

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-Verrières 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 Verrières)

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 à 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 Montceclin, 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 : Vaucresson (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'Aillerie (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 Vaucoleurs

Aller : Gare de Paris Montparnasse (2217 08h58 Orgerus Béhoust (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 (monoibrins 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 crèches. 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 pourrons 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 Gouter 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 fevrier) 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, Coignières. 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 coteaux 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 MONTPARNASSÉ 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 viendrais 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 Coupières 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 rando. 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 Fontainelbeau 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 Méril (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 Evecquemont. 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 ()