : Direction Chartres. Rando orientation, apporter si possible une boussole plaquette (Décathlon en vend à 10 €). / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Michelle Lacayo Au Sud du Perray : la Forêt Verte

Aller : Paris Montparnasse 10h05 Le Perray en Yvelines 11h02

Retour : Le Perray en Yvelines vers 16h29 Paris Montparnasse 17h26

Descriptif : Etang de la Grenouillère. / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Michèle Hamus Etretat et ses Falaises !

Aller : Gare de Paris St Lazare 08h40 (*Changement Breauté Beuzeville 10h33 / 10h50*) Etretat 11h26

Retour : Etretat 17h22 (*Changement Beuzeville Breauté 17h58 / 18h21*) Gare de Paris St Lazare 20h23

Descriptif : Sur les pas d'Arsène Lupin découvrons Etretat et ses belles aiguilles ,Notre Dame de la garde, Benouville etc. Pique nique en chemin Il y a une partie du trajet SNCF aller et retour qui se fait en bus SNCF donc compris dans le billet de Train. Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI ()

14km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Retour à Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 10h16 Bois le Roi (zone 5) 10h51

Retour : Fontainebleau Avon 17h31 Gare de Paris Lyon 18h14

Descriptif : Forêt et rochers. Quelques dénivelés. / **Dénivelées** : OUI ()

15km M Randonnée François Jourdan Forêt de Dourdan

Aller : Austerlitz RER C 08h44 Dourdan la forêt 09h51

Retour : Dourdan vers 15h07 Austerlitz RER C 16h15

Descriptif : Parcours ombragé en forêt par Sainte Mesme. Déjeuner tardif / **Dénivelées** : OUI (200 m)

22km M Randonnée Jef Sablons

Aller : Gare Austerlitz RER C 08h30 Etretat 09h21

Retour : Lardy vers 16h45 Gare Austerlitz RER C 17h30

Descriptif : Randonnée moitié champs moitié bois dans le parc naturel régional du gâtinais. Site géologique des sablons, Boissy le Cutté, Boinveau, Pocancy, Pierre levée. Trains fréquents au retour (RER C). Carte IGN 2216ET - ÉTAMPES DOURDAN / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positif 250 m, négatif 250 m. 25 km-effort. IBP index 61 difficulté moyenne)

Jeudi 27 août 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 / 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 L Randonnée Patrimoine Bertrand Du Pont-Neuf à la statue de la Liberté

Aller : metro Pont Neuf 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Avenue Président Kennedy vers 13h

Descriptif : Je vous propose une randonnée lente depuis le Pont-Neuf jusqu'à la Maison de la Radio. Ce parcours s'inscrit dans la continuité de la randonnée Bercy - Pont-Neuf effectuée au mois de juin. De nombreux faits historiques ou anecdotes ponctueront cette journée... Remarque : Je vous attendrai à la sortie de la station de métro Pont-Neuf à 9h. L'arrivée s'effectuera à la station du RER C - Avenue du Président Kennedy. N'oubliez pas votre picnic. Contact : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 12h04 Belloy St Martin (zone 5) 12h42

Retour : Presles Courcelles (zone 5) 16h47 Gare de Paris Nord 17h20

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

18km M Randonnée Roger Denis La Roche Guyon, un des plus beaux villages de France

Aller : Paris St Lazare 10h11 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 10h42 / 10h52*) Bonnières (zone 5) 11h02 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bonnières (zone 5) 17h53 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 18h03 / 18h13*) Paris St Lazare 18h54

Descriptif : Très beau parcours varié empruntant le GR de Pays la Seine Impressionniste. Nous passerons par Tripleval, Clachalôze et la Roche Guyon. Vue panoramique sur les falaises de la Seine (site classé). Pause repas à l'abri si besoin et ravitaillement en eau à mi-parcours. Dénivelées modérées (250 mètres). A l'aller, il faut prendre le TER direction Vernon. Carte IGN 2113ET (Mantes la Jolie). / **Dénivelées** : OUI ()

20km M Randonnée Claire Ménassol Oh le Domaine de Villarceaux

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h14 (*Changement Mantes la Jolie 08h44 / 09h35*) Arthies 10h09

Retour : Magny en Vexin 17h29 (*Changement Cergy Saint Christophe 17h56 / 18h11*) Charles de Gaulle Etoile 18h47

Descriptif : Je sais c est un départ tôt mais nous ferons une belle traversée. Nous prendrons le TER direction Rouen pour mieux assurer le bus a Mantes la Jolie. Pour le départ se rassembler auprès de l animatrice car nous prendrons un bus à Mantes la Jolie. Lors de notre itinéraire nous passerons par Maudetour en Vexin, Domaine de Villarceaux, Omerville. / **Dénivelées** : OUI (Dernières informations sur le départ. Préfère prendre un TER.)

25km S Randonnée François Longatte De retour en forêt de Fontainebleau

Aller : Paris Gare de Lyon 08h07 Gare de Bois-le-Roi 08h43

Retour : Gare de Fontainebleau-Avon 16h31 Paris Gare de Lyon 17h15

Descriptif : Un itinéraire classique passant par Fontaine-le-Port et Samois-sur-Seine. Carte IGN 2417 OT En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées** : OUI (340 m de D+)

Vendredi 28 août 2026

0km / 2h0 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE à Vincennes (Pas au Parc Floral) lire descriptif

Aller : Métro Chateau de Vincennes(2593) 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Chateau de Vincennes(2593) vers 17h

Descriptif : RV sortie n°4 FORT NEUF à l'endroit des bus. / **Dénivelées** : NON

14km M Randonnée Nature et environnement Francis Un régal : le PORT AUX CERISES ! Dendrologie et botanique.

Aller : Saint-Michel Notre-Dame RERC 10h Juvisy RER C 10h20

Retour : Juvisy RER C vers 16h30 17h20

Descriptif : RDV soit à St Michel RER C ou à Juvisy sortie n° 4 vers la rue de Draveil. Parcours de l'île de loisirs du Port aux Cerises (Draveil) à l'étendue sauvage de Vigneux sur Seine. Il longera de nombreuses étendues d'eau : étangs, lac, fosse et bien sûr port et Seine. Parcours très majoritairement ombragé et peu accidenté. Picnic en bordure d'eau. Cartes IGN 2314 et 2415. N° de l'animateur : 06-87-69-08-62 / **Dénivelées** : NON

29km S Randonnée Isabeau De Rambouillet à St Remy

Aller : Gare de Paris Montparnasse (2217 08h04 Rambouillet (zone 5) 08h39

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) vers 16h39 Denfert Rochereau (2008 17h20

Descriptif : A l'aller c'est le TER vers Chartres qui est le plus rapide. Par les étangs de l'Or et de la Tour, Petit Moulin, côte brûlée,

Malvoisine, Choisel, Méridon, ferme de Coubertin (et ses fromages!). Index IBP 79 (rouge) mais soutenu soutenable! / **Dénivelées** : OUI (D+ 300m)

Samedi 29 août 2026

Évènement Patrimoine Jacques Tronche I1-62 Sur inscription Balade à Champigny s/Marne avec visite de la Cité-Jardin le jeudi 3 septembre : il reste encore quelques places à prendre par simple coup de fil au RIF

Descriptif : Randonnée complète !! / **Dénivelées** : NON

0km / 0h30 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade et Choeurs et orgue

Aller : Métro : St Paul 15h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro:St Paul vers 17h30

Descriptif : Chœurs Anglais et orgue;entrée libre / **Dénivelées** : NON

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 8H30

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 08h10 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h20 - Lieu de rendez-vous

Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h Métro Château de Vincennes 11h15

Descriptif : R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 8h30. 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. / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon. 12h16 Bagneux sur Loing (zone 5) 13h27

Retour : Dordive (hors zone) 18h19 Gare de Paris Lyon. 19h43

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

15km M Randonnée Liliane Chartres et les berges de l'Eure

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h06 Saint Prest 09h14

Retour : Chartres 16h51 Paris Montparnasse 17h53

Descriptif : GRP de la Vallée de l'Eure , Lèves : ses plans d'eau et l'ancienne Abbaye de Josaphat . Chartres : jardin du musée des Beaux arts , visite de la Cathédrale puis petite balade en ville dans le quartier historique . A noter que St Prest et Chartres sont hors zone " pass navigo " / **Dénivelées** : NON

30km S Randonnée François Longatte Les falaises de la Seine

Aller : Paris gare Saint Lazare 08h12 GARE DE BONNIERES SUR SEINE 09h03

Retour : gare de Mantes la Ville 17h14 Gare de Paris Saint lazare 2852) 17h48

Descriptif : A Bonnières nous traversons la Seine et suivons la Seine par les falaises jusqu'à Mantes-la-Jolie en passant par la Roche-Guyon et ses châteaux, Vétheuil et Saint-Martin-la-Garenne. Voyages aller et retour en TER Carte IGN : 2113 ET En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées** : OUI (680 m)

Dimanche 30 août 2026

Évènement Patrimoine Jacques Tronche et la Vie Associative I2-60 Sur inscription Visite de Lille le 7 octobre ! Se reporter à cette date pour tout savoir sur cette sortie et s'y inscrire

Descriptif : / **Dénivelées** : NON

8km L Randonnée Brigitte Favreau Pique nique au Bois de Boulogne, au pas, de Longchamp à Auteuil.

Aller : Suresnes Longchamps T2 11h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Porte de Saint-Cloud vers 17h

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. RV sur le quai du T2, l'animatrice porte un gilet vert, station Suresnes Longchamps. Pique nique à la grande cascade. Passage au Pré Catelan (wc) . Traversée de l'hippodrome d'Auteuil (wc) possibilité d'arrêter la balade porte d'Auteuil en cas de fatigue. Passage dans le jardin des serres d'Auteuil (wc), on longe l'arc sportif: Jean Bouin, parc des princes, Pierre de Coubertin. Fin du parcours: porte de Saint-Cloud. Tél animatrice 06 70 02 02 46 / **Dénivelées** : NON

18km M Randonnée Bernard Oliot La vallée de la Juine

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 09h15 Bouray 09h57

Retour : Lardy (zone 5) vers 16h47 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h25

Descriptif : Forêt de Cheptainville, Parc de Chamarande, Gillevoisin, Moulin Goujon. Ravitaillement en eau possible avant ou après le pique nique au Parc de Chamarande. IGN 2216 ET, 2316 ET / **Dénivelées** : OUI (+ 260m)

20km M Randonnée Bernard Rouquat Rando dans une boucle de la Marne

Aller : Gare de Paris Est 08h49 Gare de la Ferté-sous-Jouarre 09h31

Retour : Gare de la Ferté-sous-Jouarre 16h27 Gare de Paris Est 17h09

Descriptif : Luzancy, Messy, Coutaron Reuil en Brie et le long de la Marne. cartes 2513OT et 2613SB / **Dénivelées :** OUI (+/- 250m)

25km M Randonnée Patrimoine Bruno L' Ecole des lavoirs

Aller : gare de paris lyon 09h (*Changement Corbeil Essonnes (zone 5) 09h47 / 09h53*) Ponthierry-Pringy 10h12 - Lieu de rendez-vous

Retour : Boutigny (zone 5) 17h40 (*Changement Juvisy (zone 4) 18h23 / 18h29*) gare de paris lyon 18h57

Descriptif : Nous allons longer l' Ecole ses nombreux lavoirs et moulins jusqu' à Dannemois charmant village (cher à Claude François. Polissoir de Moigny. Traversée beauceronne jusqu' à Boutigny. Tel : 06 33 43 95 17 / **Dénivelées :** OUI (+ 299 m et - 281 m (données application de la FFRP))

Lundi 31 août 2026

13km M Randonnée Domi De Viarmes à Presles

Aller : Gare du Nord ligne H 13h04 Viarmes 13h46

Retour : gare de Presles-Courcelles 18h10 Gare du Nord 18h45

Descriptif : Forêt de Carnelles Pas de pause déjeuner Tel 0611763761 / **Dénivelées :** OUI ()

20km M Randonnée Jef Adam est chinois ?

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h31 Gare de Parmain - L'Isle-Adam 09h19

Retour : gare de Presles-Courcelles vers 16h17 Gare de Paris Nord banlieue surface 16h50

Descriptif : Au départ de la gare du Nord banlieue en surface, train POVA direction Persan Beaumont. Randonnée variée, 3/4 en forêt, 1/4 de ville et champs : pavillon chinois, réserve naturelle du marais de Stors, forêt domaniale de l'Isle Adam, Nerville la Forêt. Trains fréquents au retour. Carte IGN 2313OT - FORÊT DE MONTMORENCY / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 200 m, négatif 185 m. 21 km-effort. IBP index 56 difficulté moyenne)