

## Liste des journées

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

---

### Jeudi 01 janvier 2026

---

#### 11km M Randonnée Michèle Hamus Trinquons en forêt de Fontainebleau !

**Aller :** Paris Gare de Lyon 12h10 Gare de Moret-Veneux les Sablons 13h

**Retour :** Montigny sur Loing (zone 5) 17h45 Gare de Paris Lyon 18h50

**Descriptif :** Une table royale en forêt pour fêter 2026 N'oubliez pas vos verres pour ce goûter Festif en forêt de Fontainebleau Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** OUI (C'est moyen)

#### 12km M Randonnée Katherine Rando de nouvel an

**Aller :** Châtelet Les Halles B 11h01 Massy-Verrieres 11h30

**Retour :** La Croix de Berny RER B vers 16h Châtelet Les Halles RER 16h30

**Descriptif :** Pour cette randonnée , je ne vous promets pas la chaleur , mais juste le plaisir de se retrouver sur les chemins à l'aube d'une nouvelle année que j'espère aussi heureuse que possible pour vous et vos proches. Nous partirons de Massy Verrières ( sortie 2 ) en direction des bois de Verrières , plusieurs lieux de pique nique possible . Nous rentrerons par le RER B , probablement depuis la Croix de Berny.( possibilité de raccourcir le trajet en prenant le Tramway) Même si la meteo ne nous insistera pas à festoyer longuement quelques douceurs à partager seront les bienvenues / **Dénivelées :** OUI (Un peu pour rejoindre les bois de Verrieres)

#### 12km M Randonnée Roger Denis, Bernard Oliot Bonne année 2026

**Aller :** Paris St Lazare 09h53 Boissy L'Aillerie (zone 5) 10h39

**Retour :** Osny (zone 5) 16h05 Paris St Lazare 16h48

**Descriptif :** Afin de bien commencer la nouvelle année, nous vous invitons a passer un très bon moment. Beau parcours vallonné dans le parc naturel du Vexin par Montgeroult et Courcelles sur Viosne. Notre pause repas ( à l'abri si nécessaire) sera festive: les douceurs solides ou liquides que vous pouvez apporter seront très appréciées. Après le repas, vous avez la possibilité de prendre le train à la gare de Boissy l'Aillerie après avoir fait 9kms environ: train à 15h02, arrivée à St Lazare à 15h48. IGN 2313 OT ( forêt de Montmorency) / **Dénivelées :** OUI ( )

#### 16km M Randonnée Claire Ménassol Bonne et Heureuse Année 2026

**Aller :** 26Paris est 08h47 Longueville 09h48

**Retour :** Provins (zone 5) 15h46 26Paris est 17h12

**Descriptif :** Allons fêter la nouvelle Année sous la halle de Provins où nous aurons des tables. Nous passerons par le Ru des Méances, le Mez de la Madeleine .Nous partagerons ensemble ce que vous aurez apporter des victuailles en solide et en liquide....Après avoir fait la fête nous ferons une balade dans Provins avant de reprendre le train. Carte IGN 2616 SB / **Dénivelées :** OUI ( )

---

### Vendredi 02 janvier 2026

---

#### 22km M Randonnée Sofia, Guy Ensminger Forêts et champs PNR Oise-Pays de France (95)

**Aller :** Gare du Nord 08h41 Presles Courcelles (zone 5) 09h12 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Luzarches (zone 5) vers 17h20 Gare du Nord 18h04

**Descriptif :** RV gare de Presles-Courcelles, ligne H, train direction Persan-Beaumont. Vitesse M+ environ 4,5km/h, difficulté 3/5, IBP index 64. Parcours dans le Parc Naturel Régional Oise-Pays de France. Forêt de Carnelle, Asnières-s-Oise. Retour par Luzarches, un train tous les 30 minutes. Cartes IGN 2313OT et 2412OT. Dénivelées dès le début du parcours. Rando préparée dans le cadre du Brevet Fédéral pour lequel Guy est mon tuteur. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (cumulées +370 et - 360 mètres.)

---

### Samedi 03 janvier 2026

---

#### 10km M M. nordique Henri Marche nordique au Bois de Vincennes

**Aller :** Château de Vincennes 08h50 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h45 métro Château de Vincennes 12h

**Descriptif :** Parcours improvisé dans le Bois de Vincennes en allure moyenne. / **Dénivelées :** NON

#### 19km M Randonnée Jef Petite rando de début d'année

**Aller :** Gare Austerlitz RER C 08h45 Dourdan 09h48

**Retour :** saint chéron vers 16h47 Gare Austerlitz RER C 17h13

**Descriptif :** Allez, on change un peu nos habitudes, on part plus tard pour rentrer plus tôt en faisant moins de 20 kilomètres, mais surtout à cause du froid polaire. Rassurez vous, ça ne va pas durer ! Pour bien commencer l'année, faisons donc une randonnée 1/3 champs, 2/3 bois, de difficulté moyenne, avec une montée pas bien longue. Parcours classique via Bouc étourdi, le château de Bandeville, Saint Cyr sous Dourdan, Val Saint Germain, la ferme des sueurs. Le repas sera un peu tardif mais sous abri après 12 km. Trains fréquents au retour. Carte IGN 2216ET - ÉTAMPES DOURDAN / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 200 m, négatif 240 m. 22 km effort. IBP index 55 niveau 3 difficulté moyenne)

### **22km M Randonnée Christiane Larue Par monts et par vaux au fil de la Bièvre.**

**Aller :** Châtelet Les Halles B 08h56 Massy Verrières (zone 4) 09h26 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Jouy en Josas(zone 4) 16h57 (*Changement Versailles chantiers 17h05 / 17h16*) Gare Montparnasse 17h41

**Descriptif :** Pas loin de Paris, mais parcours intéressant... nous longerons la Bièvre du parc de Vilgénis au parc Ratel pour rejoindre le bois de Monteclin, l'étang de la Cour Roland, la forêt de Versailles et les étangs de Montbron ; pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50 ; possibilité de retour par le RER B avec changement à Massy. / **Dénivelées :** OUI ( )

### **25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallée de Chevreuse Essarts recommence.**

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse 08h35 Les Essarts le Roi (zone 5) 09h28

**Retour :** gare de Saint Rémy les Chevreuse 16h53 Denfert Rochereau RER B 17h32

**Descriptif :** Du déjà vu (d'où le titre de la balade) mais sympa. Allure Moyen+. Rando-vallonnée et variée par église St-Nom (pause du matin au km 7), ravin de l'Angoumois, Maincourt/Yvette, Dampierre, St-Forget, Chevreuse et forêt de Méridon. Pause repas au km 15 à St-Forget. Attention, parcours non reconnu récemment: on verra si ça passe après le ravin de l'Angoumois (passerelle à emprunter) avant Maincourt. Carte IGN 2215 Rambouillet. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +450m environ.)

---

## **Dimanche 04 janvier 2026**

---

### **11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau**

**Aller :** Paris gare de Lyon 11h46 Bois-le-Roi 12h13 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Bois-le-Roi vers 17h38 Paris gare de Lyon 18h12

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

### **13km L Randonnée Philippe Regourd Bois de Bonnet et forêt de Coye**

**Aller :** Gare de Paris Nord 09h04 Seugy 09h49

**Retour :** Luzarches 16h06 Gare de Paris Nord 16h54

**Descriptif :** Moulin de Giez, poteau de Bertinval, carrefour des Trois Frères. Trains de la ligne H à l'aller et au retour. / **Dénivelées :** OUI (Plusieurs montées et descentes.)

### **15km M Randonnée Olivier Mayer Démarrage en douceur...**

**Aller :** Gare de Paris Est ligne P 10h31 Lagny Thorigny (zone 5) 10h55

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

**Descriptif :** Pour ceux qui n'ont pas encore tout à fait récupéré de leur réveillon démarrage tardif pour une grande boucle autour de Lagny avec ses belles demeures, puis la campagne et pour terminer, la Marne. Train aller: direction Meaux / **Dénivelées :** OUI (Pas méchant env. 230 m dans chaque sens.)

### **17km S Randonnée Louis Kormann 1ère rando 2026**

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

**Retour :** Vauclouson (zone 4) vers 13h30

**Descriptif :** Forêt de Marly, bois de la Celle, Louveciennes. IGN TOP25 n°2214ET / **Dénivelées :** OUI ( )

### **18km M Randonnée Jacques Tronche La Viosne, pour survoler 2026 avec aisance...**

**Aller :** Paris saint Lazare 09h07 Boissy L'Aillierie (zone 5) 09h59

**Retour :** Santeuil le Perchay (zone 5) 17h19 Paris saint Lazare 18h15

**Descriptif :** On est en vallée de la Viosne dans le Vexin. On passe par Courcelles, Us, les moulins de Vallières et de Noisemont. Et les églises de Brignancourt et de Santeuil pour finir. / **Dénivelées :** OUI (+270 m. Vallonnements tranquilles)

### **23km M Randonnée Bernard Oliot La vallée de la Vaucoeurs**

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse (2217 08h58 Orgerus Béhous (zone 5) 09h44

**Retour :** Mantes Station (zone 5) vers 17h20 Gare de Paris Saint lazare 2852) 18h17

**Descriptif :** Bois Lecoq, Courgent, Villette, Vert. IGN 2114 E, 2113 ET / **Dénivelées :** OUI (+ 210 m)

### **25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallée de Chevreuse Essarts recommence.**

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse 08h20 Les Essarts le Roi (zone 5) 09h15

**Retour :** gare de Saint Rémy les Chevreuse 16h53 Denfert Rochereau 17h32

**Descriptif :** Du déjà vu (d'où le titre de la balade) mais sympa. Allure Moyen+. Rando vallonnée et variée par église St-Nom (pause du matin au km 7), ravin de l'Angoumois, Maincourt/Yvette, Dampierre, St-Forget, Chevreuse et forêt de Méridon. Pause repas au km 15 à St-Forget. Attention ,parcours non reconnu récemment: on verra si ça passe après le ravin de l'Angoumois (passerelle à emprunter) avant Maincourt. Carte IGN 2215 Rambouillet. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79 . / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +450m environ)

### **25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallée de Chevreuse Essarts recommence.**

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse 08h20 Les Essarts le Roi (zone 5) 09h15

**Retour :** gare de Saint Rémy les Chevreuse 16h53 Denfert Rochereau 17h32

**Descriptif :** Du déjà vu (d'où le titre de la balade) mais sympa. Allure Moyen+. Rando vallonnée et variée par église St-Nom (pause du matin au km 7), ravin de l'Angoumois, Maincourt/Yvette, Dampierre, St-Forget, Chevreuse et forêt de Méridon. Pause repas au km 15 à St-Forget. Attention ,parcours non reconnu récemment: on verra si ça passe après le ravin de l'Angoumois (passerelle à emprunter) avant Maincourt. Carte IGN 2215 Rambouillet. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79 . / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +450m environ)

---

## **Lundi 05 janvier 2026**

---

### **10km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à Vincennes - Porte Dorée**

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

**Retour :** Porte Dorée M8 ou T3 vers 12h

**Descriptif :** RV à 9h00 devant la boutique Team-Outdoor, 2 place Édouard Renard. Parcours improvisé dans le Bois de Vincennes en allure moyenne. Retour Porte Dorée vers 12h. / **Dénivelées :** NON

### **18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau**

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

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

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

---

## **Mardi 06 janvier 2026**

---

### **Évènement RIF Ajout dans Vie du RIF --> remise chez Team Outdoor**

**Aller :**

**Retour :**

**Descriptif :** <https://validation.rifrando.asso.fr/vie-du-rif/> / **Dénivelées :** NON

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

**Aller :** 14h Château de Vincennes face entrée Parc Floral - 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

### **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 Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Balade dans le 7ème Arrondissement**

**Aller :** Métro:St Germain des Prés sortie n°1 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro:Sèvres Babylone vers 16h30

**Descriptif :** A la découverte de boutiques originales et on terminera par de très belles crêches.Renseignements pour le séjour à Albi. / **Dénivelées :** NON

### **13km M Randonnée Henri Une matinale dans le Bois de Boulogne, avec un départ à 9h.**

**Aller :** Métro Nation. Ligne 1 08h21 Metro Les Sablons 08h46 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Metro Les Sablons 12h25 Métro Nation. Ligne 1 12h58

**Descriptif :** R.D.V à l'extérieur du métro. Prendre la sortie n° 2 Jardin d'Acclimatation. Sortie pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant tout le parcours. Mare St James. Grande Cascade. Lac Inférieur. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (+140m)

### **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 :** 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 22150T, 23150T / **Dénivelées :** OUI (-)

### **30km S Randonnée Didier Berthod Une boucle à La Ferté-Sous-Jouarre**

**Aller :** Gare de Paris Est 07h49 Gare de la Ferté-sous-Jouarre 08h31

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

**Descriptif :** Vanry (4), Archets (9), Le Ru de Vrou (13), La Fringale (17), Etang de Péreuse (20,5), Bois de Foy (24), Contez (27), gare de La Ferté-Sous-Jouarre (30). / **Dénivelées :** OUI (D+ 500 IGN 2514 SB)

---

## **Mercredi 07 janvier 2026**

---

### **0km / 2h30 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Balade dans le 7ème Arrondissement**

**Aller :** Métro :St Germain des Prés sortie n°1 14h –Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro:Sèvres Babylone vers 16h30

**Descriptif :** A la découverte de boutiques originales et on passera voir de très belles crèches.Renseignements pour le séjour à Albi. / **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

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

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

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

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

### **13km M Randonnée Michèle Hamus Au cœur de Nandy !**

**Aller :** Paris Gare de Lyon RER D(1627) 11h33 Cesson (zone 5) 12h27

**Retour :** Savigny Le Temple Nandy (zone 5) 17h24 Gare de Paris Lyon 18h14

**Descriptif :** En chemin : étangs , villages briards, ru, forêt Châteaux , distillerie dans une belle nature etc Le RV à la Gare de Lyon Quai RER-D vers Melun et arrêt à Cesson Si besoin 0610694423 Goûter en route / **Dénivelées :** NON

### **13km M Randonnée Michelle Lacayo -**

**Aller :** Gare de Paris Nord banlieue surface 10h26 Mériel (zone 5) 11h08

**Retour :** Méry sur Oise (zone 5) vers 16h49 Gare de Paris Nord 17h29

**Descriptif :** Auvers-sur-Oise, bords de l'Oise, Parc de Méry. / **Dénivelées :** OUI (-)

### **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 Contact : 0626761330 / **Dénivelées :** OUI (+/- 100)

### **21km M Randonnée Jef Du nord au sud, à l'ouest**

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse 08h58 Plaisir Grignon (zone 5) 09h25

**Retour :** Les Essarts-le-Roi vers 16h33 Gare de Paris Montparnasse 17h26

**Descriptif :** Aller train direction Dreux. Une randonnée enneigée dans le parc naturel régional de la haute vallée de Chevreuse. 1/3 champs, 2/3 en forêt, difficulté moyenne avec quelques petites pentes pas méchantes. Plaisir, Chennevières, Le Tremblay sur Mauldre (repas avec abri), Saint Rémy l'Honoré, Coignièrès. Trains fréquents au retour. Carte IGN 2214ET –VERSAILLES / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 240 m, négatif 180 m. 24 km effort. IBP index 59 niveau 3 difficulté moyenne)

---

## Jeudi 08 janvier 2026

---

### 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

### 18km M Randonnée Bernard Morio dans la forêt de Fontainebleau et en suivant le canal du Loing

**Aller :** Paris Gare de Lyon 08h46 Moret Veneux les Sablons (zone 5) 09h33

**Retour :** Nemours St Pierre (zone 5) 15h34 Gare de Paris Lyon 16h44

**Descriptif :** dans la forêt de Fontainebleau et en suivant le canal de Loing: Episy, la Genevraye, Montigny, Montcourt-Fromonville, Nemours. IGN: 2417 OTR / **Dénivelées :** NON

### 19km M Randonnée Bernard Oliot Les côteaux de l'Orge

**Aller :** Austerlitz RER C 08h15 Breuillet Village (2182 09h04

**Retour :** Dourdan (zone 5) vers 16h07 Austerlitz RER C 17h15

**Descriptif :** St Chéron, Les Sueurs, La Queue aux Veaux. Pique nique à l'abri en cas de pluie. IGN 2216 ET / **Dénivelées :** OUI (+ 400m)

---

## Vendredi 09 janvier 2026

---

### 0km / 2h30 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Balade dans le 7ème Arrondissement

**Aller :** Métro :St Germain des Prés sortie n°1 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro:Sèvres Babylone vers 16h30

**Descriptif :** A la découverte de boutiques originales et on passera voir de très belles crèches.Renseignements pour le séjour à Albi. / **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

---

## Samedi 10 janvier 2026

---

### 0km M M. nordique Annie Bois de Boulogne Porte Dauphine

**Aller :** métro Porte Dauphine 09h - Lieu de rendez-vous

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

**Descriptif :** Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de Marche Nordique. RDV métro Porte Dauphine, sortie N°1 "Boulevard Lannes". / **Dénivelées :** NON

### 11km L Randonnée Brigitte CC Autour du rocher Canon en forêt de Bois-le-roi

**Aller :** Paris Gare de Lyon 10h15 Bois le Roi 10h49

**Retour :** bois le roi vers 15h08 Paris Gare de Lyon 15h46

**Descriptif :** Parcours sans difficulté par moment entre les rochers avec une pause pique-nique minimale. Soleil et vent prévus / **Dénivelées :** OUI (Légères dénivelées.)

### 18km M Randonnée Bernard Rouquat Le Nord de la forêt de Fontainebleau

**Aller :** Gare de Paris Lyon 08h16 Bois le Roi (zone 5) 08h48

**Retour :** Bois le Roi (zone 5) 16h09 Gare de Paris Lyon 16h44

**Descriptif :** Allure M-;Mare aux Evées ,la table du roi, Faïg , Chailly en Brière .Carte 2417OT .Pré-inscription pour le séjour à Albi / **Dénivelées :** OUI (+/- 150m)

### 21km M Randonnée Christiane Larue Vallées de l'Yerres et du Réveillon.

**Aller :** Gare de Lyon -RER D 08h53 Montgeron Crosne (zone 4) 09h16 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Montgeron Crosne (zone 4) 16h27 Gare de Lyon 16h49

**Descriptif :** Nous traverserons Crosne pour rejoindre la forêt domaniale de la Grange et le mont Griffon, château de la grange : XVIIe siècle, nous poursuivons par la vallée du Réveillon, affluent de l'Yerres et la vallée de l'Yerres où se trouve le parc Caillebotte que nous traverserons. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ( )

### **23km S Randonnée Bathilde Rambouillet-Dourdan**

**Aller :** GARE DE MONTARNASSE 08h06 Gare de Rambouillet 08h42

**Retour :** gare de Dourdan 16h37 Musée d'Orsay RER C 17h51

**Descriptif :** En rythme Soutenu Soutenable (merci Jean pour ce qualificatif ) qui signifie que nous ne courrons pas dès le matin pour attraper le train d'avant. Nous emprunterons le Chemin de Compostelle mais pas que! Quelques petits détours par ci par là  
**Contact :** 0626761330 / **Dénivelées :** OUI (< 100m)

### **27km S Randonnée Isabeau Galette après la tempête?**

**Aller :** Gare de Lyon 08h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 08h58

**Retour :** Bois le Roi (zone 5) 16h38 Gare de Lyon 17h13

**Descriptif :** par tour Denecourt, quelques rochers (à affiner en fonction de la météo), prendre une galette à la très bonne boulangerie de Barbizon (prévoir quelques sous!) à se partager à la pause déjeuner. Retour par la table du grand maître /

**Dénivelées :** OUI (250m)

---

## **Dimanche 11 janvier 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 Randonnée Jean-Jacques Legars Rando festive de Lardy à Chamarande**

**Aller :** Bibliothèque François Mitterrand RER C 09h20 Lardy (zone 5) 10h

**Retour :** Chamarande (zone 5) 15h10 Bibliothèque François Mitterrand RER C 15h55

**Descriptif :** Malgré le faible nombre de km, bonne allure moyenne avec une montée raide au départ. Rando d'environ 10km le matin. Anniversaire de l'animateur. Pause repas festive à l'abri dans le parc de Chamarande à 500m de la gare. Douceurs solides et liquides bienvenues. Pour celles et ceux qui voudraient venir directement à la fête RER C à Bibliothèque Mitterrand 12h06 Arrivée à Chamarande 12h49( je viendrai vous chercher). Trains de retour toutes les 1/2h. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +150m environ)

### **11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau**

**Aller :** Paris gare de Lyon 11h46 Bois-le-Roi 12h19 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Bois-le-Roi vers 17h38 Paris gare de Lyon 18h12

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

### **12km M Randonnée Christiane Larue Après-midi hivernale en vallée de Chevreuse.**

**Aller :** Châtelet Les Halles B 12h23 Courcelle sur Yvette (zone 5) 13h09 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Bures sur Yvette (zone 5) 17h03 Châtelet Les Halles 17h40

**Descriptif :** Nous partirons par les bois de Chevincourt et d'Aigrefoin pour rejoindre Yvette que nous longerons du bassin de Couprières à Bures. 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 ( )

### **18km M Randonnée Olivier Mayer Cette rando est soldée.....**

**Aller :** gare de Paris Austerlitz RER C 09h45 Breuillet Village (zone 5) 10h34

**Retour :** Sermaise (zone 5) 16h42 Austerlitz RER C 17h43

**Descriptif :** Les soldes d'hiver ont démarré..... Alors pour faire de la place à la collection 2026 votre animateur lui aussi solde certaines de ses anciennes randos. Profitez ainsi de rabais exceptionnels sur la rando de ce dimanche de janvier: -5% de sentiers boueux, -12% de dénivelés, -15% de pluie, -30% d'erreurs de l'animateur, -50% de pauses techniques, -90% de feuilles sur les arbres et jusqu'à -100% de moustiques tigres... Pour une rando dans le sud Essonne qui traverse des paysages variés, c'est une offre unique à ne pas manquer. Pour en bénéficier c'est très simple: rendez vous à la gare de départ indiquée puis montez dans le bon train. Attention: une fois démarrée cette rando soldée ne sera ni reprise ni échangée. Vérifiez votre taille. Train aller: direction Dourdan / **Dénivelées :** OUI (environ 300 m dans chaque sens (après rabais exceptionnel))

### **20km M Randonnée Bernard Oliot La forêt de Fontainebleau**

**Aller :** Gare de Paris Lyon 08h46 Gare de Moret-Veneux les Sablons 09h26

**Retour :** Fontainebleau Avon (zone 5) vers 17h03 Gare de Paris Lyon 17h44

**Descriptif :** Parcours essentiellement en forêt. Route des Sablons, vallon des Trombleaux, Carrefour de la Croix Grand Maître, Pont d'Avon. IGN 2417 / **Dénivelées :** OUI (+ 170 m)

---

## Lundi 12 janvier 2026

---

### **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

### **17km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau**

**Aller :** Gare de Paris Lyon 09h16 Fontainebleau Avon 09h56 - Lieu de rendez-vous

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

**Descriptif :** / **Dénivelées :** OUI (allure moyenne basse. Pour le retour possibilité de prendre le train de 17H02 à Fontainebleau.)

### **18km M Randonnée Bernard Morio Dans la forêt de Fontainebleau et en suivant le canal du Loing**

**Aller :** Gare de Paris Lyon 08h46 Gare de Moret-Veneux les Sablons 09h33

**Retour :** Nemours Saint Pierre 15h34 Gare de Paris Lyon 16h44

**Descriptif :** Train KUMO à destination de Montereau. Dla forêt de Fontainebleau et en suivant le canal de Loing: Episy, la Genevraye, Montigny, Montcourt-Fromonville, Nemours. IGN: 2417 OTR / **Dénivelées :** NON

---

## Mardi 13 janvier 2026

---

### **0km / 3h0 M Randonnée Nature et environnement Francis La Coulée Verte en Liesse ! autour de St Ouen (95)**

**Aller :** Gare du Nord 12h41 Pierrelaye 13h15

**Retour :** Pontoise vers 16h40 Gare Saint Lazare 17h18

**Descriptif :** L'animateur sera à la gare du Nord, mais le point de rencontre peut aussi être sur le quai SNCF de Pierrelaye. L'itinéraire, en grande partie sur la Coulée Verte, suit le ru de Liesse et longe les étangs de Maubuisson, puis l'ancienne Abbaye et la Grange aux Dimes de St Ouen l'Aumône. Le parcours se poursuivra le long de l'Oise jusqu'à la gare de Pontoise. Pas de pause repas. Très peu de dénivelés. Les arrêts pour observation et échanges sur la végétation environnante seront peu nombreux et brefs. Carte IGN 2313 OT. N° de l'animateur : 06 87 69 08 62 / **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 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

### **13km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 9h00.**

**Aller :** Métro Nation. Ligne 1 08h50 métro Saint Mandé ligne 1 08h53 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Château de Vincennes 12h31 Métro : Nation 12h37

**Descriptif :** R.D.V à l'extérieur du métro. Prendre la sortie n°4 : rue du Parc. Sortie pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant tout le parcours. Lacs de St Mandé et de Gravelle. Arboretum du Bois de Vincennes. Lac des Minimes. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (+ 100m.)

### **19km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain Du bleu à Bleau**

**Aller :** Gare de Lyon 09h16 Bois le Roi (zone 5) 09h49

**Retour :** Bois le Roi (zone 5) 17h08 gare de Lyon 17h44

**Descriptif :** Gare de Lyon surface hall 1 Ligne R GAMO - Carte IGN 2417OT Lors de cette randonnée, nous cheminerons en forêt domaniale de Fontainebleau par des sentiers, GR, PR et sentiers bleu de Denecourt. Phone 0623382400 / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées moyen)

### **26km M Randonnée Jean-Jacques Legars Rando en Hurepoix d'Etréchy à Dourdan.**

**Aller :** Bibliothèque François Mitterrand RER C 08h34 Etréchy (zone 5) 09h21

**Retour :** Dourdan (zone 5) 16h59 Gare Austerlitz 17h38

**Descriptif :** Allure Moyen+. A l'aller, RER C à destination de St-Martin d'Etampes. Rando variée par Saudreville, Venant, la Forêt-le-Roi et les Granges-le-Roi. Pause repas tardive à la Forêt-le-Roi ( km 16). Au retour, TER direct de Dourdan à Austerlitz . Carte IGN 2216 ET. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +350m environ.)

### **30km S Randonnée Didier Berthod Boucle à La Ferté-Sous-Jouarre**

**Aller :** Paris gare de l' Est 07h49 Gare de la Ferté-sous-Jouarre 08h31

**Retour :** Gare de la Ferté-sous-Jouarre 17h27 Paris gare de l' Est 18h09

**Descriptif :** Vanry (4), Archets (9), Le Ru de Vrou (13), La Fringale (17), Etang de Péreuse (20,5), Bois de Foy (24), Contez (27), gare de La Ferté-Sous-Jouarre (30). / **Dénivelées :** OUI (D+ 500 IGN 2514 SB)

---

## **Mercredi 14 janvier 2026**

---

### **0km / 2h30 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat A la découverte de la butte Montmartre**

**Aller :** Métro:Place Clichy sortie n°1 14h

**Retour :** Métro: Jules Joffrin vers 17h

**Descriptif :** L'histoire de cette butte est compliquée , entre les romains,la Commune libre, la Commune , les carrières,les moulins, et les artistes et écrivains font un drôle de mélange.Renseignements sur le séjour à Albi / **Dénivelées :** OUI (Attention il peut y avoir des escaliers)

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

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

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

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

### **10km L Randonnée Jean-Claude Lance Chamarande**

**Aller :** gare de Paris Austerlitz RER C 11h31 Chamarande (zone 5) 12h18

**Retour :** Lardy (zone 5) vers 17h gare de Paris Austerlitz RER C 18h

**Descriptif :** Rendez-vous sur le quai. Randonnée festive pour mon anniversaire ainsi que ceuxS de Félix... Possibilité de prendre le train à Lardy après quelque km. Si besoin 06 33 08 32 20. / **Dénivelées :** OUI ( )

### **11km S Randonnée Bathilde Sud Parisien : entre parcs, ceintures vertes et Cité U**

**Aller :** Métro Balard 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Retour Porte d'Orléans vers 12h

**Descriptif :** RDV à la sortie du métro Balard devant le Bistro Terminus à 9h Une rando dans le Sud Parisien : entre André Citroën et Montsouris via la petite ceinture. Le retour sera au choix : vous pourrez reprendre le T2 à CitéU ou poursuivre via la Cité U jusqu'à Porte D'Orléans (11 km) ou Porte de Versailles Contact : 0626761330 / **Dénivelées :** OUI (<50m)

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

**Aller :** Paris Gare de Lyon 10h16 bois le roi 10h49

**Retour :** gare de bois-le-Roi vers 15h38 Paris Gare de Lyon 16h13

**Descriptif :** pique-nique au rocher saint germain ( mais parcours sans rocher) et retour par la butte saint Louis / **Dénivelées :** OUI (Petites dénivelées)

### **13km M Randonnée Michelle Lacayo Bords de l'Oise**

**Aller :** Gare de Paris Nord banlieue surface 10h26 Mériel (zone 5) 11h08

**Retour :** Méry sur Oise (zone 5) vers 16h49 Gare de Paris Nord 17h29

**Descriptif :** Auvers-sur-Oise, parc de Mery. / **Dénivelées :** NON

### **13km M Randonnée Michèle Hamus Au cœur de Nandy !**

**Aller :** Paris Gare de Lyon RER D(1627) 11h33 Cesson (zone 5) 12h27

**Retour :** Savigny Le Temple Nandy (zone 5) 17h24 Gare de Paris Lyon 18h14

**Descriptif :** En chemin : étangs , villages briards, ru,forêt Châteaux , distillerie dans une belle nature etc Le RV à la Gare de Lyon Quai RER D vers Melun et arrêt à Cesson Si besoin 0610694423 Goûter en route / **Dénivelées :** NON

---

## **Jeudi 15 janvier 2026**

---

### **Évènement Vie associative Annette Gogneau, Jacques Tronche I2-03 Sur inscription Petite et Grande Histoire de St Germain-en-Laye**

**Descriptif :** Visite guidée de St Germain-en-Laye et balade en forêt le mardi 10 février : voir détail du programme et modalités



d'inscription au jour de la sortie / **Dénivelées** : NON

### **15km M Randonnée Bertrand De sable et de grès...**

**Aller** : Gare de Lyon 09h16 Nemours St Pierre (zone 5) 10h23

**Retour** : Nemours St Pierre (zone 5) 16h34 Gare de Lyon 17h34

**Descriptif** : Au programme de cette journée, je vous propose un parcours pour l'essentiel dans les sables et grès de Fontainebleau. L'objectif de cette journée est la commanderie templière, du moins ce qu'il en reste, de Bonnevault, au sud de Larchant, haut lieu de pèlerinage au moyen âge... Carte IGN 2417 OT Forêt de Fontainebleau - Contact : 0687088754 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées cumulées positives et négatives modestes de l'ordre de 165 m.)

### **18km M Randonnée Françoise Fabre, Roger Denis Hardricourt Triel**

**Aller** : Gare de Paris St Lazare 09h10 Meulan Hardricourt 09h53 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Triel sur Seine (zone 5) 17h05 Gare de Paris St Lazare 17h42

**Descriptif** : Parcours vallonné . Pause repas festive pour mon anniversaire (FF) à l'abri dans Evequemont. Douceurs solides ou liquides (y compris chaudes) bienvenues. Roger sera des nôtres au repas . Possibilité de prendre le train à la gare de Vaux sur Seine après le repas, au bout de 12 kms environ. IGN 2113 ET 2313 Dénivelée : OUI / **Dénivelées** : OUI ()

### **18km M Randonnée Claire Ménassol J'aime la galette**

**Aller** : Gare de Paris Nord 08h46 Valmondois 09h26

**Retour** : L île Adam Parmain 17h09 Gare de Paris Nord 17h53

**Descriptif** : Très bel itinéraire Le trou à Merle, Nesles-la-Vallée où nous achèterons des galettes à partager entre nous. Donc prévoir petite monnaie. Carte 2313OT / **Dénivelées** : OUI ()