

Liste des journées

Critères : Date 01/02/2026 et 15/02/2026

Dimanche 01 février 2026

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

Aller : "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" 09h Métro porte dauphine sortie 1 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" vers 11h15 "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" 11h30

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

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau

Aller : Paris gare de Lyon 11h46 Fontainebleau-Avon 12h28 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau-Avon vers 17h31 Paris gare de Lyon 18h15

Descriptif : ALLURE LENTE (= moins de 4km/h) Pas de pause déjeuner ; dénivelées (sur terrains irréguliers ?) ; parcours adapté en fonction de la météo. / **Dénivelées :** OUI ()

12km M Randonnée Michèle Hamus Une belle traversée !

Aller : Gare de Paris Est 12h49 Nanteuil Saâcy (zone 5) 13h38

Retour : Gare de la Ferté-sous-Jouarre 17h27 Gare de Paris Est 18h09

Descriptif : En chemin : villages et hameaux typiques de la brie rurale avec un patrimoine riche et varié . Passage en forêt et bord de Marne Petit goûter en route Carte 2514 SB Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** OUI (Moyen de l'ordre de +180 m et -190m)

17km M Randonnée Katherine Boucle de Saint Maur

Aller : Chatelet les Halles RER A 10h24 Saint Maur Créteil RER A 10h42

Retour : Saint Maur Créteil RER A vers 16h Chatelet les Halles RER A 16h20

Descriptif : Par temps incertain , je vous propose cette balade à proximité de Paris , qui peut être raccourcie à 11 km , (en reprenant le RER à Champigny-sur-Marne St Maur) si la meteo s'avère trop défavorable ou le randonneur découragé. Bords de Marne, île St Catherine, Hauts de Chennevieres . / **Dénivelées :** OUI (Montée vers Chennevieres)

22km M Randonnée Bernard Oliot De la Marne à l'Ourcq

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

Retour : Lizy sur Ourcq (zone 5) vers 17h20 (*Changement Gare de Trilport 17h29 / 17h38*) Gare de Paris Est 18h09

Descriptif : Molien, Cocherel, Vendrest, La Trousse. Pique nique à labri au lavoir de Chaton. IGN 2513 OT, 2513 E / **Dénivelées :** OUI (+ 400m)

31km S Randonnée Jacques Kili Pas loin du Loing !

Aller : Paris Gare de Lyon 08h16 Montigny sur Loing (zone 5) 09h09

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 16h34 Paris Lyon 17h43

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

Lundi 02 février 2026

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

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

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

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

Mardi 03 février 2026

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

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

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

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

0km / 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

14km M Randonnée Jef Une petite randonnée de l'après-midi

Aller : Gare de Paris Montparnasse 11h35 Le Perray en Yvelines 12h32

Retour : Rambouillet vers 17h20 Gare de Paris Montparnasse 17h57

Descriptif : Fi du temps incertain, faisons une petite randonnée de l'après-midi. Pas de pause déjeuner, repas avant le train ou pendant le trajet. Trajet quasi plat le long de l'étang du Perray, l'aqueduc de Vielle Eglise en Yvelines puis des étangs de la tour et d'Or. Un grand classique tranquille mais sans raccourci ni gare intermédiaire, il vous faudra bien marcher les 14 km. Trains fréquents au retour. Carte IGN 22150T - FORÊT DE RAMBOUILLET / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positif 0 m, négatif 20 m. 14 km effort.)

32km S Randonnée Didier Berthod Une traversée de Maisse à Fontainebleau.

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 08h20 (*Changement Juvisy 08h29 / 08h40*) maisse 09h28

Retour : Fontainebleau Avon 17h31 Gare de Lyon 18h14

Descriptif : Mare aux Pigeons (4), Milly-La-Forêt halle (7), La ferme Coquibus (10,5), Mare aux Joncs (13,5), Lavoir d'Arbonne-La-Forêt (17,5), Rochers Des Sablons (20,5), Carrefour du Houx (25), La Faisanderie (28), Gare de Fontainebleau (32) / **Dénivelées** : OUI (D+ 475 IGN 2316 ET, 2417 OT)

Mercredi 04 février 2026

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 / **Dénivelées** : NON

0km / 3h0 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Le 6ème Arrondissement

Aller : Métro: Odéon sortie n°2 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: Sèvres Babylone vers 17h

Descriptif : C'est arrondissement est longtemps partagé entre l'Abbaye de St Germain et de grands Ordres comme celui les Grands Augustins . Les églises que nous visiterons sont des musées gratuits et d'autres surprises. / **Dénivelées** : NON

7km L Randonnée Vie associative Rosine I1-07 Sur inscription Poursuite de la découverte de la gastronomie mondiale proposée par Rosine et Marie-Claude

Descriptif : Pour cette nouvelle étape, Rosine vous propose la visite d'un quartier emblématique de la capitale: les Champs-Élysées, depuis le jardin des Tuileries jusqu'à la tombe du soldat inconnu, avec une étape au "nouveau" Grand Palais! La "découverte" gastronomique proposée par la Vie associative ne sera pas une contrée lointaine, contrairement aux précédentes sorties, mais d'une région bien française: l'Alsace. Comptez, comme d'habitude, entre 20 et 35€ selon votre gourmandise: règlement individuel à effectuer sur place. Evitez les gros sacs à dos: passage de portique de sécurité. Inscriptions en téléphonant au RIF qui vous indiquera l'heure et le lieu de rendez-vous. Nombre de participants limité à 15 personnes: inscrivez-vous vite. / **Dénivelées** : NON

13km L Randonnée Jean-Claude Lance La Tour de Samois

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

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 16h30 Gare de Lyon 50 minutes après

Descriptif : Belle promenade en forêt de Fontainebleau par les sentiers bleus. / **Dénivelées** : OUI (Peu de dénivelées.)

13km M Randonnée Michèle Hamus De Loir en Loing !

Aller : Paris Gare de Lyon 12h14 Gare de Montigny sur Loing 13h13

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 17h34 Paris gare de Lyon 18h53

Descriptif : En chemin nous rencontrerons Guy de Maupassant , Corot et la Duchesse de Richelieu dans un paysage bucolique. Goûter en route Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Michelle Lacayo Cap à l'Ouest.

Aller : Paris Montparnasse 09h58 Villiers Neauphle Pontchartrain (zone 5) 10h31

Retour : Plaisir Grignon (zone 5) vers 16h01 Paris Montparnasse 16h45

Descriptif : Forêt de Ste Apolline, Château de Plaisir. / **Dénivelées** : OUI ()

13km M Randonnée Henri Une matinale en forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h15 Bois-le -roi 08h50 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon 13h02 Gare de Paris Lyon 13h43

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. Hippodrome de la Solle. Notre Dame de Bon Secours. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (190 m de dénivelées cumulées positives.)

18km / 4h0 S Randonnée Bathilde Parc de St Cloud-Forêt de Fausses Reposes_Boucle

Aller : Bistrot le St Cloud 2 rue Dailly 08h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : parc de St Cloud T2 vers 13h

Descriptif : Rdv devant le bistrot en bas de la rue Dailly à St Cloud. Vous pouvez venir par le tram T2 (attention terminus Suzanne Lenglen et non Porte de Versailles jusqu'à fin février) ou la ligne 10 station Pont de St Cloud (le rdv est sur l'autre rive de la Seine) Une boucle au départ de l'arrêt de Tram Parc de Saint Cloud qui nous conduira jusqu'aux étangs de Ville d'Avray Pause intermédiaire Pas de pause dej Contact : 0626761330 / **Dénivelées :** OUI (+/- 100)

19km M Randonnée Jacques Tronche Une Belle Image mais à condition d'être sage !..

Aller : Châtelet Les Halles RER A 09h31 Boissy St Léger RER A 10h02 - Lieu de rendez-vous

Retour : Boissy St Léger vers 17h01 Châtelet Les Halles 17h32

Descriptif : La Boucle de la Belle Image par Marolles-en-Brie et Santeny, au patrimoine remarquable l'une et l'autre - Carte IGN 2415 OT / **Dénivelées :** NON

Jeudi 05 février 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 M. nordique Jean Deprez Boucle dans les bois de Chaville et Meudon

Aller : Pont du Garigliano RER C 08h43 Chaville Vélizy (zone 3) 08h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Chaville Vélizy (zone 3) vers 12h

Descriptif : Rendez-vous 9h Gare RER C de Chaville Velizy sortie Place de Verdun. Échauffements au parking de l'étang des écrevisses. Boucle jusqu'à l'étang de Meudon (voir carte jointe) Retour Chaville-Velizy vers midi. / **Dénivelées :** OUI (D+ 220m)

17km M Randonnée Jef De La Ferté sous Jouarre à Nanteuil-Saâcy

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

Retour : Gare de Nanteuil Saâcy 16h20 Gare de Paris Est 17h09

Descriptif : Aller train direction Château Thierry. Randonnée de Michel, animateur d'un jour, de La Ferté sous Jouarre à Nanteuil-Saâcy via Chamigny, Sainte Aulde, Caumont, Nanteuil-sur-Marne, en rive droite au dessus de la vallée de la Marne. Quelques montées et descentes notables. Cartes IGN 2514SB - MEAUX & 2613SB - CHÂTEAU-THIERRY / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 330 m, négatif 325 m. 21 km effort.)

17km M Randonnée Roger Denis, Françoise Fabre Un an de plus

Aller : Paris St Lazare 09h30 Eragny Neuville (zone 5) 10h02

Retour : Cergy St Christophe (zone 5) vers 17h04 Auber RER A 17h43

Descriptif : Beau parcours varié par les bords de l'Oise, le bois de la Ballastière et Vauréal. Pause repas festive pour l'anniversaire de votre animateur Roger à l'île de Loisirs de Cergy-Neuville (tables et abri si besoin). Les douceurs solides ou liquides que vous pouvez apporter seront très appréciées. Après notre pause repas, vous avez la possibilité de prendre un bus au beau village de Neuville sur Oise après avoir fait 10 KMS environ (bus puis RER A pour Paris très fréquents). IGN 2313 OT / **Dénivelées :** OUI ()

20km M Randonnée Claire Ménassol A la source de la Bièvre

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h40 Saint Quentin en Yvelines 09h01

Retour : Igny 17h19 (Changement Gare de Versailles Chantiers 17h35 / 17h41) Paris Montparnasse 17h53

Descriptif : Pour le départ du matin direction Rambouillet Ligne N – QEPA Un très beau parcours durant la journée. Au fil de nos pas nous pourrions découvrir des étangs ainsi que la source de la Bièvre, les Loges en Josas, Bièvres. Cartes IGN 2215OT, 2315OT / **Dénivelées :** OUI ()

25km S Randonnée François Longatte Une virée en forêt de Fontainebleau

Aller : Paris Gare de Lyon 08h15 Gare de Moret-Veneux les Sablons 09h06

Retour : Fontainebleau Avon 16h31 Paris Gare de Lyon 17h14

Descriptif : Nous passerons par la Malontagne, la Croix St Herem et la Faisandrie et la Croix du Calvaire. Carte IGN 2417 OT En cas

d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées** : OUI (320 m de D+ cumulée)

27km M Randonnée Jacques Kili Vers Meaux

Aller : 26Paris est 07h49 Meaux (zone 5) 08h15

Retour : Trilport (zone 5) 16h38 26Paris est 17h09

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

Vendredi 06 février 2026

Èvènement Katherine I1-13 Sur inscription Randonnée enfant , voir à la date du 24 février

Descriptif : nouvelle proposition de randonnée enfant , voir détail à la date du 24 février / **Dénivelées** : NON

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

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

Retour : Métro "Porte d'Auteuil vers 11h30

Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets). N.B. L'absence d'indication de kilométrage distingue la séance de MN – basée sur la correction du geste avec exercices – de la randonnée basée sur un kilométrage programmé. / **Dénivelées** : NON

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

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

Retour : Croix de Berny RER B 17h

Descriptif : RV: (à 14h 30) sortie principaleNumero 1...Ch de Gaulle. Salle des guichets, côté parc. Tour du parc, improvisation.. / **Dénivelées** : OUI ()

30km S Randonnée Isabeau Boucle au Sud de Dourdan

Aller : Paris Austerlitz 08h12 Dourdan (zone 5) 08h53

Retour : Dourdan (zone 5) 16h59 Paris Austerlitz 17h35

Descriptif : Par les fontaines bouillantes, Ste Mesme, Abbaye de l'Ouye, Richarville, vallée de Montbardon, La Forêt le Roi, vallée de Plateau, Les granges le Roi, traversée de Dourdan. Des bois, des champs, du patrimoine! C'est un TER à l'aller et au retour. On vient de me prévenir que le Navigo ne serait plus valable sur les TER partant d'Austerlitz, je maintiens les horaires et comme je pense que cette mesure est très récente, je compte sur la clémence des contrôleurs. / **Dénivelées** : OUI (250m)

Samedi 07 février 2026

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 M. nordique Jean-Pierre Marche nordique Parc de St Cloud

Aller : 08h50 Devant l'entrée du Musée de Sèvres 09h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : tram T2 musée de Sèvres vers 12h

Descriptif : Accès par le tram T2 arrêt "Musée de Sèvres" au départ de la station Suzanne Lenglen (via Balard), ou par le métro ligne 9 station "Pont de Sèvres" et traverser la Seine . RV 9h15 devant l'entrée du parc coté Musée de Sèvres. Séance pour marcheurs confirmés / **Dénivelées** : OUI ()

18km S Randonnée Nature et environnement Jérôme " randonnée une matinal a bois-le-roi "

Aller : Gare de Lyon 08h02 Bois le Roi (zone 5) 08h50

Retour : Bois le Roi (zone 5) 13h08 gare de Lyon 13h55

Descriptif : la randonnée fait entre 15/18 KM , on marche 4,8 a 5 KM/heures pause banane / **Dénivelées** : OUI ()

20km M Randonnée Bernard Rouquat Le tour de Fontainebleau au sens inverse des aiguilles d'une montre

Aller : Gare de Paris Lyon 08h37 Fontainebleau Avon 09h30

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 16h24 gare de paris lyon 17h54

Descriptif : carte 2417OT et 2517SB / **Dénivelées** : OUI (+/- 180m)

23km M Randonnée Christiane Larue Une traversée du Hurepoix.

Aller : Gare d'Austerlitz 08h30 Chamarande (zone 5) 09h18 - Lieu de rendez-vous

Retour : sermaise 16h12 Gare d'Austerlitz 17h13

Descriptif : Nous passerons par le belvédère sur le château de Chamarande, Torfou, la butte d'Antifer et St-Sulpice-de-Favières pour continuer par les carrières de Madagascar et rejoindre Sermaise par Le Mesnil ; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

23km S Randonnée Bathilde Marais et étangs de l'Essonne

Aller : Gare de Lyon -RER D 08h30 (*Changement Corbeil-Essonnes 09h17 / 09h22*) menecy 09h31

Retour : menecy 15h56 (*Changement juvisy 16h24 / 16h29*) Gare de Lyon -RER D 16h57

Descriptif : Étangs, marais et observatoires sous peut-être une belle lumière hivernale On peut se retrouver en voiture de queue gare de Lyon Contact 0626761330 / **Dénivelées :** OUI (<100m)

25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Boucle autour de Dourdan.

Aller : Gare Austerlitz Gdes Lignes 08h12 Dourdan (zone 5) 08h53

Retour : Dourdan (zone 5) 16h37 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h40

Descriptif : Allure Moyen+ Rando forestière autour de Dourdan par Sainte-Mesme et l'abbaye de l'Ouye. A l'aller, prendre leTER à destination de Châteaudun. Trains de retour toutes les 1/2h. Carte IGN 2216 ET. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées :** OUI ()

33km S Randonnée Didier Berthod Sermaise - Bouray-sur-Juine

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 08h20 Sermaise (zone 5) 09h13

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

Descriptif : Manoir de Bellanger (3), Butte de Ville Pierreuse (7), St-Evrout (10), St-Sulpice-de-Favières (15), Le Bas de Torfou (19,5), Le Belvédère (23), La Grande Beauce (27), Lardy (29), Bouray-sur-Juine (33) / **Dénivelées :** OUI (D+670 IGN 2216 ET, 2316 ET)

Dimanche 08 février 2026

0km / 1h0 L Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade et concert symphonique

Aller : métro: Faidherbes Chaligny sortie n°2 13h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro:Montgallet vers 16h30

Descriptif : Balade dans le quartier pour arriver vers 14h30 à l'église St Éloi pour assister au concert à 15h00, avec l'orchestre symphonique de Paris avec au programme: le concerto n°3 de Saint-Saëns et la symphonie n°1 de Brahms.L'orchestre se compose de 30 musiciens environ et la participation est libre / **Dénivelées :** NON

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

Aller : Métro porte dauphine sortie 1 09h Métro porte dauphine sortie 1 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" vers 11h15 "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" 11h30

Descriptif : Séance réservée aux participants munis de leurs bâtons de marche nordique. / **Dénivelées :** NON

8km L Randonnée Brigitte Favreau Rando douce dans Colombes.

Aller : LA DEFENSE T2 13h15 Tram T2 Parc Lagravère 13h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Colombes (zone 3) vers 16h Gare de Paris Saint lazare

Descriptif : Allure lente 3km/h. Attendre l'animatrice à la station du tram T2 " parc Lagravère" en direction du pont de Bezons. Parcours : Parc départemental le long de la Seine puis traversée de Colombes jusqu'à la gare en passant près du stade puis le centre ville, possibilité de prendre un bus à la sortie du parc en cas de fatigue. / **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

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

Aller : Châtelet Les Halles 11h38 Saint Rémy les Chevreuse(2173) 12h27 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Rémy les Chevreuse(2173) vers 16h38 Châtelet Les Halles RER B 17h25

Descriptif : Allure cool (4km/h) pour cette boucle à travers bois et champs. Pas de pause déjeuner. Rendez-vous devant la gare d'arrivée. L'animatrice aura un chapeau! mobile:06 75 77 01 38. Prolongement en option au retour (2,5/3kms) pour les volontaires. Courcelle- sur- Yvette à 17h 26, Chatelet les Halles à 18h10. / **Dénivelées :** OUI (Une seule un peu marquée, en descente)

15km M Randonnée Sofia Matinée en forêt de F. Reposes (92)

Aller : Gare Saint Lazare 08h35 Viroflay RD 09h07 - Lieu de rendez-vous

Retour : Viroflay RD vers 13h08 Gare Saint Lazare 13h41

Descriptif : RV gare de "Viroflay Rive Droite". Train aller ligne L direction Versailles RD. Cette gare est desservie aussi par le Tramway T6. Pause encas. Pas de pause déjeuner. Vitesse M+ , boucle en forêt, avec dénivelées, passant par les étangs de Corot. Carte IGN 2314OT. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (dénivelées cumulées +200 et -200 mètres.)

15km M Randonnée Liliane Berges de l'Oise : l'Isle Adam - Mery-sur-Oise

Aller : Gare du Nord 09h56 Parmain l'Isle Adam 10h45

Retour : Parmain l'Isle Adam 16h14 Paris Nord 17h08

Descriptif : Bords de l'Oise , forêt domaniale de l'Isle-Adam , Mériel , parc du Château de Méry-sur-Oise (où nous pique-niquerons) et retour par les berges de l'Oise . Liliane : 06 12 83 05 71 / **Dénivelées :** OUI ()

15km M Randonnée Liliane Maisons Laffitte : Parc et forêt

Aller : Gare de Paris St Lazare 10h28 Gare de Maisons Laffitte 11h08

Retour : Gare de Maisons Laffitte vers 16h14 Charles de Gaulle Etoile 16h39

Descriptif : Bords de Seine , Parc de Maisons Laffitte , forêt de Saint Germain en Laye , étang du Corra et retour à la gare par la forêt . Liliane : 06 12 83 05 71 / **Dénivelées :** NON

19km M Randonnée Isabelle Forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Lyon 08h37 Bois le Roi (zone 5) 09h23 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon 16h30 17h22

Descriptif : Nous suivrons le TMF vers les bords de Seine. Nous traverserons Samois puis direction Fontainebleau. Boue probable. / **Dénivelées :** OUI (Rochers. Peu de dénivelés)

24km M Randonnée Guy Ensminger Du grain à Mauldre

Aller : Gare de Paris Montparnasse (2217 08h58 Villiers Neauphle Pontchartrain (zone 5) 09h31

Retour : Epône Mézières (zone 5) 16h54 Gare de Paris Saint lazare 2852) 17h45

Descriptif : On descendra la Mauldre, par Cressay, Beynes, Montainville, Maule et Epône. Carte IGN 2114SB 2214ET / **Dénivelées :** OUI (+500m)

Lundi 09 février 2026

0km / 3h0 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Le 18ème Arrondissement

Aller : Métro:Marcadet Poissonnière sortie 2 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: Porte de la Chapelle vers 17h

Descriptif : Les anciennes emprises SNCF dans le 18 ème arrondissement et les dix femmes illustres mise à l'honneur, rue de la Chapelle / **Dénivelées :** NON

7km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre ornithologie dans le parc de la poudrerie

Aller : Gare de Paris Nord B 08h21 Vert Galant (zone 4) 08h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Vert Galant (zone 4) vers 12h01 Gare du Nord RER B 12h28

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 sur le quai à la station gare du Nord RER B . Le parc départemental de la poudrerie est un refuge d'oiseaux . / **Dénivelées :** NON

10km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à Vincennes (Porte Dorée)

Aller : Métro Porte Dorée. T3a M8 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Porte Dorée. T3a M8(1455) vers 12h

Descriptif : Rendez-vous 9h devant la boutique Team Outdoor Parcours improvisé dans le bois de Vincennes en allure M / **Dénivelées :** NON

16km M Randonnée Jef Petite rando du lundi au Nord

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 09h01 L'Isle Adam Parmain 09h49

Retour : Frépillon (zone 5) vers 14h56 Gare de Paris Nord 15h32

Descriptif : Une randonnée tranquille, 1/4 champs, 3/4 bois de Parmain à Frépillon via L'Isle Adam et Villiers Adam (pique nique). Carte IGN 2313OT - FORÊT DE MONTMORENCY / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 160 m, négatif 95 m. 17 km effort. IBP index 42 niveau 2 bleu facile)

18km M Randonnée Daniel Leclercq FONTAINEBLEAU

Aller : Gare de paris Lyon 09h16 Bois le Roi 09h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon vers 16h32 Gare de paris Lyon 17h13

Descriptif : / **Dénivelées :** OUI (ALLURE MOYENNE BASSE)

Mardi 10 février 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

12km M Randonnée Frédérique Au bord de l'eau

Aller : Châtelet Les Halles RER D 09h29 Brunoy 10h04

Retour : Boissy St Léger RER A 15h30 Châtelet-les-Halles RER A 15h59

Descriptif : Randonnée au bord de l'Yerres et du Réveillon. Chemins stables et un peu de boue. Menhirs : la femme et la fille de Loth, ancienne abbaye, Etoile de Bellevue, bois de la Grange. 24150T. / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Vie associative Annette Gogneau et Jacques Tronche 12-04 Sur inscription Petite et Grande Histoire de St Germain-en-Laye et de sa forêt - COMPLET

Descriptif : La Vie Associative vous propose une visite guidée historique de la ville de Saint-Germain-en-Laye, suivie d'une balade sur la Terrasse qui domine la vallée de la Seine et offre une vue panoramique sur l'Ouest parisien. Puis nous emprunterons le sentier de découverte du Val, dit de la Salamandre : sur 3 km, 10 stations expliquent le milieu naturel et évoquent les chasses royales. Petite et Grande Histoire sont donc au rendez-vous... On se retrouve dans le hall de la gare de St Germain-en-Laye à 10h15 précises. Inscription dès maintenant par chèque de 6 euros à l'ordre du RIF, accompagné d'une enveloppe timbrée pour la réponse. 30 participants maximum. RANDONNEE COMPLETE. / **Dénivelées :** NON

19km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain L'étang du Corra

Aller : Châtelet Les Halles RER A 09h35 Maisons Laffitte (zone 4) 09h58

Retour : Maisons Laffitte (zone 4) 16h45 Châtelet Les Halles RER A 17h09

Descriptif : RER A UZAR carte IGN 2214ET Lors de cette randonnée nous cheminerons dans la forêt domaniale de St-Germain en Laye, à la découverte de l'étang du Corra, par de petits sentiers, GR et PR. Phone 0623382400 / **Dénivelées :** OUI (Peux de dénivelées)

19km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain L'étang du Corra

Aller : Châtelet Les Halles RER A 09h35 Maisons Laffitte (zone 4) 09h58

Retour : Maisons Laffitte (zone 4) 16h45 Châtelet Les Halles RER A 17h09

Descriptif : RER A UZAR carte IGN 2214ET Lors de cette randonnée nous cheminerons dans la forêt domaniale de St-Germain en Laye, à la découverte de l'étang du Corra, par de petits sentiers, GR et PR. Phone 0623382400 / **Dénivelées :** OUI (Peux de dénivelées)

30km S Randonnée Guy Ensminger La montagne, ça vous gagne !

Aller : Gare de Paris st lazare 08h09 Mantes Station (zone 5) 09h09

Retour : Les Clairières de Verneuil (zone 5) 17h09 Gare de Paris Saint lazare 2852) 17h45

Descriptif : Chapelle St Germain, la Plagne, Fresnel, Vélannes, Aulnay-sur-Mauldre, Ecqueville, Chapet et forêt régionale de Verneuil Carte IGN 2114SB 2214ET / **Dénivelées :** OUI (+500m)

Mercredi 11 février 2026

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 / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Michèle Hamus Le Pont des Belles Fontaines !

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 11h40 Savigny s/Orge (zone 4) 12h06

Retour : Athis Mons (zone 4) 16h03 gare de Paris Austerlitz RER C 16h30

Descriptif : C'est proche de Paris et pourtant ! Entre nature et architecture l'Orge nous réserve quelques surprises ! Collation vers 13h15 /30 Rv en bas Escalator pour RER C ou sur les quais Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** OUI (Quelques pentes !)

13km L Randonnée Jean-Claude Lance Forêt de Nemours

Aller : Paris Gare de Lyon (1627 09h15 Bagneux sur Loing (zone 5) 10h29

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 16h33 Paris gare de Lyon 17h54

Descriptif : Belle promenade en forêt, avec en option la visite du musée de La Préhistoire (tarif 4 € si plus de 65 ans). /

Dénivelées : OUI (Quelques dénivelés.)

13km L Randonnée Brigitte CC De Bois-le-Roi au point de vue du camps de Chailly

Aller : Paris Gare de Lyon (1627 10h16 Gare de Bois-le-Roi 10h51

Retour : Gare Bois-le-Roi vers 15h43 Paris Gare de Lyon (1627 16h19

Descriptif : Pause pique nique au Point de vue du camps de Chailly / **Dénivelées :** OUI (dénivelées moyennes)

13km M Randonnée Michelle Lacayo A l'Ouest et en principe pas trop boueux.

Aller : Auber RER A 10h27 St Germain en Laye (zone 4) 10h54

Retour : Maisons Laffitte (zone 4) vers 16h30 Auber RER A 16h50

Descriptif : Un peu de tout : parc du château, forêt, bords de Seine et traversée de Carrières-sous-Bois et du Mesnil-le-Roi. /

Dénivelées : OUI ()

20km S Randonnée Bathilde De Balard au Parc Monceau sur le GR75

Aller : Metro Balard sortie rue Balard 08h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Parc Monceau 12h30

Descriptif : Nous nous retrouverons devant le bistrot Le Terminus place Balard. Le GR75 qui fait le tour de Paris nous permettra de découvrir ou re-découvrir le Parc André Citroën, les Serres d'Auteuil, les lacs du Bois de Boulogne, la Porte Maillot rénovée. Nous quitterons le GR pour terminer notre rando au Parc Monceau où plusieurs solutions de retour seront possibles. Pause en cours de matinée Pas de pause déjeuner Contact : 06 26 76 13 30 / **Dénivelées :** OUI (< 50 m)

Jeudi 12 février 2026

Évènement Katherine I1-14 Sur inscription Randonnée enfant , voir à la date du 24 février

Descriptif : nouvelle proposition de randonnée enfant , voir détail à la date du 24 février / **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

23km M Randonnée Françoise Fabre Belle vue sur le Vexin

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 08h46 Boissy L'Aillerie (zone 5) 09h34 - Lieu de rendez-vous

Retour : Chars 17h22 Gare de Paris St Lazare 18h20

Descriptif : Balade variée dans le Vexin . Pique-nique à l'abri. Possibilité de prendre un bus (le 1103) à 11 km après le pique-nique. / **Dénivelées :** OUI (300 m)

23km M Randonnée Claire Ménassol Reprenons les bus pour une belle traversée

Aller : gare de Paris Saint Lazare 08h17 (*Changement Pontoise 08h51 / 09h28*) Marines(zone 5) 10h07

Retour : Magny-en-Vexin 17h03 (*Changement Cergy Saint-Christophe 17h30 / 17h41*) Châtelet Les Halles 18h32

Descriptif : En ce qui concerne les bus nous serons en zone 5 donc carte navigo uniquement. Elle est pas belle la Vie? Un très beau parcours en passant par Bellay-en-Vexin et Nucourt. Carte IGN 2212SB / **Dénivelées :** OUI ()

25km S Randonnée François Longatte De Lardy à Saint-Chéron

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 08h Gare de Lardy 08h44

Retour : Saint-Chéron 16h17 Gare d'Austerlitz RER C 17h15

Descriptif : Rendez-vous Gare d'Austerlitz RER C, train en direction d'Etampes. Un classique : de Lardy on passera à Saint-Sulpice de Favières et sa très belle église , puis à Souzy-la-Briche, Sermaise et Saint-Chéron. Carte IGN 2216 ET En cas d'urgence ; 06 31 00 61 98 / **Dénivelées :** OUI (410 m de D+ Cumulée)

Vendredi 13 février 2026

0km / 2h15 M M. nordique Elizabeth Séance au Parc de Saint-Cloud - Alerte trafic T2

Aller : Devant l'entrée du Musée de Sèvres 09h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 11h30

Descriptif : ALERTE TRAFIC T2 : jusqu'à fin février 2026, le tram T2 n'est plus accessible qu'à partir de la station "Suzanne Lenglen" (en raison d'importants travaux de modernisation interrompant le trafic entre Porte de Versailles et la station "Suzanne Lenglen"). Privilégier l'accès par la station de métro "Musée de Sèvres" ligne 9. 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** : OUI ()

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

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

Retour : Croix de Berny RER B 17h

Descriptif : RV: (à 14h 30) sortie principale Numero 1...Ch de Gaulle. Salle des guichets, côté parc. Tour du parc, improvisation.../

Dénivelées : OUI ()

16km M Randonnée Katherine Au Vert avec le RER

Aller : Châtelet Les Halles B 10h11 Massy Verrières (zone 4) 10h41 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontenay-aux-Roses RER B vers 16h Châtelet les halles RER B 16h20

Descriptif : Forêt de Verrières, Vallée aux loups, coulée verte et un peu de zone pavillonnaire, on reste en proche banlieue. Possibilité de prendre le RER B ailleurs qu'à Châtelet les Halles , je vous attendrai à l'arrivée / **Dénivelées** : OUI (presque 300 mètres de cumulées positifs)

Samedi 14 février 2026

5km L Randonnée Nature et environnement Brigitte Favreau Rêves d'orchidées aux jardins des serres d'Auteuil

Aller : Tram T2 Issy Val de Seine 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 17h

Descriptif : Allure lente 3 km/h maxi. Attendre l'animatrice sur le quai du tram T2 devant la Halle Biltoki (WC à l'intérieur). Le but de la balade est la visite libre et gratuite des serres où sont exposées des orchidées jusqu'au 8 mars. Après la visite libre vous pourrez reprendre le métro ou un bus porte d'Auteuil quand vous le souhaitez. Attention le T2 est encore interrompu entre porte de Versailles et Suzanne Lenglen. De plus, pas de RER C à Invalides en direction de Versailles ce week-end là. / **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

11km / 2h15 M M. nordique Noelle Marche nordique

Aller : Métro porte dauphine sortie 1 09h Metro Porte Dauphine - sortie nr2 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" vers 11h15 "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" 11h30

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

20km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat La dernière roulotte de Django Reinhardt

Aller : Gare de Paris Lyon 08h38 Bois le Roi (zone 5) 09h24

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 16h02 Gare de Paris Lyon 16h54

Descriptif : Samois, la tour et le cimetière ,l'arrêt en forêt,et le TMF.Carte 2417OT / **Dénivelées** : OUI (+/- 150m)

21km M Randonnée Christiane Larue Sur les hauteurs de la Mauldre.

Aller : Gare Saint Lazare 08h46 Epône Mézières (zone 5) 09h32

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

Descriptif : Nous passerons par Mézières-sur-Seine, Guéville, le bois de Mézerolles et le fond de Boisset ; pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

23km M M. nordique Jean Deprez MN de Bougival à Saint Gerlmain en Laye. Préinscription séjour Jura

Aller : La Défense (zone 3) 09h10 Bougival (zone 4) 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Germain en Laye(2152) vers 16h

Descriptif : Cette sortie est ouverte à tous. Elle est la première des 4 sorties pendant lesquelles vous pouvez éventuellement vous pré-inscrire au séjour itinérant de MN dans le Haut Jura (juin 2026). Sortie de la journée (prévoir pique-nique). Le séjour dans le jura étant avec portage des affaires de la semaine, il est suggéré pour cette sortie de charger votre sac à dos avec un poids correspondant à ce que vous souhaitez transporter pendant le séjour... Rendez-vous 9h30 gare de Bougival (ligne L départ St Lazare ou La Défense direction St Nom la Breteche) Bougival - Bois de Louvecienne - Forêt de Marly (Croix St Michel, Croix de Retz, Golf de Joyenval) - Forêt de la vente - Forêt de St Germain) (environ 5 heures de marche hors pauses). / **Dénivelées** : OUI (D+ 360m D- 400m)

25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vexin oriental.

Aller : Gare du Nord banlieue 08h26 Valmondois (zone 5) 09h12

Retour : L'Isle Adam Parmain (zone 5) 16h32 (*Changement Valmondois (zone 5) 16h34 / 16h46*) Gare de Paris Nord 17h32

Descriptif : Allure Moyen+ Rando variée par Nesles-La-Vallée, Labbeville, Frouville, Hédouville et la forêt de La Tour du Lay. Pause repas à Frouville au km 14 à 15. Carte IGN 2313 OT. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +400m environ.)

26km S Randonnée Isabeau Evitons le patinage inartistique

Aller : Paris Austerlitz RER C 08h45 (*Changement Juvisy (zone 4) 09h01 / 09h07*) Maisse (zone 5) 09h53 - Lieu de rendez-vous

Retour : Boutigny (zone 5) 16h40 (*Changement Juvisy (zone 4) 17h24 / 17h29*) Gare de Paris Lyon 17h57

Descriptif : Trajet avec quelques zones glissantes mais pas trop (enfin on espère!) Par Milly, Coquibus et ses platiers, Moigny et son cresson, Malabri et sa Chauve Souris. RV à Juvisy sur le quai du RER D vers Malesherbes (l'animatrice prendra peut-être un RER plus tôt car la correspondance est un peu juste...) / **Dénivelées :** OUI (250)

26km S Randonnée Bathilde Une petite envie de découvrir le GR1 ? Commençons par le Nord!

Aller : Gare du Nord ligne H 08h26 Taverny 08h57

Retour : Gare de Pontoise vers 17h

Descriptif : A Pontoise vous aurez le choix entre ligne H vers Gare du Nord, ligne J vers St Lazare et RER C. / **Dénivelées :** OUI (+/- 300 m)

Dimanche 15 février 2026

0km / 0h15 L Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Balade et concert avec l'harmonie du chemin de fer du Nord

Aller : Métro : Paris Nord sortie n°4 14h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: Paris Nord vers 16h30

Descriptif : Au programme : musiques de films et des œuvres traditionnelles, comme le beau temps n'est pas de la partie, nous irons directement de la gare du Nord à l'église St Vincent de Paul; Entrée gratuite sortie payante. / **Dénivelées :** NON

10km M Randonnée Michèle Hamus Rando Historique !

Aller : Gare de Paris Lyon 10h33 Montereau Fault Yonne 11h44

Retour : Montereau Fault Yonne 17h14 Gare de Paris Lyon 18h37

Descriptif : Événement gratuit Rejoignons Napoléon dans son campement et découvrons cette ville historique en suivant l'Yonne et la Seine. À 13h30 reconstitution de la bataille de Montereau de 1814 commentée par un historien. Pique nique vers 12/45 Départ Ligne R direction Montargis Carte 2517 SB Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Christiane Larue Par les haras de Jardy et les étangs de Ville-D'Avray.

Aller : Gare Saint Lazare 12h35 Chaville rive droite 13h04 - Lieu de rendez-vous

Retour : Chaville rive droite 17h10 Gare Saint Lazare 17h41

Descriptif : Nous partirons par la forêt de Fausses-Reposes pour rejoindre les haras de Jardy (écuries centenaires de style Anglo-Normand) et poursuivrons par la forêt vers les étangs de Ville-d'Avray; pas de pause déjeuner mais une pause dans l'après-midi; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI (-)

22km M Randonnée Claire Ménassol En passant par Savins

Aller : Gare de Paris Est 08h47 Longueville (zone 5) 09h48

Retour : Longueville 17h05 Gare de Paris Est 18h12

Descriptif : Très beau parcours vallonné en passant par Anc.prieuré de St-Loup-de-Naud, Savins, puis la chapelle Lourps. Que de beaux monuments à découvrir sur notre passage. Carte IGN 2616SB, IGN 2516SB. / **Dénivelées :** OUI (-)

25km M Randonnée Françoise Del Coupe gorge, même pas peur

Aller : Gare Montparnasse 09h20 Coignières 10h08

Retour : Rambouillet 17h20 Gare Montparnasse 17h57

Descriptif : Train N Ropo direction Rambouillet. rv sur les quais en haut. Parcours entre bois et villages, assez plat. Etangs de Hollande, bois de Vilpert, étang de coupe gorge. La météo s'annonce froide, se couvrir en conséquence, vêtement supplémentaire pour la pause déjeuner. Allure moyen tonique pour se réchauffer. / **Dénivelées :** NON