

## Liste des journées

Critères : Date 01/05/2026 et 15/05/2026

---

### Vendredi 01 mai 2026

---

#### Évènement Katherine I1-34 Sur inscription Randonnée enfant le 24 mai

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

#### M Évènement Rando bus Jacques Tronche, Claire Ménassol I2-38 Sur inscription Prochaine Rando-Bus à Yèvre-le-Châtel et Méréville ! Voir programme et mode d'inscription au jour de la sortie le 19 juin

**Descriptif** : / **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 / 2h3 M M. nordique Patrick Richard MARCHÉ NORDIQUE et Botanique au bois de Vincennes RV: RER A JOINVILLE

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

**Retour** : métro Porte Dorée vers 17h

**Descriptif** : RV: Gare RER de Joinville aux guichets. Petite demi-heure à l'école d'horticulture Dubreuil au départ. Attention Retour Metro PORTE DORÉE. / **Dénivelées** : NON

#### 10km M Randonnée Domi de Rueil-Malmaison à Argenteuil

**Aller** : Châtelet Les Halles RER A 11h01 Rueil Malmaison RER A 11h21

**Retour** : Argenteuil (zone 4) 18h05 Gare de Paris Saint lazare 18h15

**Descriptif** : nous longerons la Seine et à Argenteuil nous profiterons grâce à la fermeture de la D311 du 1er mai de la magnifique et poétique fête des berges d'Argenteuil, les randonneurs qui ne voudront pas s'attarder pourront prendre le train plus tôt, pause déjeuner ,attention la ligne 4 est fermée de Barbès à châtelet TEL 0611763761 / **Dénivelées** : NON

#### 10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 9H00

**Aller** : Métro Château de Vincennes 08h45 08h45 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h55 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h30 Métro Château de Vincennes 12h

**Descriptif** : R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 9h00. Pour marcheurs nordiques confirmés, capable de marcher à 4,5km/heure, équipés de bâtons d'un seul brin (non télescopiques) et possédant des gantelets spéciaux. Passages sur des chemins bitumés si les sentiers sont trop boueux. / **Dénivelées** : NON

#### 15km M Randonnée Sofia Matinée M+ en forêt de Marly (78)

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 08h17 Saint Nom la Bretèche 08h57 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Saint Nom la Bretèche vers 13h19 Gare de Paris Saint lazare 13h59

**Descriptif** : RDV gare de Saint-Nom-la-Bretèche. Train ligne L direction Saint-Nom-la-Bretèche. Cette gare est desservie aussi par le Tramway T13, liaison ligne N et RER A. Pause en-cas à mi-parcours. Pas de pause déjeuner. Vitesse M+ , boucle en forêt de Marly, longeant les deux golfs et le ru de Buzot. Carte IGN 2214ET. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées** : OUI (dénivelées cumulées +200 et -200 mètres.)

---

### Samedi 02 mai 2026

---

#### 0km M M. nordique Elizabeth I1-31 Sur inscription Spéciale débutants : MN et proprioception au Bois de Vincennes

**Descriptif** : Séance pour adhérents débutants déjà initiés, équipés de bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets). S'inscrire directement auprès de l'animatrice par sms au 06 72 32 00 33 (6 adhérents max.). / **Dénivelées** : NON

#### 7km L Randonnée Brigitte Favreau De Clamart au pont de Sèvres, en passant par Issy

**Aller** : Gare Montparnasse 11h20 Gare de Clamart 11h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : métro Pont de Sèvres vers 16h

**Descriptif** : L'animatrice attend le groupe à la sortie de la gare de Clamart . Allure lente 3 km/h maxi.Parcours: fort d'Issy, halte toilettes à la médiathèque Le temps des cerises , expo sur l'histoire de la commune de Paris .Pique-nique dans un petit jardin

japonais. Descente vers la Seine passage dans le jardin botanique , jardins familiaux, dernière partie en bord de Seine jusqu'au pont Seibert pour accéder à l'île Seguin ,parc Mouglin, Seine Musicale, passerelle piétonne pour rejoindre le métro Pont de Sèvres. / **Dénivelées** : OUI (Principalement en descendant sauf un escalier monter pour accéder au pont Seibert.)

### **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 Le Samaritain Randonnée**

**Aller** : Gare de Paris Lyon. 12h16 Bagneaux-sur-Loing (zone 5) 13h27

**Retour** : Dordive (hors zone) 18h19 Gare de Paris Lyon. 19h43

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

### **20km M Randonnée Christiane Larue Au fil de la Mérintaise**

**Aller** : châtelet les halles RER B 08h35 Saint Rémy lès Chevreuse 09h23 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Courcelle sur Yvette (zone 5) 15h40 châtelet les halles RER B 16h25

**Descriptif** : Départ par les rues pavillonnaires de Saint-Rémy, puis à travers les forêts de Champfaily et de Port-Royal, nous rejoindrons la Mérintaise, petite rivière charmante, affluent de l'Yvette, nous passerons par le Moulin d'Ors, le Moulin, des Vasseaux et le Moulin-Neuf pour rejoindre Courcelles par la forêt d'Aigrefoin; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

### **20km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat De Mery sur Oise à Taverny**

**Aller** : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h26 Méry sur Oise (zone 5) 09h05

**Retour** : Taverny (zone 4) 16h31 Gare de Paris Nord banlieue surface 17h02

**Descriptif** : Carte 23130T .Parcours idéal pour lecture de cartes ou pour les futurs animateurs d'un jour. Béthemont et la forêt de Montmorency. Renseignements et pré-inscriptions pour le séjour à St Étienne. / **Dénivelées** : OUI (+/- 240m)

---

## **Dimanche 03 mai 2026**

---

### **12km M Randonnée Michèle Hamus Aller à Blancheface !**

**Aller** : gare de Paris Austerlitz RER C 12h10 Sermaise (zone 5) 13h13

**Retour** : Saint chéron 17h47 gare de Paris Austerlitz RER C 18h43

**Descriptif** : Verte campagne avec quelques passages forestiers :un caquetoire à Sermaise , une chapelle castrale avec St Georges, Jean de Montaigu dans son château face à l'église St Aubin etc Carte IGN 2216 ET Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI ()

### **15km M Randonnée Sofia Matinée M+ Sources de l'Yvette (78)**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 09h20 Les Essarts le Roi (zone 5) 10h15 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Les Essarts le Roi (zone 5) vers 14h35 Gare de Paris Montparnasse 15h26

**Descriptif** : RV gare "Les Essarts-le-Roi". Train ROPO en direction de Rambouillet. Si vous partez de La Défense, prenez le train U de 08h15 jusqu'à La Verrière, ensuite le train ROPO. Pause en-cas à mi-parcours. Pas de pause déjeuner. Vitesse M+ Boucle alternant champs, prairies et bois. Une partie du parcours est repérage. Carte IGN 22150T. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées** : OUI (dénivelées cumulées +220 et -220 mètres.)

### **17km M Randonnée Le Did De Valmondois à Pontoise**

**Aller** : Gare de Paris Nord 09h56 Valmondois 10h43

**Retour** : pontoise 17h Paris 17h40

**Descriptif** : Balade en bordure du plateau du Vexin puis en bord d Oise. En passant sur les traces de Van Gogh et de Pissaro / **Dénivelées** : OUI (Faible dénivelée pour monter sur le plateau .)

### **18km M Randonnée Claire Ménassol Le Sausseron**

**Aller** : Gare de Paris Nord 08h56 Champagne sur Oise 09h48

**Retour** : Mériel (zone 5) 17h20 Gare de Paris Nord 18h02

**Descriptif** : Attention ligne 4 fermé. Très bel itinéraire en passant par de très beaux villages. Carte IGN 2313 OT / **Dénivelées** : OUI ()

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

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

**Retour** : Epône Mézières (zone 5) vers 17h27 Gare de Paris Saint lazare 18h17

**Descriptif** : Etang de Beynes, Maule, Velannes Pique nique à l'abri en cas de pluie. Possibilité de prendre un train en gare de Mareil sur Mauldre après le pique-nique. IGN 2113 ET, 2114 E, 2214 ET / **Dénivelés** : OUI (+ 360 m)

---

## Lundi 04 mai 2026

---

### **13km S M. nordique Jean Deprez Bois de Chaville et Meudon, spécial dénivelés**

**Aller** : Pont du Garigliano RER C 08h43 Chaville Velizy 08h55 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Chaville Rive Gauche vers 12h30

**Descriptif** : Rendez-vous 9h gare RER C Chaville-Velizy, sortie place de Verdun Échauffement à l'Étang des Écrevisses. Parcours en Zig-Zag pour bénéficier au maximum des dénivelés dans les bois de Chaville et Meudon, en passant par les Étangs du Trou aux Gants, de Villebon, de Meudon et de l'Ursine. Retour par la gare de Chaville Rive Gauche (RER C vers Pont du Garigliano et Ligne N vers Montparnasse) / **Dénivelés** : OUI (D+ 360m, D- 380m)

### **16km M Randonnée Katherine Rando de parrainage de Michel , Boucle autour de Breuillet Village**

**Aller** : Bibliothèque François Mitterrand RER C 09h50 Breuillet Village 10h37

**Retour** : Breuillet Village 16h52 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h41

**Descriptif** : Randonnée en boucle autour de Breuillet Village, en passant par Saint Sulpice de Favieres et sa monumentale église gothique , Souzy la Briche et son château . Retour par la vallée de l'Orge / **Dénivelés** : OUI (Environ 200 mètres de dénivelés positifs)

### **17km 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** : / **Dénivelés** : OUI (ALLURE MOYENNE BASSE !)

---

## Mardi 05 mai 2026

---

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

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

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

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

### **4km L Randonnée Brigitte Favreau SEINE MUSICALE concert gratuit**

**Aller** : métro Pont de Sèvres 12h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Tram T2 Meudon sur Seine vers 14h30

**Descriptif** : Attention pluie et chute brutale des températures donc pas de pause pique nique. Prendre un petit sac car contrôle de sécurité à l'entrée de la Seine Musicale Concert gratuit de 45 minutes de 12h30 à 13h15. Insula orchestra invite Le jeune chœur de paris , découverte du répertoire choral anglais avec des polyphonies de l'irlandais Charles Villiers Stanford, musicien phare de la période victorienne. De l'autre côté de la Manche, entre l'éclectisme d'un Francis Poulenc et l'inspiration grégorienne de Maurice Duruflé, c'est une sélection des motets de Pierre Villette que le chef Christophe Grapperon a choisi pour compléter ce programme. Attendre l'animatrice à la sortie du métro Pont de Sèvres pour prendre la passerelle piétonne menant à la Seine Musicale, possibilité également de se retrouver directement à la Seine Musicale pour ceux qui connaissent. Pas d'inscription ,mon téléphone pour informer de votre venue 06 70 02 02 46 , retour au tram T2 en passant par le pont SEIBERT nouvellement ouvert aux piétons puis quai en bord de Seine jusqu'à la station Meudon sur Seine . / **Dénivelés** : NON

### **5km L Randonnée Brigitte Favreau SEINE MUSICALE concert gratuit**

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

**Retour** : Métro Billancourt vers 15h

**Descriptif** : Attendre l'animatrice sur le quai du tram T2 arrêt Brimboration . Prendre un petit sac car contrôle de sécurité à l'entrée de la Seine Musicale Concert gratuit de 45 minutes de 12h30 à 13h15. Insula orchestra invite Le jeune chœur de paris , découverte du répertoire choral anglais avec des polyphonies de l'irlandais Charles Villiers Stanford, musicien phare de la période victorienne. De l'autre côté de la Manche, entre l'éclectisme d'un Francis Poulenc et l'inspiration grégorienne de Maurice Duruflé, c'est une sélection des motets de Pierre Villette que le chef Christophe Grapperon a choisi pour compléter ce programme. Ensuite balade dans le nouveau parc de l'île Seguin, pause pique nique rapide. Expo sur les usines Renault à la maison des projets, parc de Billancourt, quartier du Trapèze, parc des glacières, métro Billancourt. / **Dénivelés** : OUI (Pas de dénivelés mais un grand escalier à gravir pour accéder à la passerelle traversant la Seine.)

### **13km M Randonnée Henri Une matinale du Parc de St Cloud à la Forêt de Fausses Reposes.**

**Aller** : La Défense (3422 08h41 Gare de Saint Cloud 08h49 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Chaville rive droite 12h28 La Défense 12h34

**Descriptif** : R.D.V dans la gare, après les portiques SNCF. Sortie prévue pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant tout le parcours. Parc de St-Cloud. Haras de Jardy. Étangs de Ville-d'Avray. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées cumulées : +271 m et -242 m.)

### **13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller** : Gare de Paris Lyon RER D) 12h31 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 13h02 / 13h07*) Ballancourt (zone 5) 13h37

**Retour** : Lardy (zone 5) 17h13 Gare Austerlitz 17h59

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

### **17km M Randonnée Patrimoine Jean-Claude Sylvain Le monastère de Bethléem**

**Aller** : gare de Lyon en surface 09h16 Nemours 10h23

**Retour** : Nemours 16h34 Gare de Lyon 17h44

**Descriptif** : Ligne R GAMO - Carte IGN 2417OT Lors de cette journée, nous irons à la découverte de la mer de sable et de l'église de Nemours et du monastère de Bethléem. Phone : 0623382400 / **Dénivelées** : OUI (peux de dénivelées)

### **33km S Randonnée Alain Un mardi d'Alain**

**Aller** : Châtelet Les Halles RER B 08h05 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 08h57

**Retour** : Dourdan (zone 5) 16h59 Gare d'Austerlitz RER C 17h38

**Descriptif** : Pecqueuse, Val-St-Germain, Sermaise. L'animateur vous rejoindra à Cité U. / **Dénivelées** : OUI (D+500M)

---

## **Mercredi 06 mai 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. Les échauffements et étirements se feront avec les embouts. N'oubliez pas de les prendre.. / **Dénivelées** : NON

### **12km L Randonnée Jean-Claude Lance Rocher Pierre-Margot**

**Aller** : Paris Lyon grandes lignes 10h16 Bois le Roi (zone 5) 10h50

**Retour** : Bois le Roi (zone 5) 17h gare de Lyon 50 mn plus tard 17h50

**Descriptif** : Belle randonnée en forêt de Fontainebleau. / **Dénivelées** : OUI (< 100 m.)

### **13km M Randonnée Michèle Hamus L'Asperge de Bellefontaine !**

**Aller** : Gare du Nord ligne H 12h04 Gare de Luzarches 12h52

**Retour** : Survilliers Fosses (zone 5) 17h59 Paris gare du nord 18h34

**Descriptif** : Au delà de l'eau entre le ru Popelin et la vallée de l'Ysieux la campagne belle et verdoyante nous mène dans plusieurs Villages charmants etc Le RV est en surface (Ligne H )souvent vers les Voies 30/36 environ Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (C'est modeste)

### **17km S Randonnée Bathilde La Forêt de Versailles**

**Aller** : Gare Montparnasse TER 08h04 Gare Versailles Chantiers 08h15 – Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gare de Versailles Chantiers vers 12h01 Gare Montparnasse 12h26

**Descriptif** : On pourra se rassembler place Arnaud Beltrame devant la gare Pause matinale mais pas de pause déjeuner Un train toutes les 15 minutes au retour Contact : 06 26 76 13 30 / **Dénivelées** : OUI (+/- 200 m)

---

## **Judi 07 mai 2026**

---

### **0km / 2h30 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade dans le 9ème arrondissement**

**Aller** : Métro:Madeleine sortie n°1 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Métro :Barbès vers 16h30

**Descriptif** : Balade et découvertes dans le 9ème ,entre l'histoire et la culture . Renseignements et pré-inscription pour le séjour à St Etienne. / **Dénivelées** : NON

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

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

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

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

### **13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller :** Gare Montparnasse 11h58 Orgerus Béhoust (zone 5) 12h46

**Retour :** Tacoignières Richebourg (zone 5) 17h12 Gare Montparnasse 18h02

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

### **13km M Randonnée Henri Une matinale du Parc de St Cloud à la Forêt de Fausses Reposes.**

**Aller :** La Défense 08h41 Gare de Saint Cloud 08h49 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Chaville rive droite 12h28 La Défense 12h34

**Descriptif :** R.D.V dans la gare, après les portiques SNCF. Sortie prévue pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant tout le parcours. Parc de St Cloud. Haras de Jardy. Étangs de Ville-d'Avray. Pas de pause déjeuner. /

**Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées : +271 m et -242 m.)

### **18km M Randonnée Roger Denis La forêt de Fontainebleau**

**Aller :** Gare Paris Lyon surface 09h16 Bois le Roi (zone 5) 09h49 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Bois le Roi (zone 5) 17h09 Gare Paris Lyon surface 17h44

**Descriptif :** Beau parcours varié par la mare aux Evées, le point de vue du camp de Chailly et Cuvier-Chatillon. Parcours adapté selon la météo et l'état du terrain. Un peu de dénivelées Carte IGN 2417 OT (forêt de Fontainebleau). / **Dénivelées :** OUI ()

### **20km M Randonnée Claire Ménassol Dans le Vexin**

**Aller :** Gare de Paris Saint lazare 08h17 Us 09h06

**Retour :** clery en vexin 17h11 (*Changement Cergy Saint-Christophe 17h30 / 17h41*) Charles de Gaulle Etoile RER A 18h17

**Descriptif :** Très bel itinéraire en passant par de très beaux villages Wy-Dit-Jolie-village, Théméricourt ( maison du parc). Carte IGN 2113 ET / **Dénivelées :** OUI ()

### **25km S Randonnée François Longatte De Bourron-Marlotte à Nemours**

**Aller :** Paris Gare de Lyon 08h16 Gare de Bourron-Marlotte 09h16

**Retour :** GARE DE NEMOURS 16h33 Paris Gare de Lyon 17h44

**Descriptif :** Train en direction de Montargis, départ gare grandes lignes. Nous passerons par Villiers-sous-Grez, devant le rocher de la Dame Jouanne, le Mont Blanc, Larchant, le mont Sarrasin avant de rejoindre la gare de Nemours Carte IGN 2417 OT En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées :** OUI (Environ 330 m de D+ cumulée)

---

## **Vendredi 08 mai 2026**

---

### **0km / 2h15 M M. nordique Elizabeth Séance au Parc de Saint-Cloud**

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

**Retour :** Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 11h30

**Descriptif :** Accès par la station de métro "Pont de Sèvres" ligne 9 ou par le tram T2 depuis la Porte de Versailles, arrêt "Musée de Sèvres". Séance de marche nordique accessible aux débutants équipés 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: sortie principale Numero 1...Ch de Gaulle. Salle des guichets, côté parc. Tour du parc, improvisation. / **Dénivelées :** OUI ()

### **15km M Randonnée Le Did Forêt de Carnelle**

**Aller :** Gare du Nord ligne H 10h04 Viarmes 10h43

**Retour :** Viarmes vers 17h Gare du Nord ligne H 18h

**Descriptif :** Tour de la forêt de Carnelle en passant par Asnières sur Oise et la pierre Turquenne / **Dénivelées :** OUI (Dénivelée modérée)

### **15km M Randonnée Sofia Matinée M+ forêt de Meudon (92)**

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse 08h20 Viroflay RG (zone 3) 08h41 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Bellevue (zone 3) vers 13h28 Gare de Paris Montparnasse 13h41

**Descriptif :** RV dans le hall de la gare "Viroflay Rive Gauche". Train ROPO en de direction de Rambouillet. Cette gare est desservie aussi par le RER C et Tramway T6. Pause en-cas à mi-parcours. Pas de pause déjeuner. Vitesse M+ Parcours en forêt de Versailles et forêt de Meudon, passant par les étangs. Carte IGN 2314OT. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net /

**Dénivelées :** OUI (dénivelées cumulées +220 et -250 mètres.)

### **28km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallée de la Mauldre et celà en vaut la Beynes.**

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

**Retour :** Epône Mézières (zone 5) 17h27 Gare de Paris Saint lazare 18h17

**Descriptif :** Allure Moyen + A l'aller,prendre le train en direction de Dreux. Rando vallonnée par Cressay, Beynes, Montainville, Maule, Bazemont, Nezel et La Falaise. Vues aériennes garanties si la météo le permet. Pause repas à Maule (km 14 à 15). Carte IGN 2114 SB Aubergenv et 2214 ET Versailles. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +500 à 600m selon les applications.)

### **32km S Randonnée Jacques Kili Au nord !**

**Aller :** Gare de Paris Nord banlieue(2227) 08h04 Luzarches (zone 5) 08h52

**Retour :** Surveilliers Fosses (zone 5) 16h59 Gare de Paris Nord 17h35

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

---

## **Samedi 09 mai 2026**

---

### **5km L Randonnée Vie associative Brigitte Favreau I2-18 Sur inscription Visiter la maison natale de Claude Debussy avec la vie associative .Sortie complète**

**Descriptif :** L'animatrice attend le groupe devant la grille d'entrée du château, RER sortie CHATEAU N°3 sur la gauche après les guichets, petit escalator pour monter. Visite proposée par Marie Claude Piallat, le matin durée 1h30, après la visite pique nique dans le parc et balade possible l'après-midi si la météo est favorable. Inscription auprès du RIF,25 personnes maxi, chèque de 6,50 € par personne. Enveloppe timbrée à votre adresse. La Maison natale Claude-Debussy est un joyau patrimonial de la ville. Cette Maison est le lieu de mémoire du grand compositeur qui y naît le 22 août 1862 et l'unique musée dédié à Debussy. C'est également un témoin précieux de l'histoire de Saint-Germain-en-Laye et de son urbanisme entre le XVIIe et le XIXe siècle. C'est à ce titre que les toitures, la cour et l'escalier à balustres de la Maison natale sont inscrits Monuments Historiques en 1972. Laissez-vous porter par la musique à l'occasion de cette visite. / **Dénivelées :** NON

### **12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller :** Paris Lyon RER A 12h34 Cergy St Christophe (zone 5) 13h22

**Retour :** Maurecourt (zone 5) 17h03 Gare Saint Lazare 17h40

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

### **17km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Le Parc de St Cloud.....**

**Aller :** Métro:Boulogne Pont de St Cloud sortie n°4(3933 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro: Boulogne Pont de St Cloud vers 16h30

**Descriptif :** Allure M- Parc de St Cloud, Ville d'Avray,Marne la Coquette,et le musée Avelines de St Cloud (gratuit) St Cloud dans les nuages.Renseignements et Pré-inscription pour le séjour à St Etienne.Tel: 0679139021 en cas de problème de métro.Vérifiez sur Ile de France mobilités votre temps de parcours . / **Dénivelées :** OUI (+/- 230m)

### **22km M Randonnée Christiane Larue À travers les marais de l'Essonne**

**Aller :** Gare d'Austerlitz RER C 08h30 (*Changement juvisy 08h46 / 09h05*) Ballancourt (zone 5) 09h37 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Moulin Galant 17h01 (*Changement juvisy 17h25 / 17h44*) Gare d'Austerlitz 17h58

**Descriptif :** Parcours d'une grande richesse naturelle entre rivières et étangs, faune et flore variées nous passerons par l'Etang Fleuri, le Marais de Misery, le château d'Echarcon, le Marais du Petit Mennecy, le clos Montauger et le parc de la Chopinière; possibilité pour aller à Juvisy de partir à 8h30 de la Gare de Lyon pour arriver à Juvisy à 8h57, même possibilité au retour pour arriver à la Gare de Lyon; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

### **29km S Randonnée Bathilde En Vallée de Chevreuse**

**Aller :** Gare Montparnasse Ligne N 07h58 Montfort l'Amaury Méré (zone 5) 08h36

**Retour :** Coignières 16h37 Gare Montparnasse 16h59

**Descriptif :** Une traversée du Parc Naturel Régional par les étangs Nous nous retrouverons à l'entrée du quai puis en voiture de queue Au retour un train toutes les 30 minutes Contact : 06 36 76 13 30 / **Dénivelées :** OUI (<200)

---

## **Dimanche 10 mai 2026**

---

### **0km / 0h10 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade et concert**

**Aller :** Métro : St Philippe du Roule sortie n°1 15h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro:St Philippe du Roule vers 16h45

**Descriptif :** Orchestre symphonique des jeunes Ambassadeurs de Cracovie. Entrée libre ,don conseillé 8€ / **Dénivelées :** NON

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

**Aller :** Paris gare du nord 12h21 Orry la Ville Coye (hors zone) 12h39 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Orry la Ville Coye (hors zone) vers 18h04 Paris gare du nord 18h24

**Descriptif** : ALLURE LENTE (= moins de 4km/h) Pas de pause déjeuner ; dénivelées. Train au départ des grandes lignes, direction Amiens (réduction sur billets avec cartes seniors, TER Hauts-de-France...) / **Dénivelées** : OUI ()

### **12km M Randonnée Christiane Larue En vallée de Chevreuse par les Molières et Montabé.**

**Aller** : châtelet les halles RER B 12h47 Courcelle sur Yvette (zone 5) 13h31 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : gare de Saint Rémy les Chevreuse 17h22 Châtelet Les Halles 18h10

**Descriptif** : À partir de la ferme de Courbertin, le sentier nous conduira aux Molières par Montabé, nous poursuivrons par la ferme du Grand Ragonand et le bois de Vaugondan; 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 ()

### **20km M Randonnée Claire Ménassol Les étangs par la vallée de l'Essonne**

**Aller** : Gare de paris lyon gare souterraine RER D 08h30 (*Changement gare de Viry-Chatillon 09h / 09h07*) Mennecy 09h32

**Retour** : Gare de Lardy 17h14 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h55

**Descriptif** : Pour le départ RER D gare de Lyon ROPO direction Corbeil-Essonnes. Une très belle traversée entre observatoire, bois, château. Carte IGN 2316 ET / **Dénivelées** : OUI ()

### **22km M Randonnée Bernard Oliot La vallée du Petit Morin**

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

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

**Descriptif** : Le Four Blanc, Biercy, St Cyr sur Morin, Romeny. Pique nique à l'abri au lavoir de St Ouen sur Morin. IGN 2514 SB / **Dénivelées** : OUI (+ 400 m)

### **23km M Randonnée Françoise Del La Bergerie gourmande**

**Aller** : Gare Montparnasse 09h06 Rambouillet (zone 5) 09h41

**Retour** : Rambouillet 17h52 Gare Montparnasse 18h56

**Descriptif** : TER 862511 à destination du Mans, le quai est HORS Ile de France mais la gare d'arrivée est en Ile de France. Le matin itinéraire par le sud, champêtre et bucolique le long de la Guéville en fin de parcours, pour rejoindre un marché gourmand (entrée gratuite) : 120 producteurs fermiers, vigneron, ambiance festive et conviviale (beaucoup de monde). Dégustations et achats possibles pour tout ou partie du pique nique. La pause déjeuner durera 2h. L'après-midi, petit tour en forêt. L'allure est moyen tonique / **Dénivelées** : NON

### **35km S Randonnée Jacques Kili Traversée au nord**

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 08h08 Chars (zone 5) 09h08

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

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

---

## **Lundi 11 mai 2026**

---

### **11km L Randonnée Patrick Egloff A travers la forêt de Meudon**

**Aller** : GARE DE MONTPARNASSE 12h50 Viroflay rive gauche 13h11 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : GARE DE SEVRES RIVE GAUCHE 17h41 GARE DE MONTPARNASSE 17h56

**Descriptif** : Chemin de Jouy - carrefour des Trois Barrières - carrefour de la Butte à Liard - carrefour du Babillard - carrefour de l'Encoignure - carrefour de Poix - les Bruyères. Parcours boisé à 83%. Pas de pause déjeuner. L'animateur attendra devant la gare de Viroflay qui n'a qu'une seule sortie. Animateur 06 30 67 43 33. / **Dénivelées** : OUI (Total des montées 100m Total des descentes 130m)

### **13km M Randonnée Domi au sud d'Etampes par Ormoy la Rivière**

**Aller** : Gare d'Austerlitz 12h22 Etampes 12h55

**Retour** : Saint Martin d'Etampes 17h27 Gare d'Austerlitz 18h29

**Descriptif** : à l'aller Etampes train grande ligne direction Orléans Dénivelées base de loisir ,vallée de l'Essonne pas de pause déjeuner tel0611763761 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées)

### **14km S Randonnée Patrick Egloff A travers la forêt de Meudon**

**Aller** : GARE DE MONTPARNASSE 08h50 meudon 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Viroflay rive gauche 12h05 GARE DE MONTPARNASSE 12h26

**Descriptif** : Carrefour de Poix - Tour Hertzienne - carrefour des Fonds de la Chapelle - carrefour du Babillard - carrefour des Trois Barrières ; parcours boisé à 96%. L'animateur attendra devant la gare de Meudon. Animateur 06 30 67 43 33. / **Dénivelées** : OUI (Total des montées 140m Total des descentes 110m)

### **17km 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...)

### **23km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique campagne et mer à l'est de Deauville**

**Aller :** gare de Paris Saint Lazare 07h27 <Gare de Trouville Deauville 09h44 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** <Gare de Trouville Deauville 18h01 (*Changement Lisieux 18h32 / 19h21*) gare de Paris Saint Lazare 21h03

**Descriptif :** Quel que soit votre moyen de transport, RV gare de Trouville-Deauville, point de départ de la sortie, à 10h00. Contact animateur Jean D : 06 83 23 24 58. Boucle campagne-mer : Aller par l'intérieur des terres (EMBOUTS CAOUTCHOUC NÉCESSAIRES SUR CETTE PREMIÈRE PARTIE essentiellement sur petites routes). Accès à la mer à 2km à l'est de Cricqueboeuf. Retour par la plage à marée basse sur le sable dur. Prévoir pique-nique. Chacun s'occupe de son transport et de son hébergement pour enchaîner (éventuellement) avec la sortie du lendemain. / **Dénivelées :** OUI (D+ = D- = 300m)

---

## **Mardi 12 mai 2026**

---

### **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

### **12km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Après-midi au vert**

**Aller :** gare de Paris Saint Lazare 13h22 Gare de Sèvres Ville d'Avray 13h46 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Gare de Sèvres Ville d'Avray 17h38 Gare de Paris Saint Lazare

**Descriptif :** Forêt de Fausses Reposes et parc de Saint Cloud. / **Dénivelées :** OUI (Quelques dénivelés)

### **13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller :** Gare de Paris Nord 11h56 L'Isle Adam Parmain (zone 5) 12h45

**Retour :** Valmondois (zone 5) 17h12 Gare de Paris Nord 17h59

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

### **14km M Randonnée Henri Les quatres lacs du Bois de Vincennes, avec un départ à 9h.**

**Aller :** Métro Nation. Ligne 1 08h47 métro Saint Mandé ligne 1 08h50 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Château de Vincennes 12h21 Métro Nation. Ligne 1 12h27

**Descriptif :** R.D.V à l'extérieur du métro. Prendre la sortie n°4 : "Rue du Parc". Sortie prévue 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, de Daumesnil et de Gravelle. Arboretum du Bois de Vincennes et Lac des Minimes. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées : +100 m et -100 m.)

### **19km R Randonnée Mustapha Bendib De Condé sur vesgre à Bèchereau**

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse 09h06 Gare de Rambouillet 09h39

**Retour :** Gare de Rambouillet 17h20 GARE DE MONTPARNASSE 17h53

**Descriptif :** par la tuilerie + adainville + bruyère des vallées + la haute ville + l'épinette + la boissière école + mittainville + les cents arpents + les creusets + ( pour info à l'aller : train ter en direction de Chartres ) ( à vérifier ) pour ceux qui partent de Paris , ( c'est mon cas ) RDV sur la voie de départ ( dès quelle sera affichée ) sinon RDV à l'arrivée en gare de Rambouillet en arrivant à Rambouillet , une fois descendu du train en provenance de Paris , prendre la sortie tout en tête . puis sitôt passé les tourniquets , prendre à gauche et vous arrivez au départ des bus ! de là on prendra le bus 7806 ( direction Mantes la Jolie ) départ 10h00 .arrivée à Condé sur vesgre à 10h40... en fin de rando on reprendra ce même bus à 16h42 au départ de Bèchereau .. arrivée à Rambouillet à 17h00 . ( puis train pour Paris-Montparnasse ) pause vers 13h00 la pause principale pourra durer de 10 mn à une heure , selon le temps et la température !!! ATTENTION ; si vous pensez venir , merci de me le confirmer par SMS au : 06 88 08 45 97 au plus tard la veille de la sortie ( lundi 11 Mai avant 18 h ). ( en précisant rando rif + nom + prénom ) ( réponse assurée !! ) SI MOINS DE 2 INSCRIPTIONS , PAS DE RANDO !!! vous serez avertis en temps réel . Si problème bus , Plan B : Circuit de Rambouillet au Perray en Yvelines ( 17 à 19 km niveau rapide ) / **Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelées .....)

### **21km M Randonnée Jean-Paul Randonnée à Rouen , rive droite et rive gauche sur les traces de Monet avec les grands panoramas de la côte Sainte Catherine**

**Aller :** Paris gare Saint Lazare 08h14 gare de Rouen Rive Droite 09h44 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** gare de Rouen Rive Droite vers 19h01 gare de Paris Saint Lazare 20h23

**Descriptif :** C est une randonnée hors zone mais pas très loin de Paris et qui s'intéresse à la 2-ème ville de France au 16-ème et 17-ème siècle au niveau économique et population ... et dans un long parcours très éclectique urbain et nature . Elle traversera d'abord des quartiers fondateurs de Rouen comme sa fameuse cathédrale gothique , l'Abbatiale , l'Eglise Jeanne d'Arc et le lieu du bucher ou l'ancien Palais Royal.... puis elle divergera complètement avec la rive gauche avec le port revisité du monde nouveau ... et devenu en partie les lieux du sport et de sa grande armada , du fooding et des Arts puis elle évoluera complètement avec la côte

Ste Catherine et ses panoramas de lumières , les corniches....Les moulins . Précisions : INFO 1 :Le prix du billet aller est à 18,50 Euros avec la réduction carte avantage sénior. je serai présent à 8H au début du quai du départ. Le prix du billet retour à cet horaire est à 15,20 E avec la même carte. Il est conseillé de ne le prendre le billet retour qu'avant le départ pour soit rester plus pour profiter du centre historique, soit partir plus tôt si c'est possible. ( facile avec son tel portable et sachant que c'est une grande ligne avec beaucoup de wagons et trains spacieux) INFO 2 Les grands panoramas nécessitent de monter sur la fameuse côte Ste Catherine qui est un écrin de nature exceptionnel et que nous ferons dans sa totalité. Le niveau moyen est suffisant et tout à fait accessible à ceux qui ont ce niveau habituellement. Chacun prendra le temps nécessaire pour que ça soit du plaisir .Monet y est bien arrivé à monter... pour peindre son magnifique tableau impressionniste plein de lumières diffuses de la vue générale de Rouen...donc c'est faisable !... Denivelés :+ 240 INFO 3 Je ne rappellerai plus les fondements de notre civilisation pour la vie en groupe en dépit de tant et tant de retours enthousiastes !! INFO 4 pour prendre le billet aller : La rando sera confirmée ou pas.... au plus tard ce lundi à 14H. Si dégradation forte du temps elle serait annulée et reportée. INFO IMPORTANTE RANDO ANNULEE L office de tourisme m informe qu il y a de grosses boues sur la côte Ste Catherine suite aux orages. La rando est donc annulée et reportée à une période plus favorable. / **Dénivelées** : OUI (+240)

### **23km M Randonnée Daniel Albani Rando Nezel Maule**

**Aller** : GARE DE MONTPARNASSE 08h35 Nézel Aulnay (zone 5) 09h40 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Maule (zone 5) 17h11 Gare de Paris Montparnasse 18h11

**Descriptif** : Parcours vallonné dans le Mantois entre campagne et forêt par Goussonville Aller ligne N direction Mantes. /

**Dénivelées** : OUI (Carte IGN 2113 ET - 2114 E dénivelé cumulé positif environ 400m)

### **24km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique campagne et mer à l'Ouest de Deauville**

**Aller** : gare de Paris Saint Lazare 07h27 <Gare de Trouville Deauville 09h44 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : <Gare de Trouville Deauville 18h01 (*Changement Lisieux 18h32 / 19h21*) gare de Paris Saint Lazare 21h03

**Descriptif** : Pour les participants venant de Paris et ceux qui sont restés sur place suite à la sortie de la veille, RV gare de Trouville-Deauville, point de départ de la sortie, à 10h00. Contact animateur Jean D : 06 83 23 24 58. Boucle campagne-mer : Aller par l'intérieur des terres via le Mont Canisy et les étangs de Blonville . (EMBOUTS CAOUTCHOUC NÉCESSAIRES SUR CETTE PREMIÈRE PARTIE essentiellement sur petites routes). Accès à la mer à 2km à l'est de Villers. Poursuite sur la plage, via la traversée du méridien de Greenwich Retour par la plage à marée basse sur le sable dur. Prévoir pique-nique. / **Dénivelées** : OUI (D+ = D- = 220m)

### **26km M Randonnée Jean-Jacques Legars Retour en Vexin autour de Magny.**

**Aller** : Auber RER A 08h04 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 08h46 / 08h55*) Magny-en-Vexin 09h23

**Retour** : Magny en vexin gare routière 17h03 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 17h30 / 17h41*) Auber RER A 18h21

**Descriptif** : Allure Moyen+ A l'aller, à Auber,l' animateur montera en queue de train. A Cergy-St-Christophe, prendre le bus 9504 ( sortir à droite après les valideurs puis rue à gauche dernier arrêt de bus à 100m). Rando par Archemont, Magnitot, La Chapelle-en-Vexin, Montjavoult et Montagny-en-Vexin. Pause repas tardive à Montjavoult (km 15). Carte IGN 2112 SB Gisors. Au retour nombreux bus à Magny et RER A ou trains vers Saint-Lazare à Cergy. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées 350 à 400m.)

### **32km S Randonnée Patrick Egloff de la forêt de Montmorency à la forêt de l'Isle-Adam**

**Aller** : Gare de Paris Nord 08h11 Domont 08h30

**Retour** : L'Isle Adam Parmain (zone 5) 17h29 Paris Nord 18h14

**Descriptif** : Fort de Domont - le Bouquet de la Vallée - château de la Chasse - carrefour de la Cailleuse - Croix des Frileuses - les Quatre Vingt Perches - parc de Baillet - carrefour Prieur - carrefour du Tremble - Pré Fleuri. Parcours boisé à 76%. Carte IGN 2313 OT. Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelées** : OUI (Total des montées 480m Total des descentes 560m)

---

## **Mercredi 13 mai 2026**

---

### **6km M Randonnée Rosine Initiation à la Marche afghane**

**Aller** : Metro Bastille , rue de Lyon 09h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Métro Concorde vers 11h30

**Descriptif** : Métro Bastille, sortie 4: Port de l'Arsenal et rue de Lyon. Exercices et entraînement à la respiration en rythme avec les pas en parcourant des jardins et les berges de la Seine. Pas de bâtons, mais bonnes chaussures recommandées (pavés). /

**Dénivelées** : NON

### **10km L Randonnée Jean-Claude Lance "Parc du Vexin**

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 2852) 10h27 Chars 11h26

**Retour** : Chars 16h20 Gare de Paris Saint Lazare(2852) 17h18

**Descriptif** : Clochard, Château de St Cyr. / **Dénivelées** : OUI (< 150 m)

### **11km L Randonnée Brigitte CC Port aux cerises**

**Aller** : RER C bibliothèque français mitterrand 10h18 juvisy 10h34

**Retour :** Juvisy vers 15h29 Bibliothèque François Mitterrand RER C 15h44

**Descriptif :** Le RER C passe à Gare d'Austerlitz à 10h14. A Juvisy prendre la sortie coté Seine Etangs et bords de Seine Une pause pique-nique. / **Dénivelées :** NON

### **13km M Randonnée Michèle Hamus Le Chemin de l'amitié !**

**Aller :** Gare ST Lazare 12h17 Epône Mézières (zone 5) 13h05

**Retour :** Epône Mézières (zone 5) 17h53 Gare de Paris St Lazare 18h46

**Descriptif :** Une contrée verdoyante et chargée d'histoire avec passage en forêt (lavoirs, chapelle, fabrique, hameaux etc Si besoin 0610694423 Carte IGN 2114 SB / **Dénivelées :** OUI (Moyens)

### **13km M Randonnée Michelle Lacayo Montagnes russes dans le Vexin**

**Aller :** Paris St Lazare 10h15 Vaux sur Seine (zone 5) 10h59

**Retour :** Vaux sur Seine (zone 5) vers 16h42 Paris St Lazare 17h22

**Descriptif :** Ferme du Bas-Rucourt, Bois des sapins, Evécquemont. / **Dénivelées :** OUI ( )

### **15km M Randonnée François Jourdan Vallée de l'Essonne**

**Aller :** Austerlitz RER C 08h45 (Changement Juvisy les 2 RER D 08h59 / 09h10) Mennecy 09h37

**Retour :** Ballancourt 15h46 (Changement Juvisy les 2 RER D 16h18 / 16h29) Austerlitz RER C 16h57

**Descriptif :** Châteaux de Montorget et Echarçon, étangs et marais Possibilité de prendre le RER D à Gare de Lyon ou Gare du nord pour retrouver le groupe à Juvisy. Déjeuner tardif / **Dénivelées :** NON

---

## **Jeudi 14 mai 2026**

---

### **12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller :** Paris Est 12h31 (Changement Esbly (zone 5) 13h02 / 13h10) Villiers Montbarbin (zone 5) 13h19

**Retour :** Esbly (zone 5) 17h27 Paris Est 17h57

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

### **16km M Randonnée Sofia Matinée M+ forêt de Versailles (78)**

**Aller :** Saint-Michel Notre-Dame RERC 08h28 Porchefontaine (zone 4) 09h01 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Saint Quentin en Yvelines vers 13h40 Invalides RER C 14h22

**Descriptif :** RDV gare "Porchefontaine". Train VACK en direction de Versailles Château RG. Si vous partez de Montparnasse, prenez ce train à Viroflay RG. La gare retour est aussi desservie par les lignes N et U. Pause en-cas à mi-parcours. Pas de pause déjeuner. Vitesse M+ parcours 60% forêt passant par Arcades de Buc et source de la Bièvre. Carte IGN 2214ET. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (dénivelées cumulées +230 et -175 mètres.)

### **18km M Randonnée Françoise Fabre Les œufs , ce n'est pas un Sucy**

**Aller :** châtelet les halles RER A 08h54 Sucy-Bonneuil 09h22 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro: Créteil pointe du lac vers 17h

**Descriptif :** Rendez vous à la sortie 1 de Sucy. Nous passerons par le parc de Morbras, la forêt de Notre dame, la forêt de Grosbois et la forêt de la Grange. Pour le retour, nous emprunterons le nouveau téléphérique C1 à la station La Végétale pour arriver à Créteil Pointe du Lac ! Carte IGN 2415 OT / **Dénivelées :** OUI (100m max...)

### **20km M Randonnée Claire Ménassol En passant par Chalautre la Petite**

**Aller :** Paris Est 08h47 Champbenoist Poigny (zone 5) 10h05

**Retour :** Provins 16h46 Paris Est 18h12

**Descriptif :** Bel itinéraire en passant par Montbron, Sourduin, Maupertuis. Carte IGN 2616 SB / **Dénivelées :** OUI ( )

### **36km S Randonnée Didier Berthod Bénédicte animatrice d'un jour !**

**Aller :** Gare de Lyon 08h16 Gare de Bourron-Marlotte 09h17

**Retour :** Nemours Saint Pierre 18h34 Gare de Lyon 19h44

**Descriptif :** Mare Marcou - Recloses via le sentier bleu n°20 - Chemin des mariniers - Vallée Huet - Vallée des Nonains - Traversée de Villiers-sous-Grez - Grotte du curé - Rochers de Dame Jouanne, sentier bleu 19 - Mont Blanc - L'Elephant - La roche au diable Larchant - rochers Gréaux - Gare de Nemours. / **Dénivelées :** OUI (D+600 carte IGN 2417 OT)

---

## **Vendredi 15 mai 2026**

---

### **Évènement Katherine I1-39 Sur inscription Randonnée enfant le 24 mai**

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

**0km / 2h15 M M. nordique Catherine, 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 :** Nous accueillerons Catherine pour une première observation dans le cadre de sa formation au Brevet Fédéral d'Animatrice de Marche Nordique à la FFRandonnée. / **Dénivelées :** NON

### **0km / 2h30 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade dans le Marais**

**Aller :** Métro:Hôtel de Ville sortie n°6 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro: St Sébastien Froissart vers 16h30

**Descriptif :** A la découverte des expositions sur l'histoire , mais aussi sur les océans et pour terminer un tableau de Delacroix .Renseignements et pré-inscription pour le séjour à St Etienne. / **Dénivelées :** NON

### **13km M Randonnée Jef Petite rando du matin**

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse 08h20 Les Essarts le Roi 09h15

**Retour :** Le Perray en Yvelines vers 14h01 Gare de Paris Montparnasse 14h56

**Descriptif :** Petite randonnée du matin, pour ceux qui aiment se lever tôt pour rentrer tôt et éviter la pluie prévue l'après-midi. Itinéraire avec peu de dénivelé, en gros moitié en forêt, moitié dans les champs, un peu de ville, à travers le parc naturel régional de la Haute vallée de Chevreuse. Pique nique sous abri, avec sièges. Trains fréquents au retour. Carte IGN 2215OT - FORÊT DE RAMBOUILLET / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 70 m, négatif 80 m. 13 km-effort. IBP index 38 bleu = facile)

### **30km S Randonnée Patrick Egloff de Mantes à Orgerus par la vallée de la Vaucouleurs**

**Aller :** St Lazare 08h17 Mantes la Jolie (zone 5) 09h13

**Retour :** Orgerus Béhoust (zone 5) 17h16 GARE DE MONTPARNASSE 18h02

**Descriptif :** Bois des Châtaigniers - Vert - Villette - vallée de la Vaucouleurs - Septeuil - Prunay-le-Temple - Moyencourt - Orgerus. Parcours hors bois 78%. Carte IGN2114SB. Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelées :** OUI (Total des montées 390m Total des descentes 280m)