

Liste des journées

Critères : Date 16/05/2026 et 31/05/2026

Samedi 16 mai 2026

0km / 2h30 L M. nordique Brigitte A I1-36 Sur inscription Séance découverte Bois de boulogne

Descriptif : Inscription à l'accueil du RIF. Les bâtons vous seront fournis (somme de 5€ à donner le jour de la séance) Nous vous ferons découvrir : le geste de la Marche Nordique, son rythme, les accélérations, les pauses. Prévoir de préférence des chaussures à tige basse. De l'eau. Je vous recontacterai 3 jours avant pour confirmation. 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

15km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Montparnasse 12h05 Le Perray (zone 5) 13h05

Retour : Rambouillet (zone 5) 17h20 Paris Montparnasse 17h53

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

16km M Randonnée Michèle Hamus La Mer au Cap Blanc Nez !

Aller : Gare de Paris Nord 08h30 Calais ville 11h24

Retour : Calais ville 19h39 (*Changement Calais Frethum 19h52 / 20h07*) Gare de Paris Nord 22h08

Descriptif : Une sortie Mer avec le Cap Blanc Nez Un paysage à couper le souffle ! Par beau temps on voit l'Angleterre etc Bus gratuit prévu Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (Moyen)

18km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat De Bourron Marlotte à la forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 08h16 gare Bourron Marlotte 09h16

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons 16h24 Gare de Paris Lyon 17h13

Descriptif : Au départ nous irons visiter Bourron Marlotte avec son église "lithes funéraire"et sa mairie musée .Au cours de la visite du bourg nous passerons devant de nombreuses maisons où ont séjourné de nombreux artistes .A la sortie de Bourron Marlotte nous irons dans la forêt de Fontainebleau .Renseignements et pré-inscription pour le séjour à St Etienne. / **Dénivelées** : OUI (+/- 150m)

22km M Randonnée Christiane Larue Bord de l'Oise et forêt de Carnelle.

Aller : Gare du Nord ligne H 08h34 Presles Courcelles (zone 5) 09h12

Retour : L île Adam Parmain 17h13 Gare du Nord 18h02

Descriptif : Nous nous passerons par la Pierre Turquoise en forêt de Carnelle, le parc de Courcelles, le dolmen de la pierre plate, Nointel pour rejoindre et longer les bords de l'Oise; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

28km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallée de Chevreuse.

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h35 Le Perray (zone 5) 09h32

Retour : gare de Saint Rémy les Chevreuse 17h22 Denfert Rochereau RER B 18h02

Descriptif : Allure Moyen+ Rando vallonnée par Auffargis ,Vaux de Cernay, Dampierre et Chevreuse. Pause repas tardive. A l'aller, transilien en direction de Rambouillet. Au retour, trains fréquents(tous les 1/4h). Passage à la ferme de Coubertin en fin de parcours. Carte IGN 2215 OT. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +450 à 500m.)

Dimanche 17 mai 2026

0km / 2h30 M M. nordique Noelle Marche nordique

Aller : Métro porte dauphine sortie 1 09h Métro porte dauphine sortie 1 09h

Retour : Bois de Boulogne vers la Porte d'Auteuil 11h15 Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 11h30

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

M Évènement Rando bus La Vie Associative, Jacques Tronche et Claire Ménassol I2-40 Sur inscription Rando-bus dans le Loiret et le sud Essonne : voir détail du programme et inscriptions à la date de la sortie le 19 juin

Descriptif : / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Christiane Larue Au fil de l'eau dans les marais de l'Essonne et de la Juine.

Aller : Gare de Lyon 12h30 (*Changement Juvisy 12h57 / 13h05*) Mennecy (zone 5) 13h32 - Lieu de rendez-vous

Retour : mennecy 17h57 (*Changement Juvisy (zone 4) 18h24 / 18h30*) Gare de Lyon 18h59

Descriptif : La randonnée sera écourtée en cas de pluie pour ne faire que les plus belles parties du marais.... Beau parcours au fil de l'Essonne dans le marais du Grand Montauger, le marais Hanriot et la Cave au Renard avec passage dans le parc de la maison de l'environnement au Clos Montauger. Pas de pause déjeuner mais une pause dans l'après-midi. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. Rendez-vous à l'arrivée à Mennecy. / **Dénivelées :** NON

16km M Randonnée Sofia Matinée M+ forêt de F. Reposes (92)

Aller : Gare Saint Lazare 08h20 Viroflay RD 08h52 - Lieu de rendez-vous

Retour : Viroflay RD vers 13h38 Gare Saint Lazare 14h11

Descriptif : RDV gare de "Viroflay Rive Droite". Train ligne L direction Versailles RD. Cette gare est desservie aussi par le Tramway T6. Pause en-cas. Pas de pause déjeuner. Vitesse M+ , boucle en forêt, avec dénivelées, passant par les étangs de Corot. Carte IGN 23140T. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (dénivelées cumulées +250 et -250 mètres.)

35km S Randonnée Cédric Minart Les amants de Cressay

Aller : Gare de Paris St Lazare 08h16 Aubergenville Elisabethville (zone 5) 08h59

Retour : Bruxelles-Elancourt Bus 17h04 (*Changement Saint Quentin en Yvelines 17h12 / 17h20*) Gare de Paris Monparnasse 17h56

Descriptif : Parcours plein sud, à contre courant de la Mauldre, jusqu'à la colline d'Élancourt, là où se dérouleront les épreuves de VTT pendant les Jeux Olympiques en 2024. Et accessoirement le point culminant de l'Île-de-France (231m). Passage par le GR26 et le GR11 ainsi que par plusieurs PR. / **Dénivelées :** OUI (+/-700m)

Lundi 18 mai 2026

Èvènement Katherine I1-43 Sur inscription Randonnée enfant le 24 mai

Descriptif : Meaux: Musée de la grande Guerre et parc du Pâtis, voir descriptif détaillé à la date du 24 mai / **Dénivelées :** NON

6km L Randonnée Patrimoine Rosine Les tours de Notre-Dame et le quartier alentour

Aller : Métro Maubert 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Saint-Michel vers 11h30

Descriptif : M° Maubert-Mutualité sortie 1; rue Lagrange. Circuit dans les petites rues médiévales entre la place Maubert et la Seine; arrêt sur les berges pour évoquer le nouveau parcours de visite des tours de Notre-Dame; puis petite marche dans l'ancien cloître à la recherche de vestiges toujours présents. Les plus sportifs qui voudront associer une montée aux tours (424 marches de montée puis de descente) réserveront très vite un créneau horaire sur le site de Notre-Dame de Paris tant qu'il y en a de disponibles: 11h30 puis tous les quarts d'heure. 16€. Durée: 50mn. / **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 Domi étang de Versailles et Bièvre

Aller : Gare Montparnasse 13h06 Gare de Versailles Chantiers 13h17

Retour : Gare de Versailles Chantiers 17h20 Gare Montparnasse 17h33

Descriptif : Bois Saint Martin et Cerf Volant étang et Bièvre Aller départ grande ligne direction Le Mans arrêt Versailles Chantiers dénivelées pas de pause déjeuner tel 0611763761 / **Dénivelées :** OUI ()

12km M Randonnée Domi étang de Versailles et Bièvre

Aller : Gare Montparnasse 13h06 Gare de Versailles Chantiers 13h17

Retour : Gare de Versailles Chantiers 17h20 Gare Montparnasse 17h33

Descriptif : Bois Saint Martin et Cerf Volant étang et Bièvre Aller départ grande ligne direction Le Mans arrêt Versailles Chantiers dénivelées pas de pause déjeuner tel 0611763761 / **Dénivelées :** OUI ()

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : gare de paris lyon 09h16 Fontainebleau Avon 09h56 - Lieu de rendez-vous

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

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

Mardi 19 mai 2026

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

Aller : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral 16h Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral 16h

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de Marche Nordique. Exercices pour amélioration du geste, ampleur, endurance. Séance dynamique. / **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

10km L Randonnée Dominique Forêt domaniale des Fausses-Reposes

Aller : Gare de Paris St Lazare 14h05 Gare de Sèvres Ville d'Avray 14h31

Retour : Chaville RD (zone 3) 17h45 Gare de Paris St Lazare 18h10

Descriptif : Balade détente d'après-midi en forêt domaniale des Fausses-Reposes. Par les PR 4 et 6 / **Dénivelées** : OUI (Faibles dénivelées)

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Nord 12h34 Montsoult Maffliers (zone 5) 13h06

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

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

30km S Randonnée Didier Berthod Plaisir - Maule

Aller : Gare Montparnasse 07h58 Plaisir Grignon (zone 5) 08h25

Retour : Maule (zone 5) 17h11 (*Changement Plaisir Grignon (zone 5) 17h25 / 17h35*) Gare Montparnasse 18h02

Descriptif : Thiverval-Grignon (4), Davron (8), Crespières (11), Pont de Falaise (15), Montainville (19), Herbeville (22,5), Le Bois Morand (26), gare de Maule (30) / **Dénivelées** : OUI (D+450 IGN 2214 ET)

Mercredi 20 mai 2026

12km L Randonnée Jean-Claude Lance Le château de Beynes

Aller : Gare Montparnasse 09h50 Beynes (zone 5) 10h42

Retour : Mareil sur Mauldre (zone 5) 16h15 Gare Montparnasse 17h11

Descriptif : La Maladrerie, Boulémont, Herbeville. / **Dénivelées** : OUI ()

12km M Randonnée Henri Une matinale en forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 08h16 Gare de Bois-le-Roi 08h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau 12h31 Gare de Paris Lyon 13h13

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Sortie prévue pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant tout le parcours. Carrefour des Ventes Bouchard. Rocher Cassepot. Tour Denecourt. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées cumulées : +180 m et -180 m.)

12km M Randonnée Michèle Hamus D'Orgerus à Behoust !

Aller : Gare de Paris Montparnasse 12h58 Orgerus Béhoust (zone 5) 13h46

Retour : Orgerus Béhoust (zone 5) 18h17 Gare de Paris Montparnasse (2217 19h03

Descriptif : Rando variée entre campagne, village, et passage dans la forêt des 4 piliers. RV salon hall 4 ou sur quai départ Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (Legers)

13km M Randonnée Michelle Lacayo La capitale de la pierre meulière.

Aller : Gare Paris Est 09h49 La Ferté sous Jouarre (zone 5) 10h31

Retour : La Ferté sous Jouarre (zone 5) vers 16h27 Gare Paris Est 17h09

Descriptif : Parc de la Fontaine aux pigeons, Courcelles-sous-Jouarre, Jouarre, Mémorial franco-britannique. / **Dénivelées** : OUI ()

18km / 3h45 S Randonnée Bathilde La Forêt de Marly entre Celle St Cloud et Saint Nom la Bretèche

Aller : Gare Saint Lazare 07h50 La Celle St Cloud (zone 4) 08h21 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Nom la Bretèche vers 12h20 Gare Saint Lazare 13h03

Descriptif : On se retrouve à l'entrée du quai Gare Saint Lazare ou à la gare d'arrivée. Au retour un train toutes les 15 minutes

Contact : 06 26 76 13 30 / **Dénivelées** : OUI (< à 300 m)

25km M Randonnée Jef Champagne en Vexin

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h31 Champagne sur Oise 09h23

Retour : Auvers sur Oise (zone 5) vers 17h24 (*Changement Valmondois 17h27 / 17h35*) Gare de Paris Nord 18h24

Descriptif : Randonnée 2/3 champs, 1/3 bois dans le parc naturel régional du Vexin français, passant par un polissoir puis Hédouville, Frouville, Labbeville et se terminant à Auvers sur Oise. Comme précédemment, on peut espérer de beaux paysages champêtres. Trains fréquents au retour. Cartes IGN 2313OT - FORÊT DE MONTMORENCY et 2212SB - MÉRÜ / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positif 275 m, négatif 270 m. 28 km effort. IBP index 67 orange soit difficulté moyenne.)

Jeudi 21 mai 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 Patrimoine Jacques Tronche, Brigitte Favreau et la Vie Associative 12-26 Sur inscription Visite de Reims ; sortie complète !

Descriptif : La Vie Associative vous propose une visite guidée de Reims, qui fut la ville du sacre des rois de France pendant des siècles. Nous aurons donc une visite commentée de la cathédrale Notre-Dame et de son quartier. Par ailleurs, suite aux dommages de la Première Guerre Mondiale, Reims a connu une reconstruction de style Art Déco durant les années 20/30. Nous nous ferons expliquer cette architecture en découvrant ses constructions les plus emblématiques. Cette promenade commentée par un accompagnateur de l'OT dure 3 heures au total. En arrivant en fin de matinée, nous ferons un tour dans quelques beaux espaces verts de Reims où nous prendrons l'air et le pique-nique...avant de nous plonger dans l'Histoire de France ! Vous pouvez vous inscrire dès maintenant pour cette journée par chèque de 10 € à l'ordre du RIF, accompagné d'une enveloppe timbrée à votre adresse pour la réponse. Faites vite : le groupe sera limité à 20 personnes... En vous confirmant votre inscription, le RIF vous donnera les horaires A/R des TGV à réserver. INSCRIPTIONS CLÔTURÉES !!! / **Dénivelées** : NON

10km M M. nordique Jean Deprez Marche nordique à Saint-Cloud

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

Retour : Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 12h

Descriptif : Rendez-vous à 9h à l'entrée du Domaine de Saint-Cloud à droite de l'entrée principale du Musée de Sèvres. Parcours improvisé dans le domaine de St Cloud / **Dénivelées** : OUI (courtes montées)

12km L Randonnée Brigitte CC Boucle autour de Bois-le Roi,

Aller : Paris Gare de Lyon (1627 10h16 Gare Bois le Roi 10h49

Retour : Bois le Roi (zone 5) vers 15h37 Paris Gare de Lyon 16h13

Descriptif : Tour du massif du rocher canon et mare aux Evées Une pause pique-nique / **Dénivelées** : OUI (légères dénivelées)

14km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon RER D(3077) 12h05 Boussy St Antoine (zone 5) 12h36

Retour : Ris Orangis (zone 5) 17h27 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 17h31 / 17h35*) Gare de Paris Lyon. 18h04

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

19km M Randonnée Roger Denis, Françoise Fabre La vallée de la Marne

Aller : Paris Est 09h48 La Ferté sous Jouarre (zone 5) 10h32 - Lieu de rendez-vous

Retour : La Ferté sous Jouarre (zone 5) 17h26 Paris Est 18h11

Descriptif : Beau parcours vallonné par le bois de la Barre, Ussy sur Marne (pause repas sur les bords de Marne) et Sept-Sorts. Un peu de dénivelées. Carte IGN 2513 OT / **Dénivelées** : OUI ()

21km M Randonnée Jean-Paul Randonnée à Rouen , rive droite et rive gauche avec les grands panoramas de la côte Ste Catherine .

Aller : Gare de Paris St Lazare 08h40 gare de Rouen Rive Droite 09h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : gare de Rouen Rive Droite vers 19h17 Gare de Paris St Lazare 20h48

Descriptif : C est une randonnée hors zone sur les traces de Monet à Rouen et qui s'intéresse donc à la 2 ème ville de France au 16 ème et 17 ème siècle ... et dans un long parcours éclectique urbain et nature . Elle traversera des quartiers fondateurs de Rouen comme sa fameuse cathédrale gothique ,l' Abbatale , l Eglise Jeanne d'Arc et le lieu du bucher ... puis elle divergera complètement avec la rive gauche avec le port revisité du monde nouveau ... et devenu en partie les lieux du sport et de sa grande armada , du fooding et des Arts puis elle évoluera complètement avec la côte Ste Catherine et ses grands panoramas , les chemins des corniches puis moulins et rivières . Précisions : INFO 1 :Le prix du billet aller est à 21,30 Euros avec la reduction carte avantage

sénior. Le prix du billet retour est à 18,50 E avec la même carte pour ce retour envisagé. Il est conseillé cependant de ne prendre le billet retour qu'en milieu d'après midi du jeudi 21 pour soit rester plus pour profiter du centre historique, soit partir plus tôt si c'est possible. (facile avec son tel portable et sachant que c'est une grande ligne avec beaucoup de wagons et trains spacieux) INFO 2 Les grands panoramas nécessitent de monter sur la fameuse côte Ste Catherine qui est un écrin de nature et nécessite des chaussures de rando indispensables. Le niveau moyen est suffisant et tout à fait accessible à ceux qui ont ce niveau habituellement. Chacun prendra le temps nécessaire pour que ça soit du plaisir .Monet est bien arrivé à y monter... pour peindre son célèbre tableau impressionniste plein de lumières diffuses de la vue générale de Rouen... !... Dénivelés :+ 240 INFO 3 Je ne rappellerai plus les fondements de notre civilisation pour la vie en groupe en dépit de tant et tant de retours enthousiastes !! INFO 4 pour prendre le billet aller : La rando sera confirmée ou pas au plus tard ce MERCREDI à 14H. Si dégradation forte du temps elle serait annulée et reportée. PRECISION Oubli: heure d'arrivée du train à Rouen : 9h55 INFO RANDO CONFIRMEE / **Dénivelés** : OUI (+240)

25km S Randonnée François Longatte De Nemours à Moret-sur-Loing

Aller : Paris Gare de Lyon 08h16 GARE DE NEMOURS 09h23

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons 16h54 Paris Gare de Lyon (1627 17h44

Descriptif : Train direction Montargis De Nemours nous rejoindrons Grez-sur-Loing, puis Bourron-Marlotte et enfin Moret-sur-Loing en traversant la forêt de Fontainebleau. Carte IGN 2417 OT En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelés** : OUI (Environ 350 m)

26km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Bonnières à Vetheuil.

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

Retour : vetheuil bus zone 5 17h07 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 17h36 / 17h42*) Gare de Paris St Lazare 18h46

Descriptif : Allure Moyen+ Rando très vallonnée(falaises de la Seine) par La Roche-Guyon, forêt de La Roche-Guyon et Amenucourt. Pause repas tardive (km 16). A l'aller, prendre le TER à destination de Rouen RD. Au retour, nous prendrons le bus 1119. Carte IGN 2113 ET Mantes. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelés** : OUI (Dénivelés +750 à 800m.)

Vendredi 22 mai 2026

0km / 2h15 M M. nordique Corine, Elizabeth Séance 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 conduite et animée par Corine dans le cadre de sa formation au Brevet Fédéral d'Animatrice de Marche Nordique à la FFRandonnée. LIEU DE RDV 9h15 : entrée du Parc de Sceaux - à droite en haut des escaliers - en face de la SORTIE n°1 "avenue du Général de Gaulle" de la station "LA CROIX DE BERNY " (Ligne RER B direction St Rémy-Lès-Chevreuse). /

Dénivelés : NON

0km / 2h3 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE au bois de Vincennes RV: RER A JOINVILLE

Aller : RER Joinville 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : métro Porte Dorée vers 17h

Descriptif : RV: Gare RER de Joinville aux guichets. Attention Retour Metro PORTE DORÉE. / **Dénivelés** : NON

18km M Randonnée Isabelle Mes pas me mènent ici

Aller : Gare de Lyon -RER D 08h39 (*Changement Gare de Viry-Chatillon 09h08 / 09h13*) Mennecy 09h38 - Lieu de rendez-vous

Retour : Mennecy 16h51 (*Changement Gare de Viry-Chatillon 17h16 / 17h20*) Gare de Lyon -RER D 17h50

Descriptif : Facile : Changement de train sur le même quai (direction Malesherbes.Nous traverserons le parc de Vileroy, puis Ballancourt vers les étangs. Retour à Mennecy. / **Dénivelés** : OUI (Peu de dénivelés)

37km S Randonnée Patrick Egloff Houdan - Mantes-la-Jolie par la vallée de la Vaucouleurs

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 07h58 Houdan 08h53

Retour : Mantes la Jolie (zone 5) 18h13 Gare de Paris St Lazare 18h54

Descriptif : GR de pays des Yvelines - Richebourg - GR22 - Septeuil - Rosay - Villette - Vert - Mantes. Parcours hors bois 73%. Carte IGN2114SB. Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelés** : OUI (Total des montées 320m Total des descentes 380m)

Samedi 23 mai 2026

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

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

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

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. RDV métro Porte Dauphine, sortie Nr 1 "Boulevard Lannes". / **Dénivelés** : NON

5km L Randonnée Patrimoine Brigitte Favreau Nuit des musées au domaine de Sceaux

Aller : Châtelet Les Halles RER B 17h30 Sceaux (zone 3) 18h - Lieu de rendez-vous

Retour : Bourg la reine RER B vers 22h Chatelet 22h15

Descriptif : Je vous accueille à la gare de Sceaux (prendre la sortie 1 rue Jean Mascré), pour vous conduire jusqu'au domaine de Sceaux où vous serez libre pendant 3 heures pour déambuler entre les différents lieux ouverts gratuitement à la visite sans inscription. Je vous ferai une présentation préalable des différents lieux et vous aurez quartier libre jusqu'à l'heure et au lieu du RV que je vous indiquerai pour vous ramener à la gare de Bourg la reine (trains fréquents). Voir le programme sur internet Nuit des musées au domaine de Sceaux. / **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

14km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Montparnasse 11h58 Garancières la Queue (zone 5) 12h41

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

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

25km S Randonnée Bathilde De rochers en rochers à Fontainebleau

Aller : Paris Gare de Lyon ligne R 08h16 Fontainebleau Forêt (zone 5) 08h52

Retour : Bois le Roi (zone 5) 16h40 Gare de Lyon 17h17

Descriptif : RDV à l'entrée Nous du quai ou dans le train voiture de queue. Nous prendrons le train en direction de Montargis qui s'arrête à la halte forêt de Fontainebleau (attention les dernières voitures sont condamnées...il nous faudra remonter le quai) Retour par Bois le Roi Randonnée soutenue soutenable car nous circulerons entre les rochers donc une vitesse plus modérée que d'habitude. A Bois le Roi train de 16h40 ou 17h12 Contact 06 26 76 13 30 / **Dénivelées** : OUI (Pas d'escalade Dénivelé de 300 m)

Dimanche 24 mai 2026

0km / 2h15 M M. nordique Noelle Nordic Yoga®

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

Retour : Bois de Boulogne vers la Porte d'Auteuil vers 11h15 Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 11h30

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

9km M Randonnée Katherine I1-32 Sur inscription Randonnée Enfants :Meaux entre Histoire et Nature

Descriptif : Pour ce dimanche de Pentecôte je vous propose une sortie destinée aux enfants de 5 à 13 ans . Nous prendrons en gare de Meaux le bus 22307 (accessible avec le pass Navigo) pour rejoindre le Musée de la Grande Guerre , dont nous ferons une visite adaptée aux enfants (Gratuit pour les - de 8 ans, 9 € pour les autres) puis après le pique nique nous randonnerons vers le parc du Pâtis , vaste espace naturel aménagé en bords de Marne, avec de nombreux postes d'observation de la faune. Le parcours est plat et facile. S'inscrire auprès de moi par mail: Catherine herault@icloud.com En indiquant le nom de l'adhérent , nom et la date de naissance de l'enfant , informations nécessaires pour des raisons d'assurance. En réponse à votre demande de participation je vous donnerai les horaires et lieu de rendez-vous A priori départ vers 10 heures et retour en milieu d'après midi N'hésitez pas à me poser des questions à propos de cette sortie. Afin que vous puissiez vous organiser , je publie cette sortie assez en avance , d'où la nécessité de bien vérifier qu'elle est maintenue / **Dénivelées** : NON

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Coye

Aller : Paris gare du nord 12h04 Luzarches 12h52 - Lieu de rendez-vous

Retour : Luzarches vers 18h06 Paris gare du nord 18h54

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

12km M Randonnée Domi Boucle Étampes Étampes

Aller : Gare Austerlitz RER C 13h01 Etampes 13h58

Retour : Etampes 18h35 Gare Austerlitz 19h08

Descriptif : Base de loisirs,plateau des crêtes,vallée de l'Essonne Dénivelées,pas de pause déjeuner Tel 0611763761 /

Dénivelées : OUI ()

15km M Randonnée Liliane Découvrons L Isle-Adam

Aller : Gare de Paris Nord 09h56 Gare de l Isle-Adam Parmain 10h45

Retour : Gare de l Isle Adam Parmain 17h14 Gare de paris 18h02

Descriptif : Les bords de l'Oise , les étangs , le pavillon chinois , le parc Manchez puis forêt domaniale de l Isle-Adam , traversée du marais de Stors et retour à l Isle Adam par la forêt. Carte IGN : 2313 OT Liliane : 06 12 83 05 71. / **Dénivelées** : NON

16km M Randonnée Jean-Pierre Forêt de St Germain

Aller : Charles de Gaulle Etoile RER A 10h37 St Germain en Laye (zone 4) 11h01 - Lieu de rendez-vous

Retour : Achères Grand Cormier (zone 5) 16h52 Charles de Gaulle Etoile 17h33

Descriptif : Grande terrasse, mare aux canes (pique nique) et forêt. Carte IGN 2214 ET Rendez vous à l'extérieur, côté parc du château. / **Dénivelés :** NON

17km M Randonnée Philippe Regourd Vers la forêt de Rougeau

Aller : Gare de Paris Lyon 09h13 Cesson (zone 5) 09h57

Retour : Savigny Le Temple Nandy (zone 5) 17h06 Gare de Paris Lyon 17h50

Descriptif : RER D à l'aller et au retour. Saint Leu, Noisement, Seine-Port, le Four à Chaux, carrefour du Grand Veneur, étang de Savigny le Temple. En partie sur GR 2. / **Dénivelés :** OUI (Quelques montées et descentes.)

18km M Randonnée Jacques Tronche Une proposition ferme (et définitive...)

Aller : Paris Montparnasse 09h58 Garancieres 10h41

Retour : Garancieres 17h21 Paris Montparnasse 18h02

Descriptif : L'église de Bazainville, la forêt des Quatre Piliers et le nord de celle de Rambouillet L'itinéraire est remanié pour se prémunir de l'arrivée soudaine du soleil et de la chaleur ! / **Dénivelés :** OUI (+270 m)

Lundi 25 mai 2026

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

Aller : Croix de Berny RER B 08h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Croix de Berny RER B 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 RER B croix de Berny coté avenue du Général de Gaulle. /

Dénivelés : NON

8km L Randonnée Brigitte FAVREAU pique nique à la Roseraie de l'Hay les roses

Aller : Châtelet Les Halles RER B 10h40 Parc de Sceaux 11h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Arcueil Cachan (zone 3) vers 17h

Descriptif : L'animatrice attend les participants à la sortie unique du RER B "Parc de Sceaux". Attention tous les RER ne s'y arrêtent pas, bien vérifier avant de monter, prendre le train direction Massy Palaiseau. Attention température très élevée, prendre au moins 2 litres d'eau (possibilité de remplir les gourdes au parc de la roseraie) et un chapeau de soleil indispensable! Les roses risquent d'avoir souffert des conditions climatiques actuelles. L'entrée de la roseraie est payante 4€, demi tarif si vous avez plus de 65 ans. Parcours : sentier de la Bièvre, tables pique nique au parc de la roseraie, (WC), café restaurant terrasse donnant sur la roseraie, longue pause 1h30 au moins, pour permettre la visite libre de la roseraie si vous le souhaitez. Possibilité d'arrêter après la roseraie pour éviter les dénivelés de la suite du parcours, 2 lignes de bus pour rejoindre le RER B à Bourg la reine. Suite du parcours aqueducs de la Vanne et du Lunain. Arrivée Arcueil Cachan desservi par le RER B. Tél animatrice 06 70 02 02 46 /

Dénivelés : OUI (Pas de dénivelés le matin jusqu'à la roseraie. Pour la seconde partie du parcours, de nombreuses marches d'escalier à descendre souvent sans rampe, il est conseillé de prendre des bâtons en cas de pb d'équilibre.)

10km M Randonnée Domi à l'ombre dans le bois de Vincennes

Aller : Châtelet 14h45 Château de Vincennes 15h - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes 18h30 Châtelet 18h45

Descriptif : à château de Vincennes prendre la sortie numéro 4 lieu du rendez vous à l'extérieur pas de dénivelés tel 06 11 76 37 61 / **Dénivelés :** NON

11km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Est 12h49 Meaux (zone 5) 13h15

Retour : Meaux (zone 5) 16h43 Paris Est 17h09

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

12km M M. nordique Jean Deprez Forêt de Saint Germain en Laye (MN et pique-nique !)

Aller : Châtelet Les Halles RER 08h32 St Germain en Laye (zone 4) 09h01 - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : Rendez vous à 9h10 à la grille d'entrée du parc (RER A sortie 3 Château) Boucle en bonne allure moyenne (5,5 km/h) Pour celles et ceux qui le veulent, pique-nique dans le parc à la fin de la sortie !!! / **Dénivelés :** NON

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

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

Retour : Bois le Roi (zone 5) vers 16h46 gare de paris lyon 17h20

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

24km M Randonnée Patrimoine Bruno Le Rocamadour du Gâtinais

Aller : Gare de Paris Lyon 08h14 Souppes Château Landon (zone 5) 09h34

Retour : Souppes Château Landon (zone 5) 17h22 Gare de Paris Lyon 18h45

Descriptif : On ne présente plus cette merveille de village médiévale. Rando variée, campagne, villages, rivière et marécages. Pause pique-nique avec tables et bancs. RV dans la 1ere voiture. tel : 0633439517 / **Dénivelées :** OUI (+ 101 m - 99 m)

34km S Randonnée Didier Berthod Autour de Vetheuil

Aller : Gare Saint Lazare 08h12 Mantes la Jolie (zone 5) 08h50

Retour : Mantes la Jolie (zone 5) 16h44 Gare Saint Lazare 17h45

Descriptif : Collégiale Notre Dame (2), Dennemont (6), St-Martin-La-Garenne (12), Vétheuil par le chemin des vignes et des Noues (15), La Goulée (18), Vétheuil (20,5), St-Martin-La-Garenne par N.D de la Désirée (23,5), Follainville-Dennemont (27), chemin de St Sauveur (30), gare de Mantes-La-Jolie (34) / **Dénivelées :** OUI (D+700 IGN 2113 ET)

Mardi 26 mai 2026

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

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

Retour : Château de Vincennes 11h Château de Vincennes aux bancs face à l'entrée du Parc Floreal(2719)" 11h

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Ampleur du geste, accélérations, et toujours, la technique. / **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

13km M Randonnée Henri Une matinale le long des bords de l'Yerres.

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 08h05 Montgeron Crosne 08h28 - Lieu de rendez-vous

Retour : Boussy saint-Antoine 12h23 Gare de Lyon -RER D 12h56

Descriptif : R.D.V à la sortie de la gare : "Place Joseph Piette". 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 ou 2 bouteilles d'eau. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées : +120 m et -91 m.)

19km M Randonnée Daniel Albani Rando Gif à Viroflay

Aller : Denfert Rochereau RER B 08h01 Gif sur Yvette (zone 5) 08h39 - Lieu de rendez-vous

Retour : Viroflay RG (zone 3) 14h20 Gare de Paris Montparnasse 14h41

Descriptif : Parcours de 18/19km vallonné par St Aubin, Villiers le Bâcle, St Marc, Les loges en Josas (pause déjeuner place Hallyday point d'eau) bois du pont Colbert Versailles, chêne de la vierge Viroflay. Aller RER B PAUL direction ST Rémy Retour RER possibilité par ligne N ou C Vérifiez la météo si vigilance ORANGE Rando annulée. Prévoir chapeau.... traversée du plateau de Saclay. Suffisamment d'eau. Ravitaillement, Il y a une fontaine d'eau potable et un café au 12ème Km à la pause. / **Dénivelées :** OUI (Carte IGN 2315 OT 2314 OT Dénivelé positif cumulé environ 290m)

32km S Randonnée Didier Berthod De Chars à Auvers-Sur-Oise

Aller : Gare Saint Lazare 08h17 Chars (zone 5) 09h14

Retour : Auvers sur Oise (zone 5) 16h54 (*Changement Valmondois 16h57 / 17h05*) Gare du Nord 17h44

Descriptif : Brignancourt (4), Mairie de Marines (7,5), Le Pot à beurre (11,5), Grisy-les-Plâtres (15), Livilliers (21), Ennery (25), Maison du Docteur Gachet (30), gare d'Auvers-Sur-Oise (32). / **Dénivelées :** OUI (D+425 IGN 2212 SB & 2313 OT)

Mercredi 27 mai 2026

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

Aller : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 08h Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 08h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 10h30

Descriptif : Séance de marche nordique accessible, aussi aux débutants munis de leurs bâtons. Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste et renforcement musculaire. Voici mon numéro de téléphone, si besoin :0620350080. Les échauffements et étirements se feront avec les embouts. N'oubliez pas de les prendre.. / **Dénivelées :** NON

0km M M. nordique Elizabeth Séance de NORDIC YOGA® au Parc de Sceaux 8h30

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

13km L Randonnée Jean-Claude Lance Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 09h16 Bois le Roi (zone 5) 09h50

Retour : Bois le Roi (zone 5) vers 16h Gare de Paris Lyon 16h45

Descriptif : Promenade en forêt, vers le camp de Chailly. / **Dénivelées :** OUI ()

13km M Randonnée Michelle Lacayo De l'Orge à la Rémarde.

Aller : Paris Austerlitz RER C 10h15 Breuillet Village (zone 5) 11h07

Retour : Breuillet Bruyères le Châtel (zone 5) vers 16h55 Paris Austerlitz 17h45

Descriptif : Bois du Boulay, La Tuilerie, La Boissière, Etang de Malassis, Parc du Colombier. / **Dénivelées :** OUI (.)

20km S Randonnée Bathilde Bois de Vincennes et bords de Marne entre Nogent et Joinville

Aller : Auber RER A 08h06 Vincennes RER A 08h18 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare RER A de Joinville vers 12h44 Auber RER A 13h02

Descriptif : ON SURVEILLE LES ALERTES METEO ON PENSE À PRENDRE 2X + D'EAU A SON CHAPEAU ET DE LA CREME Nous nous retrouverons vers 8h20 à la sortie 3 avenue de la République (sortie du côté des trains venant de Paris) Puis si besoin donnons-nous aussi RDV au métro Berault (sortie n°3 rue Segond) Retour par le RER A de Joinville, yn train toutes les 8 à 12 minutes Contact : 06 26 76 13 30 / **Dénivelées :** OUI (20 mètres)

27km M Randonnée Jean-Jacques Legars Boucle autour de Marly.

Aller : Gare de Paris Saint lazare 07h59 Marly le Roi (zone 4) 08h38

Retour : Marly le Roi (zone 4) 16h40 Gare de Paris Saint lazare 17h18

Descriptif : La chaleur continue, ne pas oublier chapeau et eau(1.5l mini). Rando forestière vallonnée par Chambourcy, Saint-Nom-la-Bretèche et parc de Marly. Pause repas à Chambourcy (km 16). A l'aller, train en direction de Saint-Nom-La-Bretèche. Trains de retour tous les 1/4h. Carte IGN 2214 ET. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +400 à 450m.)

Jeudi 28 mai 2026

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

Aller : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 08h30

Retour : À l'entrée du Parc Floral 10h45 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 10h45

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 M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à Vincennes (Porte Dorée) 8h00

Aller : Métro Porte Dorée. T3a M8 08h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Porte Dorée. T3a M8(1455) vers 11h

Descriptif : Rendez-vous 8h (à cause de la chaleur) devant la boutique Team Outdoor Parcours improvisé dans le bois de Vincennes en allure M / **Dénivelées :** NON

16km M Randonnée Bernard Oliot Les forêts de l'Ouest Parisien

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h29 Saint Nom la Bretèche 09h15

Retour : Chaville rive droite vers 16h10 Gare de Paris Saint lazare 16h40

Descriptif : Forêt de Marly, Bois de la Celle, forêt de Fausses Reposes. Ravitaillement en eau possible au km 13 après le pique-nique. IGN 2214 ET, 2314 OT / **Dénivelées :** OUI (+ 260 m)

20km M Randonnée Claire Ménassol Oh...Le château de Villarceaux

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h14 (Changement Mantes la Jolie 08h44 / 08h55) Arthies 09h36

Retour : Magny-en-Vexin 17h03 (Changement Cergy Saint-Christophe 17h30 / 17h41) Charles de Gaulle Etoile 18h17

Descriptif : Se regrouper auprès de l'animatrice au départ nous prendrons un bus à Mantes la Jolie. Beau parcours en passant par Maudétour en Vexin, Château de Villarceaux, Omerville. Carte 2113 ET / **Dénivelées :** OUI ()

22km M Randonnée 50 ans du RIF Jef De Saint-Mard à Meaux par les buttes-témoins de la Goële

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h34 Dammartin Jully St Mard (zone 5) 08h57

Retour : Meaux vers 16h20 Gare de Paris Est 16h57

Descriptif : Randonnée reproduisant celle faite en octobre 1976 par Guy DUGUAY, grand animateur du RIF. Moitié champs, moitié bois dans la forêt régionale de Mongé, passant par les buttes-témoins de la Goële : Montgé en Goële, Monthyon, Penchard et se

terminant à Meaux. Comme il va faire très chaud, il est impératif de prendre 2 litres d'eau, un chapeau et de la crème solaire. Trains fréquents au retour. Carte IGN 2513OT - MEAUX / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positif 170 m, négatif 230 m. 24 km effort. IBP index 56 orange soit difficulté moyenne)

25km S Randonnée François Longatte De Coignières à Saint-Rémy-les-Chevreuse

Aller : Gare Montparnasse 07h58 Gare de Coignières 08h39

Retour : Gare de Saint-Rémy-les-Chevreuse 16h06 Denfert-Rochereau RER B 16h47

Descriptif : Train N direction Rambouillet Itinéraire majoritairement en forêt, nous passerons par Maincourt-sur-Yvette, Feucherolles, Senlisse, La Ferté, et le château de Breteuil. Carte IGN 2215 OT En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées** : OUI (Environ 350 m D+)

Vendredi 29 mai 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 Catherine, Elizabeth Séance au Bois de Boulogne 8h30

Aller : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 08h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro "Porte d'Auteuil vers 10h45

Descriptif : Séance conduite et animée par Catherine dans le cadre de sa formation au Brevet Fédéral d'Animatrice de Marche Nordique à la FFRandonnée. / **Dénivelées** : NON

33km S Randonnée Patrick Egloff A l'ombre de la forêt de Coignères au Perray-en-Yvelines

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 07h50 Coignères 08h39

Retour : Le Perray en Yvelines 17h26 GARE DE MONTPARNASSE 18h28

Descriptif : Grand étang - Bazoches-sur-Guyonne - Mareil-le-Guyon - Méré - Montfort-l'Amaury - carrefour de la Mare Ronde - étangs de Hollande - Croix Vaudin. Parcours boisé 60%. Cartes IGN 2215OT. Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelées** : OUI (Total des montées 320m Total des descentes 310m)

Samedi 30 mai 2026

0km M M. nordique Elizabeth 11-35 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

14km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

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

Retour : Meudon-Bellevue 17h13 Gare Montparnasse 17h26

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

18km M Randonnée Christiane Larue Cherchons de l'ombre en forêt de Versailles et au bord des étangs.

Aller : Gare Montparnasse Ligne N 08h35 Saint-Quentin en Yvelines 09h11

Retour : Versailles chantiers 16h16 Gare Montparnasse 16h41

Descriptif : Nous passerons par le bois des Roussières pour rejoindre la source de la Bièvre, La Fontaine des Gobelins, les étangs du Moulin au Renard, du Val-d'Or et de la Geneste ; nous longerons ensuite le Pré-Saint-Jean, passerons sous les arcades de Buc et par les haras de Vauptain pour rejoindre Versailles par le bois des Gonards. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

22km M Randonnée Christiane Larue Au pays de l'Ourcq

Aller : Gare de l'est 08h49 (Changement Trilport 09h19 / 09h26) Crouy-sur-Ourcq (zone 5) 09h42

Retour : Crouy-sur-Ourcq (zone 5) 17h13 (Changement Meaux 17h36 / 17h44) Gare de l'Est 18h09

Descriptif : Nous passerons par la Grande Prairie, le Sarrazin, la Vieille Église pour rejoindre Coulombs-en-Valois, Certigny, le Bois du Conduit, le Parc de la Grange et terminerons le long du Canal de l'Ourcq; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06

84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

27km S Randonnée Bathilde Haute Vallée de la Juine

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 08h05 Saint martin d' Etampes 09h

Retour : Saint martin d' Etampes 16h26 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h25

Descriptif : Nous prendrons le RER C ayant pour destination Saint Martin d'Etampes. Je monterai dans la voiture de queue. Au retour un train toutes les 30 minutes donc on se laisse un peu de liberté selon les envies pour prendre le train d'après Contact 06 26 76 13 30 / **Dénivelées** : OUI (< 350m)

31km S Randonnée Bathilde Venise Briarde et Pays Creçois

Aller : Gare de l'est ligne P direction Meaux 08h31 (*Changement Esbly 09h02 / 09h10*) Crécy La Chapelle (zone 5) 09h22

Retour : Marles-en-Brie (zone 5) 18h06 Gare de l'est 18h42

Descriptif : Retrouvons nous à l'entrée du quai ou dans la voiture de queue puis correspondance à Esbly avec le T14 Au retour un train chaque heure. Sans aucun doute 18h06 mais selon nos envies 17h06 peut être possible. Pas de course pour le train d'avant dès le matin néanmoins ☐ Contact 06 26 76 13 30 / **Dénivelées** : OUI (250 m)

32km S Randonnée Jacques Kili Vers l'est !

Aller : Gare Paris Est 07h49 Nanteuil Saâcy (zone 5) 08h39

Retour : La Ferté sous Jouarre (zone 5) 17h27 26 Paris est 18h09

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

Dimanche 31 mai 2026

0km / 2h0 S M. nordique Annie Parc Monceau -Challenge 6km/h

Aller : Entrée principale du parc Monceau 08h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Entrée du Parc Monceau vers 10h30 Entrée principale du parc Monceau 10h30

Descriptif : Métro Parc Monceau. Rappels techniques : ampleur et efficacité. Comment acquérir de la vitesse en marche nordique. Séance ouverte à tous ceux qui souhaitent se perfectionner. / **Dénivelées** : NON

10km M Randonnée Liliane En matinée découvrons le 13 eme .

Aller : RDV métro Tolbiac 09h Métro Tolbiac 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Cour St Emilion vers 12h Métro Cour St Emilion 12h

Descriptif : Par ses parcs et ses jardins découvrons le 13eme arrondissement. Parc du moulin de la pointe , jardin Beaudricourt , square Samuel Beckett , jardins des grands moulins , passerelle Simone de Beauvoir et Parc de Bercy avec sa roseraie et son jardin des senteurs . / **Dénivelées** : NON

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 ; quelques dénivelées. / **Dénivelées** : OUI ()

14km M Randonnée Le Did De Viarmes à Luzarches par les bois.

Aller : Paris Nord 10h04 Viarmes 10h45

Retour : Luzarches vers 17h Paris Nord 18h

Descriptif : Randonnée de Viarmes à Luzarches en passant par l'abbaye de Royaumont , le bois de Bonnet et le bois de Beauvilliers. Parcours susceptible d'être raccourci en cas de mauvais temps Carte IGN 2412OT / **Dénivelées** : OUI (Très faibles dénivelées)

18km M Randonnée Katherine Un peu de GR 15

Aller : Gare de l'est 09h49 Gare de Changis Saint Jean 10h26

Retour : Gare de Meaux vers 16h30 Gare de l'est 17h

Descriptif : La vallée de la Marne avec plus ou moins d'infidélités au GR 15 . Dans le sens inverse à son tracé car un retour depuis Meaux offre plus d'horaires de train et des cafés ouverts même le dimanche. En fonction de l'évolution de la météo , cette randonnée peut être annulée ou son parcours peut être modifié Bien vérifier avant le départ . / **Dénivelées** : OUI (Quelques raidillons)

23km M Randonnée Bernard Oliot Les forêts de l'ouest parisien

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 08h47 Saint Nom la Bretèche 09h27

Retour : Viroflay rive gauche vers 16h50 Gare de Paris Montparnasse 17h11

Descriptif : Parcours essentiellement sous bois : Forêt de Marly, de Fosses Reposes et de Meudon. Etangs de Ville d'Avray. Réapprovisionnement en eau au km 13 après le pique nique. Possibilité au km 16 de prendre un train à la gare de Chaville Rive Droite en direction de la Défense. IGN 2214 ET, 2314 OT / **Dénivelées** : OUI (+ 400m)