

Liste des journées

Critères : Date 01/04/2026 et 15/04/2026

Mercredi 01 avril 2026

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE au Parc de Sceaux ,cerisiers en fleurs

Aller : Croix de Berny 14h30 –Lieu de rendez-vous

Retour : Croix de Berny RER B 17h

Descriptif : RV: sortie principale Numero 1...Ch de Gaulle. Salle des guichets, côté parc. Tour du parc, improvisation. / **Dénivelées** : OUI (Problemes de date)

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 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

8km L Randonnée Jean-Claude Lance Forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 10h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 10h55

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 16h30 Gare de Paris Lyon 17h15

Descriptif : Routes des Points de vue, du Cambart. / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Michèle Hamus Un château bien Troussé !

Aller : Paris gare de l' Est 12h49 (*Changement Gare de Trilport 13h19 / 13h26*) Lizy sur Ourcq 13h35

Retour : Lizy sur Ourcq (zone 5) 18h20 (*Changement Trilport (zone 5) 18h29 / 18h38*) Paris Gare de l'Est 19h09

Descriptif : En chemin: un peu de canal de l'Ourcq, un manoir Renaissance , un beau lavoir, un Château, une ferme modèle etc Changement facile sur le même quai Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (Plutôt moyen)

18km S Randonnée Bathilde Forêt de Verrières le Buisson

Aller : Cité Universitaire RER B 07h58 Massy Verrières (zone 4) 08h18 - Lieu de rendez-vous

Retour : Massy Palaiseau vers 12h30 Cité Univertitaire 12h44

Descriptif : Nous nous retrouverons à la gare d'arrivée ou dans la voiture de queue du RER B (KLEE vers St Rémi les Ch.) Retour par Massy-Palaiseau, un train toutes les 15 minutes Pause intermédiaire Contact : 06 26 76 13 30 / **Dénivelées** : OUI (+/- 200)

Jeudi 02 avril 2026

Évènement Patrimoine La Vie Associative, Jacques Tronche et Jean-Yves, animateur d'un jour 11-24 Sur inscription

La traversée de Paris : 4e et dernier épisode ! Voir programme et inscription au jour de la sortie

Descriptif : / **Dénivelées** : NON

Évènement Patrimoine Jacques Tronche 11-27 Sur inscription Visite de Reims : cathédrale des Rois de France et cité Art Déco - Voir programme et modalités d'inscription au jour de la sortie le jeudi 21 mai

Descriptif : / **Dénivelées** : NON

Évènement RIF Evénement Vote Assemblée générale 16 avril 2026

Aller :

Retour :

Descriptif : Le vote électronique est ouvert depuis le 30 mars 2026 à 16h et sera clos le 16 avril 2026 à 19h30 pour les adhérents à jour de cotisation ou ayant adhéré depuis plus de deux mois. Vérifiez votre boîte mail et n'oubliez pas de voter ! AG le 16 avril à partir de 17h30 à la mairie annexe du 14 ème arrondissement. / **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

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE au Parc de Sceaux ,cerisiers en fleurs

Aller : Croix de Berny 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Croix de Berny RER B 17h

Descriptif : RV: sortie principale Numero 1...Ch de Gaulle. Salle des guichets, côté parc. Tour du parc, improvisation. / **Dénivelées** : OUI (..modifier l'horaire...)

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE au Parc de Sceaux ,cerisiers en fleurs

Aller : Croix de Berny 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Croix de Berny RER B 17h

Descriptif : RV: sortie principale Numero 1...Ch de Gaulle. Salle des guichets, côté parc. Tour du parc, improvisation. / **Dénivelées** : OUI (-)

17km M Randonnée Katherine GR15 , c'est reparti

Aller : Gare de l'Est 10h01 Lagny Thorigny 10h25

Retour : Esbly 16h27 Gare de l'est 16h57

Descriptif : Continuons de remonter la Marne , au fil du GR15 et en lui faisant moins d'infidélités que lors de la précédente étape. Bords de Marne et du canal de Chaliffert. / **Dénivelées** : OUI (+ 200 mètres , car quelques grimpettes pour surplomber la vallée de la Marne)

21km M Randonnée Roger Denis Les beaux villages du Gâtinais

Aller : Paris Lyon surface(1813) 08h46 (*Changement Melun (zone 5) 09h13 / 09h26*) Boissise le Roi (zone 5) 09h34 - Lieu de rendez-vous

Retour : Boissise le Roi (zone 5) 17h02 (*Changement Melun (zone 5) 17h09 / 17h15*) Paris Lyon surface(1813) 17h44

Descriptif : Bel itinéraire varié dans le parc naturel régional du Gâtinais par les beaux villages de la vallée de l'Ecole : St Sauveur sur Ecole, Soisy sur Ecole et St Germain sur Ecole. Un peu de dénivelées et pause repas à l'abri si nécessaire. Carte IGN 2417 OT / **Dénivelées** : OUI ()

21km M Randonnée Claire Ménassol C'est le Printemps...Prenons les bus

Aller : Gare du Nord 07h57 (*Changement Pontoise (zone 5) 08h37 / 09h*) Marines (bus) 09h42

Retour : Magny en Vexin (zone 5) (bus) 17h03 (*Changement Cergy Saint Christophe 17h30 / 17h41*) Charles de Gaulle Etoile 18h17

Descriptif : Très beau parcours varié sur tout l'itinéraire Le Bellay en Vexin, Nucourt. Carte IGN 2212SB Méru / **Dénivelées** : OUI ()

25km S Randonnée François Longatte Du Perray-en-Yvelines à Saint-Rémy- les-Chevreuse

Aller : Gare Montparnasse RER 08h20 Le Perray en Yvelines 09h23

Retour : Saint-Rémy-lès-Chevreuse 16h31 Châtelet-les-Halles 17h22

Descriptif : Nous passerons par Auffargis, Dampierre-en-Yvelines, Chevreuse et son château, Pour atteindre la gare de Saint-Rémy-les-Chevreuse en passant devant le manoir de Pierre de Coubertin. Carte IGN 2215OT En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées** : OUI (Environ 450 m de D+)

Vendredi 03 avril 2026

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). Nous accueillerons Corinne, stagiaire, dans le cadre de sa formation au Brevet d'Animatrice de Marche Nordique à la Fédération française de randonnée. 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 / 2h0 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat De l'Institut du Monde Arabe au jardin des plantes

Aller : Métro: Jussieu 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: Gare d'Austerlitz vers 16h

Descriptif : On peut monter sur la terrasse de l'Institut du Monde Arabe ,au choix 9 étages par les escaliers ou par l'ascenseur avec une belle vue et ensuite nous irons au jardin de plantes (qui fête ses 400 ans) ,avec ses nombreuses plates bandes de tulipes et ses arbres en fleurs. / **Dénivelées** : NON

5km L Randonnée Nature et environnement Brigitte Favreau HANAMI au parc de Sceaux

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

Retour : Croix de Berny vers 16h30

Descriptif : Allure lente dans le parc à l'époque des cerisiers en fleurs. RV à la sortie de la gare de Robinson, sortie avenue de la gare , ne pas monter les escaliers vers la nouvelle gare. WC sur le quai. Fin de balade Croix de Berny : RER B, Tram T10, bus TVM. / **Dénivelées** : NON

20km M Randonnée Jef D'une vallée à l'autre

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 08h30 Etrechy 09h21

Retour : saint chéron vers 16h47 Gare d'Austerlitz RER C 17h45

Descriptif : Départ par le train ELBA vers Saint-Martin d'Étampes. Randonnée variée entre la vallée de la Juine et la vallée de l'Orge via la vallée de la Renarde en passant par Villeconin. Quelques montées et descentes notables. Trains fréquents au retour (RER C). Carte IGN 2216ET - ÉTAMPES DOURDAN / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positif 270 m, négatif 275 m. 23 km effort. IBP index 57 niveau 3 difficulté moyenne. Qu'apporte l'indice IBP ? L'indice IBP est un système d'évaluation automatique de la difficulté d'un itinéraire parcouru en vélo tout terrain, en vélo de route, en randonnée pédestre ou en course. Cet indice est très utile pour connaître la difficulté de différents itinéraires et afin de pouvoir les comparer. Il est important de ne pas confondre le degré de difficulté d'un itinéraire avec l'effort physique déployé pour le réaliser : un indice IBP de 60 sera un parcours très difficile pour une personne non entraînée, normal avec une préparation physique moyenne et très facile pour un professionnel.)

24km M Randonnée Jean-Jacques Legars Allons chercher du cresson à Méréville.

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 07h34 (*Changement Etampes (zone 5) 08h28 / 08h41*) Saclas mairie bus 4404 08h58

Retour : Saclas mairie bus 4404 17h02 (*Changement Etampes (zone 5) 17h21 / 17h31*) Bibliothèque François Mitterrand RER C 18h25

Descriptif : Départ matinal pour prendre le seul bus disponible le matin à la gare d'Etampes et aller à Saclas. Rando par Méréville puis circuit des cressonnières. Pause repas devant la cressonnière de la Villa Paul à mi-parcours (tables) avec possibilité d'acheter du cresson à un distributeur (dans ce cas, prévoir 1,50 euros de monnaie pour 1 botte). Carte IGN 2217 SB Méréville. Tous les transports sont en zone 5 de Pass Navigo. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées** : OUI (Faibles dénivelées +200 à 250m.)

Samedi 04 avril 2026

Évènement RIF Événement Vote Assemblée générale 16 avril 2026

Aller :

Retour :

Descriptif : Le vote électronique est ouvert depuis le 30 mars 2026 à 16h et sera clos le 16 avril 2026 à 19h30 pour les adhérents à jour de cotisation ou ayant adhéré depuis plus de deux mois. Vérifiez votre boîte mail et n'oubliez pas de voter ! AG le 16 avril à partir de 17h30 à la mairie annexe du 14 ème arrondissement. / **Dénivelées** : NON

0km / 2h15 M M. nordique Annie Parc de Versailles

Aller : Gare de Versailles rive droite) 08h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Porte de la Reine vers 11h30 Porte de la Reine 11h30

Descriptif : Autre RDV à 9h15 : Porte de la Reine. Tour du Grand canal. L'occasion de donner de l'ampleur à son mouvement. / **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 Claire Ménassol Allons rendre visite à Jean Gabin

Aller : Paris Nord 08h31 L île Adam Parmain 09h10

Retour : Mériel (zone 5) 16h45 Gare de Paris Nord 17h28

Descriptif : Je vous propose une belle randonnée dans le Vexin. Après notre déjeuner pour celles et ceux qui voudront nous pourrons visiter le musée. Entrée 7 euros Carte IGN 23130T / **Dénivelées** : OUI ()

20km M Randonnée Christiane Larue À travers le Hurepoix

Aller : Gare d'Austerlitz 08h45 Saint chéron 09h38 - Lieu de rendez-vous

Retour : Egly 15h48 Gare d'Austerlitz 16h43

Descriptif : Nous passerons par la prairie de Baille, la butte des Pins, Saint-Maurice-Montcouronne, Monteloup, un Arpenty, Bruyères-le-Châtel et le lac d'Ollainville; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

20km M Randonnée Bernard Rouquat De Mantes la Jolie à Epône

Aller : Gare de Paris St Lazare 08h23 Mantes Station (zone 5) 09h28

Retour : Epône Mézières (zone 5) 16h21 Gare de Paris St Lazare 17h17

Descriptif : Vert, Senneville, La Villeneuve et Epône. Cartes 2113ET et 2114SB, renseignements et pré-inscription pour le séjour à St Etienne. / **Dénivelées :** OUI (+/- 300m)

28km S Randonnée Bathilde D'une rive à l'autre: le canal de l'Ourcq

Aller : Gare de l'Est 07h49 (*Changement Trilport 08h19 / 08h26*) Lizy sur Ourcq 08h35

Retour : Crouy sur Ourcq (zone 5) 17h13 (*Changement meaux 17h35 / 17h44*) Gare de l'est 18h09

Descriptif : Nous ne courrons pas après le train d'avant (16h13) qui reste une option mais garderons le long des rives un rythme soutenu soutenable. Contact : 06 26 76 13 30 / **Dénivelées :** OUI (+/- 200)

35km S Randonnée Jacques Kili Bénédicte animatrice d'un jour !

Aller : Gare de Paris Saint lazare 07h59 Saint Nom la Bretèche 08h42 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Saint Cloud 17h17 Gare de paris 17h40

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

Dimanche 05 avril 2026

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

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

Retour : "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" 11h30 "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" 11h30

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

8km L Randonnée Patrimoine Brigitte Favreau Parc de Saint Cloud

Aller : Gare Saint Lazare 12h15 Garches - Marnes la Coquette 12h35 - Lieu de rendez-vous

Retour : Ligne Tramway T2, Arrêt Musée de Sèvres vers 17h

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. Attendre l'animatrice à la sortie de la gare de Garches (WC publics sur trottoir). Mémorial de l'escadrille Lafayette, petite pause pique nique, parcours dans le parc à la découverte de l'expo en plein air "Un temps infini" sculptures monumentales de Christian Lapie. Fin du parcours la station du tram T2 qui vous ramène soit à la porte de Versailles, soit à La Défense, vous pourrez aussi rejoindre le métro ligne 9 "pont de Sèvres" en traversant le pont. Mon téléphone 06 70 02 02 46 / **Dénivelées :** OUI (Parcours vallonné dans le parc.)

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 ()

19km M Randonnée Claire Ménassol Allons dans l'Est pour aller voir un château

Aller : Gare de Paris Est 09h01 Esbly 09h32

Retour : Gare de Meaux 16h50 Gare de Paris Est 17h27

Descriptif : Très beau parcours entre canal, villages, château Pour notre pause de déjeuner nous aurons des tables, bancs. /

Dénivelées : OUI ()

22km M Randonnée Olivier Mayer Comme d'habitude...

Aller : Gare de Lyon -RER D 09h30 (*Changement Corbeil Essonnes (zone 5) 10h17 / 10h23*) Maisse (zone 5) 10h53

Retour : Boutigny (zone 5) 18h40 (*Changement Juvisy (zone 4) 19h24 / 19h29*) Gare de Lyon -RER D 19h57

Descriptif : La destination : la sépulture du chanteur Claude François dans le petit village de Dannemois. Et en chemin, sa célèbre chanson, le bois de Malabri, la butte des Audigers (alt. 130m), les cressonnières de Moigny, et le château de Courances. Parcours plaines, eau, forêts, patrimoine,... et souvenirs des années 60-80. Train aller: 1er segment: direction Corbeil-Essonnes, 2ème segment : Malesherbes. Attention: la ligne 14 est fermée ce dimanche matin. / **Dénivelées :** OUI (270 m dans chaque sens.)

Lundi 06 avril 2026

7km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre Ornithologie à l'étang du Coq

Aller : Gare du Nord 08h18 Roissy en Brie (zone 5) 08h53 - Lieu de rendez-vous

Retour : Roissy en Brie (zone 5) vers 12h06 Gare du Nord 12h44

Descriptif : 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 de la gare du RER E de Roissy en Brie = place de la gare. L'étang du coq est une petite mosaïque de milieux naturels accueillant une grande diversité d'oiseaux nicheurs et migrateurs . Dénivelée : NON / **Dénivelées :** NON

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : gare de paris lyon 08h46 Fontainebleau Avon 09h25 - Lieu de rendez-vous

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

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

19km M Randonnée Jef Dans la Brie à l'est

Aller : Gare de Paris Est ligne P 09h17 Mortcerf 09h57

Retour : Marles en Brie (zone 5) vers 17h06 Gare de Paris Est 17h42

Descriptif : Randonnée variée entre Mortcerf et Marles en Brie via la forêt de Crécy et les beaux villages avec châteaux de Crèvecoeur en Brie et la Houssaye en Brie. Carte IGN 2514SB - MEAUX / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé faible : cumulé positif 50 m, négatif 45 m. 19 km effort. IBP index 48 niveau 2 facile.)

20km M Randonnée Katherine Avec ou sans le GR 15 entre Esbly et Meaux

Aller : Gare de l'Est 10h01 Gare d'Esbly 10h32

Retour : Meaux vers 16h30 Paris gare de l'Est 17h

Descriptif : Continuons notre exploration de la vallée de la Marne, en suivant le GR 15 et en lui faisant de nombreuses infidélités, histoire d'alterner bords de Marne, canal et campagne. Retour depuis Meaux, nombreux trains, horaire donné à titre purement indicatif / **Dénivelées :** OUI (+ 270 m, un méchant raidillon est toujours possible)

22km M Randonnée Jacques Tronche Ancoeur et encore !..

Aller : Paris Est 08h47 Mormant 09h25

Retour : Mormant 17h28 Paris Est 18h12

Descriptif : Deux moments intenses dans cette grande balade briarde : la puissance de la ferme fortifiée des Epoisses et le charme bucolique du Val d'Ancoeur - IGN 2516 SB / **Dénivelées :** NON

22km M Randonnée Patrimoine Bruno Découvrir des abris de carriers

Aller : Gare de paris lyon 09h16 (*Changement Fontainebleau Avon (zone 5) 09h59 / 10h05*) Arrêt terminus Les Lilas ligne 1 10h25

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 18h03 Gare de paris lyon 18h44

Descriptif : A Fontainebleau-Avon, côté gare routière nous prendrons le bus 3401 à 10h05 jusqu'au terminus station Les Lilas à 10h25. Traversées de futaies et chaos rocheux, en particulier Le Rocher de la Combe. Nous pique-niquerons au village des carriers. Dénivelés parfois escarpés. Trains toutes les 30 mn Tel : 06 33 43 95 17 / **Dénivelées :** OUI (+ 150 m environ)

34km S Randonnée Jacques Kili Vexin !

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h08 Osny (zone 5) 08h51

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

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

Mardi 07 avril 2026

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

Aller : 14h Château de Vincennes face entrée Parc Floral 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : À l'entrée du Parc Floral vers 16h À l'entrée du Parc Floral 16h

Descriptif : Séance ouverte aux adhérents munis de leurs bâtons de marche nordique. Exercices, accélérations. / **Dénivelées :** NON

5km L Randonnée Brigitte Favreau SEINE MUSICALE concert gratuit

Aller : TRAM 2 BRIMBORION 12h - Lieu de rendez-vous

Retour : Brimboration Tram T2 vers 15h

Descriptif : Attendre l'animatrice sur le quai du tram T2 arrêt Brimboration. Prendre un petit sac car contrôle de sécurité à l'entrée de la Seine Musicale Concert gratuit de 45 minutes de 12h30 à 13h15. Insula orchestra invite la classe de piano du conservatoire de Boulogne-Billancourt. Concert avec les étudiants des classes de piano du Conservatoire à rayonnement régional de Boulogne-Billancourt. Ensuite balade dans le nouveau parc de l'île Seguin avec pause pique-nique rapide. Expo sur les usines Renault à la maison des projets, parc de Billancourt, retour au tram T2. / **Dénivelées :** OUI (Pas de dénivelés mais un grand escalier à gravir pour accéder à la passerelle traversant la Seine.)

13km M Randonnée Marie-Hélène Une matinale en forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 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 pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant tout le parcours. Pavillon Magnier. Samois. Après l'île du Berceau, le parcours commence par une montée d'escaliers raide (+45m). Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées : +180 m et -180 m.)

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

Aller : Paris Lyon 08h16 Bois-le-Roi 08h49

Retour : Fontainebleau 12h31 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. Pavillon Magnier. Samois. Ile du Berceau. La suite de la randonnée se poursuit par une montée d'escaliers raide (+45m) et un itinéraire sur sentiers. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées : +180 m et -180 m.)

17km M Randonnée Jean-Paul Les hauteurs de Nemours et ses grands panoramas.

Aller : Paris Gare de Lyon 09h16 GARE DE NEMOURS 10h25

Retour : GARE DE BAGNEAUX SUR LOING 17h28 Paris gare de Lyon 18h50

Descriptif : Cette rando est une grande classique autour de Nemours la belle et permet de traverser des forêts en allant à Bagneaux sur Loing et en prenant des GR qui slaloment autour de rochers de caractère comme un jeu de pistes ... en croisant des mers de sable et carrières. Il y a de vrais dénivelés mais ils sont très progressifs. REMARQUE 1: Je ne rappellerai plus désormais les exigences de civilité et de respect absolu de chacun et qui sont dans le règlement intérieur et qui fondent notre civilisation et qui sont au bénéfice de tout le groupe et qui sont rappelées dans mes annonces de randos antérieures. REMARQUE 2 Le rythme est moyen et ne convient pas à ceux qui font juste une promenade ou à ceux qui veulent faire la course. REMARQUE 3 A cause de travaux à la gare de Lyon , les trains sont susceptibles de partir de quais plus éloignés. Soyez donc présents dès 9h.J y serai également. / **Dénivelées :** OUI (+150, -140)

23km M Randonnée Daniel Albani rando vallée de Chevreuse

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h20 Coignièrès (zone 5) 09h09 - Lieu de rendez-vous

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h55 châtelet les halles RER B 17h46

Descriptif : Un parcours vallonné entre campagne et forêt par les Vaux de Cernay Train aller Montparnasse RER ROPO ligne N Train retour St Rémy RER B / **Dénivelées :** OUI (- IGN 2215 OT Dénivelé cumulé positif environ 380m)

24km M Randonnée Jean-Jacques Legars Allons chercher du cresson à Méréville.

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 07h34 (*Changement Etampes (zone 5) 08h28 / 08h41*) Saclas mairie bus 4404 08h58

Retour : Saclas mairie bus 4404 17h02 (*Changement Etampes (zone 5) 17h21 / 17h31*) Bibliothèque François Mitterrand RER C 18h25

Descriptif : Rando exposée, ne pas oublier chapeau et eau. Départ matinal pour prendre le seul bus disponible le matin à la gare d'Etampes et aller à Saclas. Rando par Méréville puis circuit des cressonnières. Pause repas devant la cressonnière de la Villa Paul à mi-parcours (tables) avec possibilité d'acheter du cresson à un distributeur (dans ce cas, prévoir 1,50 euros de monnaie pour 1 botte). Carte IGN 2217 SB Méréville. Tous les transports sont en zone 5 de Pass Navigo. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. Dénivelée : OUI Faibles dénivelées +200 à 250m. / **Dénivelées :** OUI ()

30km S Randonnée Alain Un mardi d'Alain

Aller : Gare de Paris Montparnasse (2217 08h04 (*Changement Gare de Rambouillet 08h41 / 08h51*) Le Perray en Yvelines 08h56

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h55 Châtelet Les Halles 17h46

Descriptif : Auffargis, Etang de l'Abbaye, Senlisse, Boullay. / **Dénivelées :** OUI (D+ 590m D- 680m Le TER de 8h04 est en direction de Chartres.)

Mercredi 08 avril 2026

Évènement RIF Évènement Vote Assemblée générale 16 avril 2026

Aller :

Retour :

Descriptif : Le vote électronique est ouvert depuis le 30 mars 2026 à 16h et sera clos le 16 avril 2026 à 19h30 pour les adhérents à jour de cotisation ou ayant adhéré depuis plus de deux mois. Vérifiez votre boîte mail et n'oubliez pas de voter ! AG le 16 avril à partir de 17h30 à la mairie annexe du 14^{ème} arrondissement. / **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 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 / 2h0 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Autour du Parc de la Villette

Aller : Porte de Pantin 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Porte de la Villette vers 16h

Descriptif : Rendez-vous sur le quai du tram T3b direction Vincennes ,on peut venir aussi par le métro.On ira au belvédère de la Philharmonie de Paris (9 étages avec ascenseur) et ensuite au parc de la Villette (la ferme qui vient de s'ouvrir).A la sortie du parc de la Villette on a le choix entre le métro ou le tram. Renseignements pour le séjour à St Etienne. / **Dénivelées** : NON

8km L Randonnée Jean-Claude Lance Forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 10h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 10h55

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 16h30 Gare de Paris Lyon 17h15

Descriptif : Routes des Points de vue, du Cambart. / **Dénivelées** : NON

12km L Randonnée Brigitte CC De Fontainebleau à Bois le Roi

Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 Fontainebleau 10h55

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

Descriptif : Traversée de la forêt en partie par le GR Pause pique-nique / **Dénivelées** : OUI (légères dénivelées)

12km M Randonnée Michelle Lacayo Dans le Vexin

Aller : Paris St Lazare 10h27 Boissy L'Aillierie (zone 5) 11h15

Retour : Osny (zone 5) 16h34 Paris St Lazare 17h18

Descriptif : La Viosne, Montgeroult, parc du château de Grouchy. / **Dénivelées** : OUI ()

13km M Randonnée Michèle Hamus Une Cité de Caractère !

Aller : Gare de Paris Lyon 11h10 Souppes Château Landon (zone 5) 12h37

Retour : Souppes Château Landon (zone 5) 17h21 Gare de Paris Lyon 18h56

Descriptif : Venez flâner dans la riche histoire de ce village. Le trajet en vaut le détour : étang, la verte Vallée du Fusain, lavoir, ND de l'Assomption, ses remparts et l'Abbaye St Severin , ses poternes etc Si besoin 0610694423 Carte 2418 SB / **Dénivelées** : OUI (Moyens)

16km M Randonnée Philippe Regourd En forêt de Fontainebleau vers Chailly en Bière

Aller : Gare de Paris Lyon 09h16 Bois le Roi 09h50

Retour : Bois le Roi 16h10 Gare de Paris Lyon 16h44

Descriptif : Route du Lancer, point de vue du camp de Chailly, carrefour de la table du Grand Maître. Essentiellement hors GR. Pas de rochers. Carte IGN 2417 OT. Trains de la ligne R à l'aller et au retour. / **Dénivelées** : OUI (Quelques montées et descentes.)

20km S Randonnée Bathilde La traversée de Paris par les GR2/22

Aller : Gare de Javel RERC 08h - Lieu de rendez-vous

Retour : Vincennes RER A vers 13h

Descriptif : Le long de la Seine nous traverserons Paris d'Ouest en Est jusqu'au château de Vincennes Rdv à la Gare de Javel Pause intermédiaire Contact 06 26 76 13 30 / **Dénivelées** : OUI (Les quelques marches sur notre chemin)

26km M Randonnée Jacques Kili En Brie !

Aller : Gare de Paris Est 07h49 Changis St Jean (zone 5) 08h25

Retour : Trilport (zone 5) 16h38 Gare de Paris Est 17h09

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

Jeudi 09 avril 2026

M Évènement Patrimoine Vie Associative, Jacques Tronche et Jean-Yves, animateur d'un jour 11-29 Sur inscription

Traversée de Paris 4ème épisode -Voir programme et inscriptions au jour de la sortie le jeudi 23 avril

Descriptif : / **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

5km L Randonnée Nature et environnement Brigitte Favreau HANAMI au parc de Sceaux

Aller : Châtelet Les Halles RER B 13h30 ROBINSON RER B 14h -Lieu de rendez-vous

Retour : Croix de Berny vers 17h30

Descriptif : Allure lente dans le parc à l'époque des cerisiers en fleurs. Fin de balade Croix de Berny : RER B, Tram T10, bus TVM. / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Henri De l'Yerres à la Forêt de la Grange.

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 08h20 Brunoy 08h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Boissy St Léger RER A 11h38 Nation RER A 12h01

Descriptif : R.D.V à la sortie: "Place de la gare". Sortie pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant tout le parcours. Yerres. Forêt de la Grange. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées : +140 m et -140 m.)

12km M Randonnée Domi De Rambouillet à Gazeran

Aller : Gare Montparnasse 13h06 Rambouillet 13h41

Retour : Gazeran (zone 5) 18h12 Paris Montparnasse 18h55

Descriptif : Dans le parc du château en passant par la ferme de la bergerie nationale et la forêt de Rambouillet Pas de pause déjeuner Légères dénivelées en fin de parcours Tel 0611763761 / **Dénivelées :** OUI ()

14km S M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à Vincennes - Porte Dorée : Les 4 lacs, sens anti-horaire - lire descriptif

Aller : Porte Dorée M8 ou T3 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Porte Dorée M8 ou T3 vers 12h

Descriptif : Prérequis : habitude des sorties en allure S RV à 9h00 devant la boutique Team-Outdoor, 2 place Édouard Renard. Parcours des 4 lacs (Daumesnil, Gravelle, Minimes, St Mandé, Daumesnil) en bonne allure soutenue : 7km à 6km/h - Pause 10 mn - 7km à 6 km/h / **Dénivelées :** NON

20km M Randonnée Roger Denis Un p'tit tour dans le Parc naturel régional Oise Pays de France

Aller : Châtelet Les Halles RER D 09h04 Survilliers Fosses (zone 5) 09h44 - Lieu de rendez-vous

Retour : Survilliers Fosses (zone 5) 16h59 Châtelet Les Halles RER D 17h38

Descriptif : Beau parcours varié par la fontaine d'Orry et son lavoir, Pontarmé et son château (monument historique), la vallée de la Thève, la forêt de Chantilly et la forêt de Coye. Cette rando se déroule en grande partie dans le sud du département de l'Oise mais est accessible avec le pass navigo. Très peu de dénivelées. Carte IGN 2412 OT (forêt de Chantilly) / **Dénivelées :** OUI ()

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

Aller : Gare de Paris Montparnasse 09h06 Gare de Rambouillet 09h41

Retour : Saint Arnoult en Yvelines 17h14 (*Changement Gare de Rambouillet 17h44 / 18h03*) Paris Montparnasse 18h42

Descriptif : A Saint Arnoult en Yvelines nous avons un autre bus qui va sur Dourdan. Très bel itinéraire de la forêt, un beau château , moulins ,de beaux villages. Cartes IGN 2215OT, 2216ET / **Dénivelées :** OUI ()

26km S Randonnée François Longatte Sur la rive droite de la Seine

Aller : Paris Gare de Lyon (1627 08h46 gare de Montereau-Fault-Yonne 09h44

Retour : Gare de Fontainebleau-Avon 17h03 Paris Gare de Lyon 17h44

Descriptif : Randonnée empruntant essentiellement le GR 2 de Montereau --Fault-Yonne à Fontainebleau en passant par La Grande Paroisse, Vernou-la-Celle, Champagne-sur-Seine et Samoreau. Cartes IGN 2417OT et 2517OT En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées :** OUI (Environ 360m de D+ cumulée)

Vendredi 10 avril 2026

0km / 2h15 M M. nordique Elizabeth Séance au Bois de Boulogne

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

Retour : Métro "Porte d'Auteuil vers 11h30

Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux débutants 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

0km / 2h3 M M. nordique Patrick Richard MARCHÉ 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. / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Après-midi au parc de Versailles

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 13h22 Gare de Versailles rive droite 13h58 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Versailles rive droite) 17h45 gare de Paris Saint Lazare 18h24

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

22km M Randonnée 50 ans du RIF Françoise Fabre Meaux Lagny Hommage à René Peltier

Aller : Gare de l'Est 08h31 Meaux 09h10 - Lieu de rendez-vous

Retour : Lagny Thorigny 18h03 Paris Est 18h27

Descriptif : Hommage à René Peltier: randonnée faite le 15 mai 1976 . Parcours le long de la Marne . Peu de dénivelé (180m) . Si possible visite du musée Braille. / **Dénivelées :** NON

26km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Nanteuil à La Ferté/Jouarre

Aller : Gare de Paris Est 08h49 Gare de Nanteuil(zone 5) 09h38

Retour : La Ferté sous Jouarre (zone 5) 17h27 Gare de Paris Est 18h09

Descriptif : Allure Moyen+. A l'aller, train en direction de Château-Thierry. Rando vallonnée, exposée le matin et plutôt boisée l'après-midi par Bézu-le-Guéry, Montreuil-aux-Lions, Ste-Aulde, Chamigny et bords de Marne. Pause repas tardive un peu après la mi-parcours. Cartes IGN 2613 SB et 2513 OT. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +500 à 550m .)

28km S Randonnée Isabeau d'Arnoult à Remy, cap au 30°

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h04 (*Changement Rambouillet (zone 5) 08h39 / 08h50*) Mairie St Arnoult 09h14

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) vers 16h31 Denfert Rochereau 17h14

Descriptif : Itinéraire plutôt boisé par les bords de la Rémarde, Bois de Rochefort, Moûtiers, Bullion, Longchêne, traversée champêtre jusqu'au Château de Breteuil, ferme de Coubertin (ouverte à partir de 16h pour les gourmands). A l'aller , il s'agit du TER vers Chartres (donc hors zone transilien normalement). Nous nous installerons en 2ème voiture de tête si certains montent à Versailles (pour être près de l'escalier qui va vers la gare routière de prairie). 1 possibilité de ravitaillement en eau à mi parcours. RER B toutes les 10 minutes au retour / **Dénivelées :** OUI (300m)

36km S Randonnée Patrick Egloff Goutons les bons produits de la ferme de Viltain

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 08h05 Villepreux les Clayes (zone 5) 08h43

Retour : Viroflay rive gauche 17h50 GARE DE MONTPARNASSE 18h11

Descriptif : Carrefour des Trois Frères - Forêt communale des Missionnaires - Etang du Moulin au Renard - Etang du Val d'Or - Etang de la Geneste - les Loges-en-Josas - ferme de Viltain - le moulin de St-Martin - Petit-Jouy-les-Loges - forêt de Versailles - Bois du Pont Colbert - Viroflay. Parcours boisé 73%. Pause repas un peu tardive à la ferme de Viltain qui propose beaucoup de produits alléchants et des yaourts fabriqués sur place. Carte IGN 2214ET. Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelées :** OUI (Total des montées 570m Total des descentes 570m)

Samedi 11 avril 2026

Évènement RIF Événement Vote Assemblée générale 16 avril 2026

Aller :

Retour :

Descriptif : Le vote électronique est ouvert depuis le 30 mars 2026 à 16h et sera clos le 16 avril 2026 à 19h30 pour les adhérents à jour de cotisation ou ayant adhéré depuis plus de deux mois. Vérifiez votre boîte mail et n'oubliez pas de voter ! AG le 16 avril à partir de 17h30 à la mairie annexe du 14^{ème} arrondissement. / **Dénivelées :** NON

Évènement RIF Événement Vote Assemblée générale 16 avril 2026

Aller :

Retour :

Descriptif : Le vote électronique est ouvert depuis le 30 mars 2026 à 16h et sera clos le 16 avril 2026 à 19h30 pour les adhérents à jour de cotisation ou ayant adhéré depuis plus de deux mois. Vérifiez votre boîte mail et n'oubliez pas de voter ! AG le 16 avril à partir de 17h30 à la mairie annexe du 14^{ème} arrondissement. / **Dénivelées :** NON

0km / 2h0 M M. nordique Annie Parc de Noisiel - Marche nordique

Aller : Gare de Noisiel. RER A 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Parc de Noisiel 11h15 Porte principale parc de Noisiel 11h15

Descriptif : Pour le RDV gare, sortie n°1. Autre RDV : à 9h15 devant l'entrée principale du parc, 1 cours du Château. Tour du parc, en bord de Marne. Avant tout, entraînement technique. Accélération, alternant avec pauses. / **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

10km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Visite de Bourron Marlotte

Aller : Gare de Paris Lyon 08h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 09h16

Retour : Gare de Montigny sur Loing 13h43 Gare de Paris Lyon 14h44

Descriptif : A Bourron Marlotte , des pierres,des pincesaux,le cinéma,et la littérature.De la gare on ira à la découverte de ce bourg,

où ils séjourneront (avec la mairie musée), ensuite dans la forêt de Fontainebleau pour revenir vers la gare de Montigny sur Loing pour ceux qui veulent revenir à Paris et pour accueillir ceux qui arrivent. Renseignements et pré-inscription pour le séjour à St Etienne. / **Dénivelées** : OUI ()

10km M Randonnée Bernard Rouquat Dans la forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 12h16 Gare de Montigny sur Loing 13h12 - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : Comme vous pouvez le voir je ne serai pas à la gare de Paris Lyon (pique nique dans le Ter) et on retrouvera ceux du matin qui veulent continuer la rando. Randonnée l'après midi dans la forêt de Fontainebleau à travers la Plaine du Rasoir (lieu dit). Renseignements et pré-inscription pour le séjour à St Etienne. / **Dénivelées** : OUI ()

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Paris Est 12h31 Lagny Thorigny (zone 5) 12h55

Retour : Lagny Thorigny (zone 5) 17h03 Paris Est 17h27

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

15km M Randonnée Claire Ménassol Dominique Julhes animateur d'un jour

Aller : Paris gare de Lyon 09h16 Gare de Montigny sur Loing 10h14

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons 17h24 Paris gare de Lyon 18h13

Descriptif : Très beau parcours en passant par des villages: Episy, Écuelles. Carte IGN 24170T / **Dénivelées** : OUI ()

22km M Randonnée Christiane Larue Vauhallaan , abbaye et ru, un espace protégé.

Aller : châtelet les halles RER B 08h53 Palaiseau Villebon (zone 4) 09h22 - Lieu de rendez-vous

Retour : Vauboyen (zone 4) 17h03 (*Changement Massy Palaiseau 17h30 / 17h35*) Châtelet Les Halles 18h07

Descriptif : Nous passerons par la forêt de Palaiseau et le GRP vallées de l'Essonne pour rejoindre l'abbaye bénédictine Saint-Louis-du-Temple à Vauhallaan, nous continuerons par le ru de Vauhallaan, les bois Maréchal et de la grande maison pour rejoindre la Bièvre et le bois de Bel-Air ; une belle nature protégée bien que proche ; possibilité de rentrer par Montparnasse avec changement à Versailles, arrivée 18h02; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

30km S Randonnée Bathilde De Dourdan à Etrechy par Notre Dame de l'Ouye

Aller : Gare d'Austerlitz TER 08h12 Dourdan 08h53

Retour : Etrechy RER C 16h37 Gare d'Austerlitz RER C 17h28

Descriptif : Les randonneurs arrivant par le TER dont je fais partie seront retardés en raison d'un pb de passage à niveau Bathilde. **Aller** : nous prendrons le TER, plus rapide, pour Dourdan le matin. RDV à l'entrée du quai puis validation des pass Navigo en milieu de quai selon les dernières infos reçues. Nous monterons donc dans une voiture proche de la borne de validation. **Retour** : RER C probablement à 16h37 mais en option 16h07 et 17h07. Large choix de gares de descente au retour. La météo s'annonçant bien pluvieuse à partir de 14/15h j'adapterai peut être la durée de l'itinéraire....à décider samedi sur place. Contact : 06 26 76 13 30 / **Dénivelées** : OUI (< 300 m)

Dimanche 12 avril 2026

Évènement Patrimoine Jacques Tronche I1-30 Sur inscription Visite de Reims le jeudi 21 mai : Sortie complète !

Descriptif : La sortie est complète ! / **Dénivelées** : NON

0km / 0h10 L Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade et concert

Aller : Métro: Jourdain sortie n°3 15h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: Jourdain vers 17h

Descriptif : Concert : œuvre à cappella de Illy et la symphonie n°6 de Tchaïkovski. Concert au profit de Boulanger sans Frontières qui finance une boulangerie mobile en Ukraine pour offrir du pain et du réconfort aux populations. / **Dénivelées** : NON

11km L Randonnée Nadine Kovarik Bois de Bonnet

Aller : Paris gare du nord 12h04 Seugy 12h48 - Lieu de rendez-vous

Retour : Seugy vers 18h09 Paris gare du nord 18h54

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

12km M Randonnée Michèle Hamus Une Rando Bucolique !

Aller : Paris Austerlitz RER C 12h40 Breuillet Bruyères le Châtel (zone 5) 13h32

Retour : Gare de Breuillet Village3448) 17h52 gare de Paris Austerlitz RER C 18h49

Descriptif : Nous traversons une campagne fleurie en longeant la Sermoise vers le Maroc et d'autres hameaux etc Goûter dans un endroit charmant RV gare de départ en bas Escalator RER C Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (Modestes)

13km M Randonnée Patrimoine Bruno La traversée de Paris

Aller : métro Champs-Élysées-Clemenceau 08h45 métro Champs-Élysées-Clemenceau 08h45 – Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Cour-St-Emilion 13h Métro Cour-St-Emilion 13h

Descriptif : Une traversée de notre capitale avec quelques commentaires qui sortent de l'ordinaire. Précision : RV : Sortie du métro côté grand Palais, face statue du général De Gaulle. Tel : 06 33 43 95 17 / **Dénivelées :** NON

14km M Randonnée Le Did Tour en forêt de l'Isle Adam

Aller : Gare du Nord ligne H 09h56 Gare de Parmain - l'Isle Adam 10h43

Retour : Gare de Parmain - l'Isle Adam 17h13 Gare du Nord 18h

Descriptif : Tour de la forêt de l'Isle Adam, en partant sur un chemin étroit et tortueux. A l'ombre pour l'essentiel. Retour à l'Isle Adam par le parc Cassin et son pavillon chinois. / **Dénivelées :** NON

15km M Randonnée Jacques Tronche Je Taverny que j'ai plus d'un tour Domont sac...

Aller : Paris gare du nord 09h36 Domont 10h01

Retour : Taverny 17h01 Paris gare du nord 17h32

Descriptif : Forêt de Montmorency : quelques sites incontournables, des sentiers plus confidentiels...et une aire de pique-nique aménagée ! IGN 2313 OT / **Dénivelées :** OUI (+280 m)

17km M Randonnée 50 ans du RIF Dominique F 50 ans du RIF: de Coignières à Saint-Rémy-lès-Chevreuse

Aller : Gare de Paris Montparnasse 10h05 Coignières 10h53

Retour : Saint-Rémy-lès-Chevreuse vers 17h22 Châtelet Les Halles 18h10

Descriptif : En l'honneur de Raymond Martin (randonnée du 18 juin 1977). Allure cool (4km/h) mais un effort lié aux montées! Animatrice portant chapeau (en cas de besoin: 06 75 77 01 38). RDV gare arrivée, quai 1 en tête, niveau sortie. Via Lévis-Saint-Nom, Dampierre (déjeuner face au château vers 13h 30) Saint-Forget, Chevreuse. Possibilité de variantes. Trains retour toutes les 15 minutes. / **Dénivelées :** OUI (Quelques dénivelées très marquées)

20km M Randonnée Olivier Mayer La fête du Printemps et du cresson de d'Huisson...

Aller : Gare de Paris Lyon RER D(3077) 09h30 (*Changement Corbeil Essonnes (zone 5) 10h17 / 10h23*) Boutigny (zone 5) 10h48

Retour : Lardy (zone 5) 17h44 Gare Austerlitz RER 18h28

Descriptif : Sur notre parcours, pause déjeuner dans le village de d'Huisson Longueville. Ce dimanche c'est la fête sur la place de l'église avec quelques stands dont bien sûr les producteurs locaux de cresson et de la petite restauration si nécessaire. Une petite fête de village sans prétention qui sent bon le terroir et nous fera nous sentir bien loin de Paris. Pour le reste nous serons dans le Parc naturel du Gâtinais avec ses paysages verts et variés. / **Dénivelées :** OUI (370 m positif, 320 négatif.)

22km M Randonnée Françoise Del ça coule de source

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 09h15 Etampes (zone 5) 10h13

Retour : St Martin d'Etampes (zone 5) 17h26 Gare d'Austerlitz RER C 18h28

Descriptif : RER C Elba direction St Martin d'Etampes. Randonnée + visite. La Chalouette nous mène à un producteur de Cresson, "l'or vert de l'Essonne", qui nous présentera son activité et son exploitation (gratuitement). Achats de bottes possibles selon récolte, prévoir petite monnaie. De ce fait, pause visite + déjeuner de 1h30. Le parcours de l'après-midi est plus long que celui du matin. Allure M moyen mais tonique, et avec quelques dénivelées. / **Dénivelées :** OUI (300 m)

25km M Randonnée Bernard Oliot De l'Oise à la forêt de Montmorency

Aller : Gare de Paris Nord 08h26 Valmondois 09h12

Retour : Taverny (zone 4) 17h31 Gare de Paris Nord 18h02

Descriptif : Moulin Burgaud, Auvers sur Oise, Parc de Mery, Frépillon, Etang Godard. IGN 2313 OT / **Dénivelées :** OUI (+ 420m)

31km S Randonnée Jacques Kili Boucle à Crouy

Aller : 26Paris est 07h51 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 ()

36km S Randonnée Cédric Minart Jeu d'arcade

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h06 Gare Versailles Chantiers 08h17

Retour : Viroflay RD (zone 3) 16h53 Gare de Paris St Lazare 17h26

Descriptif : +10 minutes de marche pour rejoindre la gare de Viroflay RG pour rejoindre le RER C ou la gare Montparnasse (tous les 15 minutes) Forêt domaniale de Versailles, de Meudon et de Fausses Reposes. / **Dénivelées :** OUI (+/-800m)

Lundi 13 avril 2026

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 09h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 10h16 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h41 gare de Paris Lyon 17h43

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

25km M M. nordique Jean Depez Sotie MN journée le long du Canal de l'Ourcq (au choix 16 ou 25 km voir descriptif)

Aller : Gare de l'Est 07h49 (*Changement Meaux (zone 5) 08h14 / 08h21*) Crouy sur Ourcq (zone 5) 08h42 - Lieu de rendez-vous

Retour : La Ferté Milon (hors zone) 17h02 (*Changement Gare de Trilport 2030 17h29 / 17h38*) Gare de l'Est 18h09

Descriptif : Contact animateur : Jean D 06 83 23 24 58. Rendez-vous à la gare de Crouy-sur-Ourcq. Le matin : 16km de Crouy-sur-Ourcq à La-Ferté-Milon. Pique-nique à La ferté-Milon. Retour possible sur Paris (train toutes les heures de 12h02 à Xh02 L'après midi : 9 km en boucle La-Ferté-Milon - Port-aux-Perches - La-Ferté-Milon . Trajet essentiellement le long du Canal de l'Ourcq. Allure M+ (5,5 km/h) / **Dénivelées** : OUI (D+ 250m)

Mardi 14 avril 2026

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

Aller : 14h Château de Vincennes face entrée Parc Floral 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : À l'entrée du Parc Floral vers 16h À l'entrée du Parc Floral 16h

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Exercices, accélérations. / **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 Jean-Luc Petitpont Après-midi aux lacs du Vésinet

Aller : Châtelet Les Halles RER A 13h24 Le Vésinet le Pecq RER A 13h50 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Germain en Laye RER A 17h37 Châtelet Les Halles RER B 18h06

Descriptif : Tour des 5 lacs du Vésinet. Montée ensuite à Saint Germain en Laye . Attention ne pas s'arrêter au Vésinet Centre mais au Vésinet le Pecq. / **Dénivelées** : OUI (-)

12km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale entre forêt, parc et bois.

Aller : La Défense 08h22 Saint Nom la Bretèche 08h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Vaucresson 12h35 La Défense 12h50

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4.3 km/h durant tout le parcours. Forêt et Parc de Marly. Bois de Louveciennes. Pavillon Butard. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées cumulées : +250 m et -230m.)

19km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain L'ail des Ours

Aller : Châtelet Les Halles RER B 09h23 Courcelle sur Yvette (zone 5) 10h10

Retour : Courcelle sur Yvette (zone 5) 16h35 Châtelet Les Halles 17h22

Descriptif : RER B PLAC - Carte IGN 2315 OT Lors de cette randonnée, nous cheminerons en Vallée de Chevreuse par des sentiers à travers champs, bois, villages, la petite rivière Yvette, et l'ail des Ours. Portable : 0623382400 / **Dénivelées** : OUI (Peux de dénivelées)

22km M Randonnée Daniel Albani Rando Bonnelles

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 08h04 (*Changement Gare Rambouillet 08h39 / 08h50*) Mairie de St Arnoult 09h14 - Lieu de rendez-vous

Retour : Limours chaumisson 16h47 (*Changement Orsay Ville (zone 5) 17h08 / 17h20*) châtelet les halles RER B 17h58

Descriptif : Parcours campagne forêt par Bonnelles Aller TER 862411 monter en tête de train pour l'accès au parking prairie du bus 7810. Retour bus à Limours pour se rendre à la gare d'Orsay Ville / **Dénivelées** : OUI (Carte IGN 2215 OT dénivelé cumulé positif environ 280m)

27km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Lizy/Ourcq à Crouy/Ourcq

Aller : Gare de Paris Est 08h49 (*Changement Trilport (zone 5) 09h19 / 09h26*) Lizy sur Ourcq (zone 5) 09h35

Retour : Crouy sur Ourcq (zone 5) 18h13 (*Changement Meaux (zone 5) 18h36 / 18h44*) Gare de Paris Est 19h09

Descriptif : Allure Moyen+. Parcours varié par le château de la Trousse, Cocherel, Chaton, Dhuisy, Germigny-sous-Coulombs et Coulombs-en-Valois. Pause repas tardive à Germigny (km 16). Carte IGN 2513 OT. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +400m environ.)

31km S Randonnée Didier Berthod Bois Le Roi - Boutigny via les cressonnières

Aller : Gare de Lyon 08h16 Bois le Roi (zone 5) 08h49

Retour : Boutigny (zone 5) 17h05 (*Changement juvisy 17h48 / 17h59*) Bibliothèque Mitterand 18h11

Descriptif : Carrefour des Longues Vallées (3), Carrefour de l'Épine (6), Point de vue du Camp d'Arbonne (10), Arbonne la Forêt (13), Plaine de Baudelut (16), Ferme de Coquibus (20), Cressonnière de la Noue ou du Moulin du Ruisseau (24), Centre équestre Launay (28), gare de Boutigny (31). / **Dénivelées :** OUI (D+410 IGN 2417 OT & 2316 ET)

Mercredi 15 avril 2026

Évènement RIF Évènement Vote Assemblée générale 16 avril 2026

Aller :

Retour :

Descriptif : Le vote électronique est ouvert depuis le 30 mars 2026 à 16h et sera clos le 16 avril 2026 à 19h30 pour les adhérents à jour de cotisation ou ayant adhéré depuis plus de deux mois. Vérifiez votre boîte mail et n'oubliez pas de voter ! AG le 16 avril à partir de 17h30 à la mairie annexe du 14^{ème} arrondissement. / **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 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 / 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

10km L Randonnée Jean-Claude Lance Franchard

Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 10h55

Retour : Fontainebleau Avon vers 17h gare de Lyon 50 mn plus tard 17h50

Descriptif : Nous prendrons à l'allée comme au retour les bus locos. Abris possible en cas de besoin. Tél. 06 33 08 32 20. /

Dénivelées : OUI ()

12km L Randonnée Brigitte CC Bords de l'Oise par Auvers sur Oise

Aller : Paris gare du nord 10h26 Valmondois 11h12

Retour : Valmondois vers 15h16 Paris gare du nord 16h02

Descriptif : Bords de l'Oise , l'église d'Auvers, chemin de campagne Une pause pique-nique / **Dénivelées :** OUI (Légères dénivelées dont 2 escaliers)

12km M Randonnée Michèle Hamus De Voisin en Voisin !

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 12h56 Chamarande (zone 5) 13h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Lardy (zone 5) 17h44 gare de Paris Austerlitz RER C 18h34

Descriptif : Je vous attendrai à la gare de Chamarande à 13 h 49 Si besoin 0610694423 Entre fermes et châteaux c'est une rando de printemps en plateau avec passages forestiers etc Carte IGN 2316 ET / **Dénivelées :** OUI (Moyens)

13km M Randonnée Michelle Lacayo Par monts et par vaux dans l'Est.

Aller : Gare Paris Est 10h17 Faremoutiers-Pommeuse (zone 5) 11h09

Retour : Faremoutiers-Pommeuse (zone 5) 16h47 Gare Paris Est 17h42

Descriptif : Pommeuse, Barny, Lavanderie. / **Dénivelées :** OUI (journée annulée pour cause d'obsèques.)

20km S Randonnée Bathilde Forêt de Saint Germain en Laye RETARD RER A JE PREND LE RER DE 08H02 VOUS ATTEND AU PORTAIL DU PARC

Aller : Charles de Gaulle Etoile RER A 08h10 Saint Germain en Laye RER A 08h34 - Lieu de rendez-vous

Retour : Achères Grand Cormier (zone 5) vers 13h30 Charles de Gaulle Etoile 13h50

Descriptif : Saint Germain, son château, sa terrasse, sa forêt Pas de pause déjeuner, pique-nique dans le RER de retour si souhaité. Rdv devant la grille du château à la sortie du RER Contact 06 26 76 13 30 / **Dénivelées :** OUI (+/- 100m)