

Liste des journées

Critères : Date 01/10/2025 et 15/10/2025

Mercredi 01 octobre 2025

0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin l'hôtel de Sens

Aller : métro st PAUL 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro St PAUL vers 17h30

Descriptif : Rv: en surface Se munir de votre matériel au choix et selon vos goûts.(crayons ,stylo ,bloc papier, eau, aquarelle, un siege permet de se placer ou l'on désire. Se n'est pas un cours ni un concours juste le plaisir de dessiner ensemble, débutants comme les plus exexpérimentés .(adresse: 7 rue de Nonnains d'Hyeres 75004 . / **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

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 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 : Parc de Sceaux entrée 14, avenue Le Brun en face de la station "La Croix de Berny" (Ligne RER B direction St Rémy-Lès-Chevreuse), sortie n°1 avenue du Général de Gaulle. Voir le plan joint en pdf / **Dénivelées :** NON

12km L Randonnée Jean-Claude Lance Rocher de Fourceau

Aller : Gare Paris Lyon 10h16 Thomery (zone 5) 10h

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 17h Gare de Paris Lyon 45 mn plus tard

Descriptif : Carrefours de Montmorin, des sentiers d'Avon, de la mare d'Episy, routes de Valmy, de la Vallière. parc du château. Si besoin tél. 06 33 08 32 20 / **Dénivelées :** OUI (Dénivelée positive < 150 m.)

12km L Randonnée Brigitte CC Meudon-la forêt

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 10h05 Meudon val fleury 10h37

Retour : Meudon Val Fleury RER C vers 15h30 Bibliothèque François Mitterrand RER C 16h03

Descriptif : Forêt, tour du lac, terrasse de l'observatoire, jardin du Musée. Pause pique nique / **Dénivelées :** OUI (ascension de la terrasse (assez facile))

13km M Randonnée Michèle Hamus Au Cœur de la Brie !

Aller : Paris gare de l' Est 12h17 Mortcerf (zone 5) 12h57

Retour : Faremoutiers Pommeuse (zone 5) 17h39 Paris Gare de l'Est 18h42

Descriptif : En chemin : Blanche de Castille, un petit Cheval blanc, ferme , forêt et ruines d'une Abbaye, belle maison Rustica etc Pique nique dans le train et goûter en route. Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale en boucle autour de Bois-le-Roi

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Gare de Bois-le-Roi 08h48

Retour : Gare de Bois-le-Roi 13h09 Gare de Paris Lyon. 13h43

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Les participants devront être capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h, durant tout le parcours. Bords de Seine. Table du Roi. Mare aux Evées. Retour par les rues et petites sentes de Bois-le-Roi. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (170 m de dénivelés cumulés positifs.)

18km M Randonnée François Jourdan En Goele de St Mard à Meaux

Aller : gare du nord ligne K 08h34 Dammartin Juilly St Mard (zone 5) 08h56

Retour : cergy les meaux 16h (Changement Gare de Meaux 16h10 / 16h20) Gare de l est 16h57

Descriptif : Forêt de Montgé en Goële, Monthyon avec le château de JC Brialy, bois de Penchard. Nous prendrons un bus jusqu'à la gare de Meaux pour éviter 2km en banlieue. Déjeuner tardif / **Dénivelées :** OUI (280 m En montées peu pentues sans courir.)

20km M Randonnée Claire Ménassol En passant par Montjavoult

Aller : Charles de Gaulle Etoile RER A 08h19 (Changement Cergy Saint-Christophe 08h58 / 09h03) Magny en Vexin (zone 5) (bus) 09h33

Retour : Gisors (hors zone) 17h11 (*Changement Cergy Préfecture (zone 5) 17h50 / 17h57*) Charles de Gaulle Etoile 18h30
Descriptif : Pas de bus pour Saint Clair sur Helpe nous partons de Magny en Vexin Une très belle traversée. A Cergy Saint Christophe nous prendrons le bus 95 04. A Gisors Château Bus 604 prévoir 1 euro. / **Dénivelées :** OUI (Pas de bus pour Saint Clair sur Helpe)

26km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallée de la Mauldre

Aller : Gare de Paris Montparnasse 07h58 Villiers Neauphle Pontchartrain (zone 5) 08h31

Retour : Epône Mézières (zone 5) 16h22 Gare de Paris Saint Lazare 17h17

Descriptif : Parcours vallonné par Beynes, Montainville, Maule et La Falaise offrant de nombreuses vues lointaines si les prévisions météo se confirment. Pause repas au lavoir de Montainville à mi-parcours. Cartes IGN 2214 ET et 2114 SB. A l'aller prendre le train en direction de Dreux. Au retour, possibilité de revenir par Montparnasse. (train à 17h02 arrivée à 18h11). Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelés +400 à 450m environ)

Jeudi 02 octobre 2025

10km M Randonnée Patrimoine Frédérique I1-139 Sur inscription Les Très Riches Heures du Duc de Berry

Descriptif : Le château de Chantilly présente, dans son décor prestigieux, une très belle collection d'enluminures datées du Moyen Age qui est considérée comme égale à ce que représente la Joconde dans le domaine de la peinture. S'inscrire auprès de l'accueil du RIF qui donnera les renseignements nécessaires. ou au 06.79.32.94.10. / **Dénivelées :** NON

10km M Randonnée Patrimoine Jacques Tronche I1-136 Sur inscription L'apparition de l'Art nouveau et de l'Art déco à Nogent et Le Perreux

Descriptif : Thème de la balade : visite de Nogent et du Perreux sous l'angle de l'Art Nouveau et de l'Art Déco. Avec Eliane, animatrice d'un jour, nogentaise et randonneuse du RIF, nous commenterons les villas et bâtiments construits dans ces deux styles successifs, des années 1890 à 1940. Puis nous ferons une visite guidée sur le même sujet au Perreux et sur les bords de Marne avec un animateur de l'OT local. Coût : 4 € par personne. Prière de s'inscrire dès maintenant par téléphone auprès du RIF qui vous donnera les horaires A/R. Si vous êtes retenu(e), merci de venir avec 4 euros en monnaie au départ de la balade ce jour-là. Nous prenons 15 participants maximum, afin de permettre à chacun de profiter au mieux des commentaires. Au besoin, s'il y a beaucoup de candidats, nous referons la même sortie dans les prochains mois. SORTIE ANNULEE, REPORTEE AU VENDREDI 17 OCTOBRE (mêmes heures de transport A/R) / **Dénivelées :** OUI (Les bords de Marne sont assez escarpés...)

10km S M. nordique Jean Deprez Entraînement allure S au Parc de Sceaux. Lire descriptif.

Aller : La Croix de Berny (zone 3) 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : La Croix de Berny (zone 3) vers 11h30

Descriptif : Quel que soit votre moyen de transport, rendez-vous à 9h00 à la "Porte de la patte d'oie" du parc de Sceaux, en face de la gare RER B Croix de Berny. Programme d'entraînement en allure S dans le parc de Sceaux : 1- Après les échauffements, tour du parc par le sentier sportif (6km) à 6 km/h sans arrêt. 2- Pause de 5 à 10 mn (toilettes du parc et hydratation) 3- Environ une demi-heure de fractionné (alternance de périodes d'allure rapide et de périodes de récupération) 4- Récupération active (1km) et étirements / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Patrimoine Jacques Tronche Art nouveau et Art Déco se plaisent sur les bords de Marne

Aller : Haussmann St Lazare RER E 10h Nogent le Perreux (zone 3) 11h

Retour : Nogent le Perreux (zone 3) 17h30 Haussmann St Lazare RER E 18h30

Descriptif : Un parcours Art Nouveau/Art Déco à Nogent, un pique-nique au Parc Watteau, suivi d'une visite, guidée cette fois-ci, sur l'histoire du Perreux et de ses constructions au début du XXe siècle. Une grande balade sur les bords de Marne pour terminer. / **Dénivelées :** OUI (Modérées)

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Saint Lazare 12h13 Maurecourt (zone 5) 12h49

Retour : Vaux sur Seine (zone 5) 17h07 Gare Saint Lazare 17h52

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

26km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallée de la Mauldre

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

Retour : Epône Mézières (zone 5) 17h29 Gare de Paris Saint Lazare 18h16

Descriptif : Parcours vallonné par Beynes, Montainville, Maule et la Falaise offrant de nombreuses vues lointaines si les prévisions météo se confirment. Pause repas au lavoir de Montainville à mi-parcours. Cartes IGN 2214 ET et 2114 SB. A l'aller, prendre le train en direction de Dreux. Au retour, possibilité de revenir par Montparnasse (train à 18h02 arrivée à 19h11). Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelés +400 à 450m)

27km S Randonnée Patrimoine François Longatte Brie-Comte-Robert et le Val d'Yerres

Aller : Paris gare de Lyon (RERD 08h21 Gare de Combs-la Ville 08h56

Retour : Gare de Yerres 16h43 Paris Gare de Lyon RER D 17h07

Descriptif : De Combs-la-Ville nous irons à Brie-Comte-Robert et son château fort du 12ème siècle et son église St-Etienne du 13ème siècle, puis, par le Val d'Yerres, nous rejoindrons Yerres, la propriété Caillebotte et son parc. (Itinéraire pour partie urbain). Carte IGN 24150T En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées :** OUI (Environ 200 m de D+)

Vendredi 03 octobre 2025

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

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

Retour : Métro "Porte d'Auteuil vers 11h30

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

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard NORDIQUE au bois de Vincennes (RV Rer Joinville et retour par Porte Dorée)

Aller : Gare RER A de Joinville 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : métro Porte Dorée vers 17h

Descriptif : RV salle des guichets. Retour par pte Dorée. / **Dénivelées :** NON

9km M Randonnée Vie associative Claire Ménassol I1-138 Sur inscription Visite de Producteur de Bières Artisanales

Descriptif : Après une petite balade dans Pontoise allons rencontrer Julian de la microbrasserie enzymes de bières artisanales très intéressant qui sera nous expliquer . C'est quoi? Une enzyme est un protéine présente dans les malts qui une fois plongés dans l'eau chaude va se charger de découper la chaîne d'amidon présente dans les céréales pour la transformer en différents sucres qui sont indispensables à la fabrication de la bière. Tel a l' accueil pour réserver votre venue .Les premières personnes seront retenues. 20 personnes dégustation et visite 10 euros par personne à régler sur place.Cela vaut vraiment le coup.. / **Dénivelées :** OUI ()

12km M Randonnée Patrimoine Françoise Fabre Parcs et petite ceinture de la rive Gauche

Aller : metro 14 station Olympiades 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Pont du Garigliano RER C vers 13h

Descriptif : A partir de la ligne 14 automatique (Olympiades sortie numéro 3 à l'extérieur) , nombreux parcs de la rive gauche, entre portions de petite ceinture (13ieme, 14 ieme-nv-, 15ieme) . arrivée au parc Citroën vers 13h . Pas de pique-nique à priori. / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Nature et environnement Bruno Rando champignons

Aller : gare de paris-lyon 09h16 Gare de Thomery 10h

Retour : Thomery (zone 5) 16h57 Gare de Paris-Lyon 17h43

Descriptif : Traversée de futaies et chaos rocheux. Pour cette randonnée avoir dans le sac à dos un chasuble fluo que l'on mettra en sous bois, un sifflet, un panier ou un sac en toile de jute ou un tupperware avec couvercle (pas de sac en plastique classique qui rendrait un champignon comestible indigeste), un canif et surtout accepter les consignes de l'animateur concernant la cueillette. Tel : 0633439517, spray répulsif tiques et moustiques conseillé ! / **Dénivelées :** NON

Samedi 04 octobre 2025

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

Aller : Gare de Versailles rive droite) 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Versailles rive droite) vers 11h30

Descriptif : Grand canal. RDV gare Versailles Rive droite à 9 h, ou à 9h15 entrée Porte de la Reine. Allure moyenne avec accélérations, amplitude. Et bonne humeur. / **Dénivelées :** NON

7km L Randonnée Brigitte Favreau Parc départemental de La Courneuve Georges Valbon

Aller : Denfert Rochereau RER B 13h18 (Changement Le Bourget 13h40 / 13h45) Stains la Ceresaie T11 13h50 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Saint Denis université vers 17h

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. Changement en queue de train à la station Le Bourget pour prendre le T11 (voie au dessus du RER). L'animatrice attend le groupe à l'arrivée à La Ceresaie pour 14h.possibilité de venir en bus à partir de saint Denis Université : bus 253 direction Stains Moulin neuf . Parcours dans le parc de La Courneuve. Fin de rando au métro ligne 13 "Saint Denis Université ". A la sortie du parc ,possibilité de prendre un bus pour rejoindre le métro Saint Denis Université. Tel animatrice 06 70 02 02 46 / **Dénivelées :** OUI (Petits dénivelés dans le parc, escaliers.)

7km M Randonnée Orientation Roger Denis Rando orientation

Aller : Cergy St Christophe (zone 5) - Lieu de rendez-vous

Retour : Cergy Préfecture (zone 5)

Descriptif : Formation pratique réservée aux personnes intéressées par la lecture de carte et l'utilisation de la boussole. Apporter la carte IGN 2313 OT (forêt de Montmorency), un protège-carte (en cas de pluie) et une boussole à plaquette. Cette formation se déroulera le matin (pas de pause repas). Inscription par SMS au 0634725484 en précisant vos noms et prénoms. Je vous communiquerai en retour les éléments (gares et horaires). 7 participants. / **Dénivelées :** NON

14km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Montparnasse 11h58 Garancières la Queue (zone 5) 12h41

Retour : Montfort l'Amaury-Méré (zone 5) 17h25 Gare Montparnasse 18h02

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

17km S Randonnée Sofia Matinée S – passant par Rennemoulin (78)

Aller : Gare Montparnasse 08h20 Fontenay-le Fleury (zone 5) 08h54 – Lieu de rendez-vous

Retour : Fontenay-le Fleury (zone 5) vers 13h37 Gare Montparnasse 14h11

Descriptif : RV gare de "Fontenay-le Fleury". Train GOPI ligne N direction Plaisir-Grignon. Pause encas. Pas de pause déjeuner. Vitesse environ 5 km/h. Le parcours commence dans la forêt de Bois d'Arcy, ensuite Plaine de Versailles. Carte IGN 2214ET. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (cumulées +130 et -130 mètres.)

21km M Randonnée Bernard Rouquat De La Ferté sous Jouarre à Saâcy sur Marne

Aller : Gare de Paris Est 08h49 La Ferté sous Jouarre 09h21

Retour : Gare de Nanteuil-Saacy 17h20 Gare de Paris Est 18h09

Descriptif : Par: Reuil en Brie, Courtaron, Luzancy, Mery sur Marne et Saâcy sur Marne / **Dénivelées :** OUI (+/- 300m)

22km M Randonnée Christiane Larue Forestiers et agricoles, chemins en Essonne.

Aller : Saint-Michel- Notre-Dame 08h11 Saint-Chéron 09h08 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint-Chéron 16h47 Saint-Michel- Notre-Dame 17h47

Descriptif : Nous partirons par les carrières de Madagascar pour rejoindre Sousy-la-Briche et les château de Saudreville et Villeconin par Fourchainville, retour par le bois de la Grange, la bergerie et le bois de Chantropin. Trajet par le RER C ; rendez-vous à l'arrivée ; pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

Dimanche 05 octobre 2025

0km / 2h30 M M. nordique Noelle Nordic yoga

Aller : Bois de Vincennes aux bancs devant l'entrée de Parc floral 09h Bois de Vincennes sur les b Bois de Vincennes vers les bancs devant l'entrée du Parc Floral devant l'entrée du Parc Floral 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois de Vincennes - devant l'entrée du Parc Floral vers 11h15 11h30

Descriptif : Séance Nordic yoga adaptée aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique / **Dénivelées :** NON

12km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau

Aller : Paris gare de Lyon 11h43 Bois-le-Roi 12h18 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois-le-Roi vers 17h38 Paris gare de Lyon 18h18

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

12km M Randonnée Christiane Larue Les marais de l'Essonne et le Clos Montauger.

Aller : Gare de Lyon -RER D 12h31 (*Changement juvisy 12h58 / 13h05*) Mennecy (zone 5) 13h32 - Lieu de rendez-vous

Retour : mennecy 16h56 (*Changement juvisy 17h24 / 17h30*) Gare de Lyon 17h57

Descriptif : Nombreux plans d'eau, rivières, étangs à découvrir ou redécouvrir autour de la rivière Essonne... rendez-vous à l'arrivée à Mennecy ; pas de pause déjeuner, une pause dans l'après-midi, pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

12km M Randonnée François Jourdan Meudon: forêt et visite

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 13h50 Meudon (zone 3) 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Meudon Bellevue vers 17h58 GARE DE MONTPARNASSE 18h11

Descriptif : Maisons d'architecte insolites, étangs et forêt, Hangar Y, tour Berthelot, terrasse de l'Observatoire, l'Orangerie, maison d'Ambroise Paré (1550), potager du Dauphin, maison de Wagner... Brefs arrêts dans tous les sites. Parcours pour moitié urbain. / **Dénivelées :** OUI (200 m)

20km S Randonnée Claude B Re-Bonjour....

Aller : Gare Nord 09h04 Gare de Luzarches 09h52

Retour : Gare de Luzarches 16h06 Gare Nord 16h54
Descriptif : Soutenu mais pas trop... / **Dénivelées :** OUI ()

21km M Randonnée Bernard Rouquat De La Ferté sous Jouarre à Saâcy sur Marne

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

Retour : Gare de Nanteuil-Saacy 17h20 Gare de Paris Est 18h09

Descriptif : Par: Reuil en Brie ,Courtaron, Luzancy, Mery sur Marne et Saâcy sur Marne / **Dénivelées :** OUI (+/- 300m)

21km M Randonnée Olivier Mayer De la Seine à la Mauldre et la Folie au milieu...

Aller : Gare de Paris St Lazare 10h17 Epône Mézières (zone 5) 11h05

Retour : Maule (zone 5) 18h11 Gare de Paris Montparnasse 19h02

Descriptif : Un parcours passe partout dans les Yvelines. Et pour tous les goûts avec sa variété de paysages. Train aller: direction Mantes la Jolie. / **Dénivelées :** OUI (env. 300 m dans les 2 sens.)

24km M Randonnée Guy Ensminger L'Ecoule s'il pleut

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 08h45 Saint chéron 09h38

Retour : Sermaise (zone 5) 17h12 Gare d'Austerlitz RER C 18h13

Descriptif : Saint Sulpice de Favières, L'Ecoule s'il pleut, les Emondants, Souchy la Briche, vallée du Puits, Blancheface et Bois Clair. Carte IGN 2216 ET / **Dénivelées :** OUI (+350m)

Lundi 06 octobre 2025

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

12km M Randonnée Nature et environnement Bruno Rando champignons

Aller : gare de paris lyon 09h16 Gare de Thomery 10h

Retour : Thomery (zone 5) 16h57 Gare de Paris Lyon 17h43

Descriptif : Traversée de futaies et chaos rocheux. Pour cette randonnée avoir dans le sac à dos un chasuble fluo que l'on mettra en sous bois, un sifflet, un panier ou un sac en toile de jute ou un tupperware avec couvercle (pas de sac en plastique classique qui rendrait un champignon comestible indigeste), un canif et surtout accepter les consignes de l'animateur concernant la cueillette. Tel : 0633439517, spray répulsif tiques et moustiques conseillé ! / **Dénivelées :** NON

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

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

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

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

Mardi 07 octobre 2025

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

Aller : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : À l'entrée du Parc Floral vers 16h15 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 16h15

Descriptif : Séance progressive, avec exercices. Ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. / **Dénivelées :** NON

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Lucas Bois de Boulogne

Aller : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h

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

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

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon RER A 12h26 Cergy-St-Christophe (zone 5) 13h12

Retour : Maurecourt (zone 5) 17h20 Gare de Saint Lazare 17h52

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

12km M Randonnée Domi Forêt de Rambouillet

Aller : Gare Montparnasse 13h06 Gare de Rambouillet 13h40

Retour : Gare Rambouillet 17h37 Gare Montparnasse 18h12

Descriptif : Gare Montparnasse ligne N Promenade automnale dans la forêt domaniale de Rambouillet Pas de pause déjeuner Tel 06 11 76 37 61 Christian (le Samaritain) viendra nous faire un petit coucou soit au départ ,soit à l'arrivée / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Marie-Hélène, 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 12h40 La Défense 12h57

Descriptif : R.D.V dans la gare, après les portiques SNCF. Parc de St Cloud. Haras de Jardy. Étangs de Ville-d'Avray. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4.3 km/h durant tout le parcours. Pas de pause déjeuner. Possibilité de prendre le train au départ de la gare St Lazare. / **Dénivelées :** OUI (270 m de dénivelés cumulés positifs.)

18km M Randonnée Claire Ménassol En passant par Boury en Vexin

Aller : Charles de Gaulle Etoile RER A 08h19 (Changement Cergy Saint-Christophe 08h58 / 09h03) Saint Clair sur Epte 09h23

Retour : Gisors (hors zone) 17h11 (Changement Cergy Préfecture (zone 5) 17h50 / 17h07) Charles de Gaulle Etoile 17h40

Descriptif : Une très belle traversée. A Cergy Saint-Christophe nous prendrons le bus 95-04. A Gisors Château Bus 604 prévoir 1 euro. / **Dénivelées :** OUI (-)

21km M Randonnée Françoise Fabre Coulommiers

Aller : Gare de Paris Est 08h17 Coulommiers 09h20 - Lieu de rendez-vous

Retour : Coulommiers vers 17h32 Paris Est 18h42

Descriptif : Boucle autour de Coulommiers . Si nous avons le temps, achat de fromage au retour ! / **Dénivelées :** OUI (250m)

23km M Randonnée Daniel Albani Rando Gazeran la Drouette

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 08h09 Gazeran (zone 5) 08h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gazeran (zone 5) 16h12 GARE DE MONTPARNASSE 16h50

Descriptif : Parcours vallonné par la vallée de la Drouette, Epernon, St Hilarion, Gazeran. Pause déj. Sur la butte de Diane à Epernon. Aller train TER 862411 direction Chartres / **Dénivelées :** OUI (IGN 2115SB 2215OT Dénivelé cumulé positif environ 280m)

28km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Nanteuil à Château-Thierry

Aller : Gare de Paris Est 08h49 Gare de Nanteuil Saâcy 09h38

Retour : Château-Thierry (hors zone) 18h04 Gare Paris Est 19h09

Descriptif : Allure Moyen+ Superbe randonnée dans les vignobles de Champagne offrant de nombreuses vues sur la vallée de la Marne. Pause repas très tardive à Azy-Marne (km 16 à 17). Montée au monument américain après Essommes en fin de parcours. Carte IGN 2613 SB. Possibilité de prendre son billet retour à la gare de Château-Thierry (guichet ouvert normalement). Pour tout renseignement tél de l'animateur 06 65 91 29 79. email jlegarsj@yahoo.fr. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelés +600 à 650m.)

30km S Randonnée Guy Ensminger Montons dans le Montois

Aller : Gare de L'Est devant les guichets banlieue 07h47 Longueville (zone 5) 08h48

Retour : Longueville (zone 5) 17h05 Gare de L'Est 18h12

Descriptif : Savins, Sognolles-en-Montois, Cessoy-en-Montois, Donnemarie-Dontilly, le Villé, Thénisy. Carte IGN 2516SB / **Dénivelées :** OUI (+500m)

Mercredi 08 octobre 2025

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 Le château d'un conte de Fée !

Aller : Châtelet Les Halles B 12h23 Gif sur Yvette (zone 5) 13h06

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 17h57 Châtelet Les Halles B 18h46

Descriptif : Paysages variés, châteaux, cimetière Forestier, fermes etc Goûter en chemin Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** OUI (2 dénivelés moyens)

14km L Randonnée Jean-Claude Lance Le Vexin

Aller : Gare de Paris st lazare 10h27 Chars (zone 5) 11h25

Retour : Chars (zone 5) 17h27 Gare de Paris St Lazare 18h20

Descriptif : Romesnil, Chavençon, La Mendicité, château de St Cyr sur Chars. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelés < 150 m)

16km M Randonnée Claire Ménassol On fait la Fête ?

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 09h30 Lardy (zone 5) 10h18

Retour : Lardy (zone 5) 16h45 gare de Paris Austerlitz RER C 17h30

Descriptif : Pourquoi attendre les grandes occasions pour faire la fête? Pourquoi la fête ?? Ah Ah. Nous partagerons à notre pause de déjeuner dans la joie et la bonne humeur du solide, du liquide . Après la fête possibilité pour celles et ceux qui veulent pourront reprendre le train a Chamarande... / **Dénivelées :** OUI ()

18km M Randonnée François Jourdan En Goele de St Mard à Meaux

Aller : nord TER 849911 08h34 Dammartin Juilly St Mard (zone 5) 08h56

Retour : cregy les meaux 16h (*Changement Gare de Meaux 16h10 / 16h20*) Gare de l Est 16h57

Descriptif : Descriptif : Forêt de Montgé en Goële, Monthyon avec le château de JC Brialy, bois de Penchard. Nous prendrons un bus jusqu'à la gare de Meaux pour éviter 2km en banlieue. Déjeuner tardif Dénivelée : OUI / **Dénivelées :** OUI (280 m En montées peu pentues sans courir.)

Jeudi 09 octobre 2025

10km M M. nordique Jean Deprez MN spécial dénivelés Parc de la Courneuve

Aller : Châtelet Les Halles RER B 08h26 (*Changement Le Bourget (zone 3) 08h40 / 08h50*) Stains la Cerisaie T11 08h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Stains La Cerisaie T11 vers 12h15 (*Changement Le Bourget (zone 3) 12h20 /)* Châtelet Les Halles RER B 12h35

Descriptif : Parcours dans les deux parties du parc Georges Valbon de La Courneuve. Parcours spécial dénivelés (courts mais fréquents!) Accès : RER B jusqu'à Le Bourget et Tram T11 station Stains la Cerisaie. Rendez-vous à 9h00 à la sortie "Allée Val du Moulin". Le T11 est également interconnecté avec le RER C à Épinay/Seine et le RER D à Perrefitte-Stain Retour même gare vers 12h15. / **Dénivelées :** OUI (D+ environ 400m)

17km M Randonnée Roger Denis La vallée du Sausseron

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 09h L'Isle Adam Parmain (zone 5) 09h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Valmondois (zone 5) 16h13 Gare de Paris Nord banlieue surface 16h59

Descriptif : Beau parcours vallonné dans le parc naturel régional du Vexin par Hédouville et Verville. Après notre pause repas, au bout de 12kms, vous avez la possibilité de prendre le bus 9516 à Nesles la Vallée (en direction de Valmondois). Un peu de dénivelées. IGN 2313 OT / **Dénivelées :** OUI ()

20km M Randonnée Patrimoine Bertrand Quand le Réveillon rencontre l'Yerres...

Aller : Gare de Lyon -RER D 09h21 Gare de Yerres 09h46

Retour : Evry Val de Seine (zone 5) 17h35 (*Changement juvisy 17h48 / 17h54*) Gare de Lyon -RER D 18h17

Descriptif : Au programme de cette journée : Une histoire de raboteurs - Le château de Beauregard (Mon nom est personne !) - 2 Justes parmi les Nations - Le Réveillon et la rive droite de l'Yerres - Le carrefour Napoléon (déjeuner) - La maison forestière de la Faisanderie - Une certaine Jeanne Poisson - Rives droite et gauche de la Seine... Carte IGN 2415 OT Evry-Melun Remarque : Je vous attendrai vers le milieu du quai du RER D en direction de Melun. Contact : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées modestes voisines de 175 m)

26km M Randonnée Jacques Kili Pas de lait mais du miel !

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Moret Veneux les Sablons (zone 5) 09h05

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h42 Gare de Paris Lyon 17h43

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

Vendredi 10 octobre 2025

0km / 3h0 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Connexion entre le petit et le grand Paris

Aller : Métro :Max Dormoy 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: Basilique St Denis vers 17h

Descriptif : Attention environ 11Km.On ira des anciennes emprises SNCF ,aux entrepôts de marchandises venant de lion, aux nouvelles universités, la passerelle sur 48 voies et la basilique cathédrale de St Denis / **Dénivelées :** NON

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard Marche NORDIQUE (RV RER A Joinville et retour par Porte Dorée)

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

Retour : métro Porte Dorée vers 17h

Descriptif : RV salle des guichets. Le retour sera à porte Dorée. / **Dénivelées :** NON

11km L Randonnée Brigitte CC Boucle autour de Bois-le Roi,

Aller : Paris Gare de Lyon (1627 10h16 Bois le Roi (zone 5) 10h48

Retour : bois le roi vers 15h08 Paris Gare de Lyon 15h43

Descriptif : par le rocher Canon et la mare aux Evées Pause pique-nique / **Dénivelées :** OUI (légères dénivelées)

24km M Randonnée Jean-Paul Ce Vendredi... On veut... Voir les paysages de Monet en Automne et Prendre de la Hauteur...Vernon, Giverny,Bonnières et les Coteaux de Giverny et de Seine ...

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h14 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 08h44 / 08h53*) Vernon (hors zone) 09h12

Retour : Gare de Bonnières-sur-Seine vers 16h44 Gare de Paris Saint lazare 18h42

Descriptif : Ce vendredi.. on continue ... avec la traversée complète et ses endroits remarquables... cette fois ci de Vernon à Bonnières en passant par Giverny et les coteaux de Giverny et de Seine.Cette rando n est pas de l escalade mais il y a des dénivelés dans les différents coteaux et demande une certaine endurance. (+400 , - 400) mais on prend le temps d'une montée sécurisée adaptée au terrain. Elle nécessite de bonnes chaussures de randonnée et des vêtements de pluie à tout hasard et des bâtonnets sont conseillés pour la sécurité et le confort dans certains passages. Le niveau sera moyen autour de 4,2 km dans les parties plates et inférieur dans les dénivelés pour des soucis de sécurité. IMPORTANT 1 :TRANSPORT (Pour faire au plus simple pour tout le monde) Vernon est une ville de Normandie , donc hors zone Navigo .MAIS le TER de 8H14 Paris Rouen fait un arrêt à Mantes la Jolie en zone Navigo à 8H44 ou nous descendrons et prendrons le train suivant à 8H53 Mantes la Jolie /Vernon.Il suffit d'acheter à l'avance un billet Mantes la Jolie -Vernon entre 3 et 4 euros soit achat et billet dématérialisé sur votre tel portable avec l'application SNCF CONNECT soit d'acheter à l'avance le billet papier aux caisses automatiques de la gare St Lazare guichet NOMAD face aux voies 22 et 23 par exemple et de le composer à l'arrêt de Mantes la Jolie. Je vous attendrai au début du train à 8h . Pour le retour Bonnière sur Seine est dans la zone Navigo , donc sans soucis. IMPORTANT 2 : le rappel de quelques règles du bon vivre ensemble dans les groupes me semble indispensable pour la sécurité de chacun . Les randonneurs doivent rester groupés sans perturbations ni conflits et l'animateur doit s'efforcer de faire régner la bonne humeur dans le groupe solidaire.... Pour cela et pour éviter les animosités extrêmement minoritaires mais bien réelles et très perturbatrices.. Cette rando ne convient pas du tout ... aux personnes qui veulent juste faire une promenade sans se soucier, pour le moins du monde, du niveau moyen du groupe. De même cette rando est tout aussi déconseillée aux personnes qui veulent faire la course et qui sont en manque d'agression verbale lorsque le niveau ne leur convient pas !!!!!sans commentaire ... Merci à ces personnes pour les participants et l'animateur... de rester chez elles au moins ce vendredi ! L' animateur ne tolérera aucune agression ni désinvolture absolue. Autrement vous l'aurez bien compris...Ces rappels ne concernent évidemment pas l'immense majorité des adhérents qui ,au contraire, sont bien sympathiques... et disposent d'une sociabilité et d'une cognition excellentes. Au contraire ...bravo ... Et si la rando vous intéresse et si vous êtes disponibles vendredi , vous êtes bien sûr les bienvenus ... IMPORTANT 3 . Dans le cas ou une détérioration de la météo serait annoncée d'ici vendredi, la rando serait annulée au plus tard à 14H la veille jeudi (et reportée) ou dans le cas inverse confirmée à 14H toujours. Consultez donc le site svp la veille. METEO AGRICOLE VERNON BONNIERES CORRECTES RANDO CONFIRMEE RECTIFICATIF IMPORTANT concernant le voyage ALLER ; L achat au caisses automatiques du billet Mantes la Jolie /Vernon de 8h53 ne pose pas de problème si ce n est que ce sont de vieille machines à manettes et que c est particulièrement lent et facile de se tromper. Donc à ne pas faire au dernier moment. Vous n aurez pas le temps. Concernant les billets en ligne ,le billet du 8H53 n'est malheureusement pas disponible en ligne sur SNCF Connect. Donc je vous conseille si cela vous convient aussi ... en fait de rester dans le train de 8h14 à Mantes la jolie et de prendre le complément en ligne sur SNCF connect..il y est... celui de 8h46 à Mantes la jolie et qui arrive à Vernon à 9h. C est ce qu on avait fait avec un groupe il y a 6 mois .On avait été contrôlés sans aucun soucis. C est ce que je ferai aussi. (Prenez ce billet en ligne dès ce soir et pas demain dans le train) Bref on se voit dans tous les cas à 8h sur le quai du 8h14 Paris Rouen . Et dans tous les cas on se retrouve à l arrivée à Vernon ...9h pour le direct et 9h12 pour les billets des caisses automatiques qui arrivent à Vernon suite au changement avec le transilien de 8h53 . / **Dénivelées** : OUI (+400, - 400)

Samedi 11 octobre 2025

0km / 2h15 M M. nordique Annie Bois de Boulogne Porte Dauphine

Aller : Metro Porte Dauphine sortie 1 Lannes 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Orée du Bois de Boulogne côté Porte Dauphine vers 11h30 Orée du Bois de Boulogne 11h30

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

0km M M. nordique Elizabeth I1-134 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

8km L Randonnée Patrimoine Brigitte Favreau Musée des avelines, de Saint Cloud à Viroflay

Aller : Gare Saint Lazare 11h07 Gare de Saint Cloud 11h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Viroflay RD (zone 3) vers 17h

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. L'animatrice attend le groupe à la sortie de la gare de saint Cloud .longue pause dans le parc du musée pour pique nique et visite gratuite de l'exposition "Marie Antoinette, une reine à Saint Cloud" dans ce charmant petit musée qui ouvre à midi.(WC). Puis traversée du parc de Saint Cloud,étangs de Ville d'Avray, forêt de fausses reposes.fin de rando à Viroflay RD (ligne L direction Saint Lazare) ou tram T6 vers Chatillon Montrouge. Possibilité d'arrêter la balade en gare de Sèvres Ville d'Avray, après la traversée du parc de Saint Cloud. / **Dénivelées** : OUI (Parcours vallonné)

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

Aller : Métro Château de Vincennes 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

14km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Montparnasse 12h05 Le Perray (zone 5) 13h05

Retour : Rambouillet (zone 5) 17h20 Gare Montparnasse 17h53

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

17km S Randonnée Sofia Matinée S - passant pas Rennemoulin (78)

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h20 Fontenay le Fleury (zone 5) 08h54 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontenay le Fleury (zone 5) vers 13h37 Gare de Paris Montparnasse 14h11

Descriptif : RV gare de "Fontenay-le-Fleury". Train GOPI ligne N direction Plaisir-Grignon. Pause encas. Pas de pause déjeuner. Vitesse environ 5 km/h. Le parcours commence dans la forêt de Bois d'Arcy, ensuite Plaine de Versailles. Carte IGN 2214ET. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (cumulées +130 mètres et -130 mètres)

20km R Randonnée Didier Berthod Boucle rapide en forêt de Meudon

Aller : Gare Montparnasse 08h50 GARE DE SEVRES RIVE GAUCHE 09h05

Retour : GARE DE SEVRES RIVE GAUCHE 12h41 Gare Montparnasse 12h56

Descriptif : A partir de la gare de Sèvre rive gauche je vous propose une boucle de 9,5KM que nous exécuterons 2 fois + 500m d'accès à cette boucle que nous exécuterons aussi 2 fois. total 20 KM. Pause de 10 minutes entre les 2 boucles. Arrêt possible après 1 boucle. Nous marcherons à un rythme rapide sur un parcours exigeant. / **Dénivelées :** OUI (D+280 par boucle soit u total de 560 Principale difficulté montée de la tour Hertziennne.)

21km M Randonnée Bernard Rouquat Autour de Meaux

Aller : Gare de Paris Est 08h31 Meaux (zone 5) 09h10

Retour : Meaux (zone 5) 16h20 Gare de Paris Est 16h57

Descriptif : AllureM- Parc naturel du Pâtis , le canal de l'Ourcq;le monument Américain et le retour par le canal de l'Ourcq et pour ceux et celles qui veulent la Mairie de Meaux organise ce week-end un marché du terroir :fromages, moutardes ,champagnes....et retour trains toutes les 20 minutes Carte 2513OT / **Dénivelées :** NON

22km M Randonnée Christiane Larue Vallée de la Mauldre autour de Coignières par le château des Mesnuls.

Aller : Gare Montparnasse 08h33 Coignières (zone 5) 09h24

Retour : Coignières 17h05 Gare Montparnasse 17h56

Descriptif : Nous passerons par La Dauberie, le Val de Mauldre, Tremblay-sur-Mauldre (château du XVIIe siècle) le Rocher Marquant pour rejoindre le château des Mesnuls XVIe siècle, Saint Rémy l'Honoré et passerons par le Grand Etang et le bois des Hautes Bruyères. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

23km M Randonnée Jacques Kili Parrainage de Bathilde

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h23 Gare de Juziers(zone 5) 09h16

Retour : Gare de Juziers(zone 5) 16h35 Gare de Paris Saint lazare 17h30

Descriptif : 3 côtes pour 3 églises □ / **Dénivelées :** OUI (Environ 300 m ...)

23km M Randonnée Christiane Larue Sur les chemins du Vexin de Us à Vaux-sur-Seine.

Aller : Gare Saint-Lazare 08h08 Us 09h01

Retour : Vaux-sur-Seine 16h45 Gare Saint-Lazare 17h30

Descriptif : Nous passerons par Vigny (château du XVIe siècle) pour atteindre Sagy par le chemin de Poissy et Saillancourt par le bois du Héron ; arrivée à Vaux-sur-Seine par le bois de l'Hautil. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI (-)

Dimanche 12 octobre 2025

Évènement Patrimoine Françoise Del, Olivier Mayer I2-147 Sur inscription Un train-train pas si quotidien : embarquez le 2 novembre

Descriptif : Deux animateurs vous proposent une randonnée insolite à bord d'un authentique petit train touristique de collection. Découvrez le programme de cette sortie au 2 novembre 2025 et inscrivez-vous !! / **Dénivelées :** NON

Évènement Bernard Rouquat Le marché du terroir

Aller : Gare de Paris Est 10h01 Gare de Meaux 10h40

Retour : Meaux (zone 5) 14h20 Gare de Paris Est 14h57

Descriptif : Le marché du terroir que nous avons pas pû faire le samedi : fromages, moutarde, champagne ect....C'est une première fois . / **Dénivelées :** NON

0km / 3h0 M Randonnée Bernard Rouquat Le marché du terroir

Aller : Gare de Paris Est 10h01 Meaux (zone 5) 10h40

Retour : Meaux (zone 5) 14h20 Gare de Paris Est 14h57

Descriptif : Le marché du terroir que nous n'avons pas pu faire le samedi : fromages ,moutarde ,champagne....Une première. / **Dénivelées :** NON

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau

Aller : Paris gare de Lyon 11h46 Fontainebleau Avon 12h25 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon vers 18h02 Paris gare de Lyon 18h43

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

13km L Randonnée Dominique F petite boucle hauteurs de Chevreuse

Aller : Châtelet Les Halles B 11h08 gare de Saint Rémy les Chevreuse 11h57 - Lieu de rendez-vous

Retour : gare de Saint Rémy les Chevreuse vers 17h23 Châtelet Les Halles 18h10

Descriptif : Allure variable (3 à 3,5 kms/h). Bois de Méridon, carrefour de Milon, bois de la Madeleine, Chevreuse, bords de l'Yvette. Variantes possibles(météo et groupe). Pas de pause déjeuner. RV devant la gare. L'animatrice aura un chapeau! En cas de besoin tel: 06 75 77 01 38. / **Dénivelées :** OUI (2 montées et 2 descentes moyennes)

14km M Randonnée Domi Le long des étangs et dans la forêt de Rambouillet

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 12h35 Le Perray en Yvelines 13h32

Retour : Rambouillet 18h Gare Montparnasse 18h36

Descriptif : Forêt de Rambouillet Pas de pause déjeuner Tel 06 11 76 37 61 Peu de dénivelées Aller ligneN / **Dénivelées :** NON

15km M Randonnée Liliane Vaucresson à l'île St Germain

Aller : Gare de Paris st lazare 10h17 Gare de Vaucresson 10h39

Retour : gare RER Issy Val de Seine vers 16h

Descriptif : Les haras de Jardy , le Parc de St Cloud (où nous ferons la pause repas) , les bords de Seine et l île St Germain . Pour le retour vers 16h choix entre RER C , tram T2 ou métro Mairie d Issy . / **Dénivelées :** OUI ()

17km M Randonnée Claire Ménassol Les vignes en Automne

Aller : Paris Montparnasse 08h50 Beynes 09h43

Retour : Plaisir Grignon (zone 5) 17h36 Gare de Paris Montparnasse 18h02

Descriptif : Très bel itinéraire entre plaine et villages, deux beaux lavoirs. / **Dénivelées :** OUI ()

18km M Randonnée Liliane Dourdan et les Fontaines Bouillantes

Aller : Paris Austerlitz 09h45 Dourdan 10h48

Retour : Dourdan 16h37 Paris Austerlitz 17h43

Descriptif : GR 111 , l Abbaye de l Ouye , le chêne des Six Frères (où nous ferons notre pause repas) , St Mesme et les Fontaines Bouillantes . / **Dénivelées :** OUI ()

19km M Randonnée Liliane Montargis - Canal de Briare et canal du Loing

Aller : Gare de paris lyon 09h12 Gare de Montargis(3429) 10h09

Retour : Gare de Montargis(3429) 17h48 Gare de Paris Lyon 18h50

Descriptif : Forêt de Montargis , canal de Briare , lac de Chalette (pause repas au bord du lac) canal du Loing , lac du Cepoy et retour par la forêt à la gare de Montargis . / **Dénivelées :** NON

20km M Randonnée Olivier Mayer Pourquoi le village de Barbizon attira -t- il tant de peintres ?

Aller : Gare de Paris Lyon 10h16 Bois le Roi (zone 5) 10h48

Retour : Bois le Roi (zone 5) 18h09 Gare de Paris Lyon 18h43

Descriptif : Rendons nous sur place pour comprendre. Et pas sûr qu'il faille attendre d'arriver à destination pour trouver un début d'explication... Train aller: direction Montargis P.S. Au fait, il y a une rando insolite début novembre. Consultez le programme à la date du 2 novembre. / **Dénivelées :** OUI (Seulement environ 200 m en montée, idem en descente.)

23km M Randonnée Bernard Oliot Le Pays Fertois

Aller : Gare de Paris Est 08h50 Changis St Jean (zone 5) 09h26

Retour : La Ferté sous Jouarre vers 17h27 Gare de Paris Est 18h09

Descriptif : Sept-Sorts, Ussy, Bois de Violard / **Dénivelées :** OUI (+ 350 m)

32km S Randonnée Jacques Kili Chateau Landon !

Aller : gare de paris lyon 08h16 Bagneaux sur Loing (zone 5) 09h28

Retour : Souppes Château Landon (zone 5) 17h22 Gare de Paris Lyon 18h43

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

Lundi 13 octobre 2025

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 Gare de Montigny sur Loing 10h12 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Montigny sur Loing 16h45 Gare de Paris Lyon 17h43

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

27km M Randonnée Jean-Jacques Legars De la vallée de l'Epte à la vallée de l'Aubette.

Aller : Gare de Paris Saint lazare 07h43 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 08h29 / 08h43*) Eglise Saint-Clair/Epte(zone 5) 09h26

Retour : Magny en Vexin (zone 5) (bus) 17h34 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 18h01 / 18h14*) Gare de Paris Saint lazare 19h02

Descriptif : Beau parcours par Aveny, Copierres, Ambleville, Omerville et la ferme de la Louvière. Vues aériennes garanties si la météo le veut bien. Pause repas tardive à Omerville(km 16). A l'aller, à Cergy-St-Christophe, prendre le bus 95-04 (sortir à droite de la gare puis à gauche dernier arrêt de bus). Possibilité de venir avec le RER A (Auber 7h53 arrivée à Cergy-St-Christophe 8h34). L'animateur prendra le train à St-Lazare. RV à Cergy-St-Christophe dans les 2 cas. Au retour, bus 95-04 toutes les 20minutes à Magny et à Cergy-St-Christophe nombreux trains soit RER A pour Auber soit pour St-Lazare. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelés +500m environ)

Mardi 14 octobre 2025

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

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

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

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

12km M Randonnée Nature et environnement Bruno Rando kebab-champignons

Aller : Gare de Paris Lyon 11h18 Bois le Roi (zone 5) 11h48 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois le Roi (zone 5) 17h38 Gare de Paris Lyon 18h14

Descriptif : Déjeuner Kebab (budget de 10 à 15 euros). Possibilité assiette végétarienne. Prévoir un panier ou sac de toile (coton) pas de sac plastique. Un canif. Chasuble réfléchissant et sifflet conseillés. Spray répulsif tiques et moustiques. tel : 0633439517 / **Dénivelées :** NON

17km M Randonnée Katherine Ceinture Verte d'île de France , mettons le cap au sud

Aller : Gare ST Lazare 10h07 Chaville rive droite 10h34

Retour : Parc de Sceaux RER B vers 16h30 Châtelet Les Halles B 17h

Descriptif : Continuons notre exploration de la ceinture verte de Paris , dans un secteur très arboré en dépit de quelques passages plus urbains. / **Dénivelées :** OUI (Mais peu important)

17km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain Au fil de l'Oise

Aller : Châtelet Les Halles 09h23 Cergy St Christophe (zone 5) 10h06

Retour : Saint Ouen l'Aumône 17h10 Gare du Nord banlieue 17h48

Descriptif : lors de cette randonnée nous cheminerons à la découverte de menhirs et de l'allée couverte. Le long de l'Oise et la base de loisirs de Cergy, l'Abbaye et la serre de Maubuisson. RER A UZAR - Carte IGN 2313 OT - Phone 0623382400 / **Dénivelées :** OUI (Peux de dénivelées)

20km M Randonnée Daniel Albani Rando Bures

Aller : St Michel Notre Dame RER B 08h07 Bures sur Yvette (zone 5) 08h46 - Lieu de rendez-vous

Retour : Versailles Chantiers (zone 4) 14h16 Gare de Paris Montparnasse 14h41

Descriptif : Parcours de 19 à 20 km vallonné par Villiers le Bâclé, plaine de Saclay, les Loges-en-Josas, Versailles. Avec une petite pause déjeuner. Horaire et kilométrage réduits (réunion) / **Dénivelées** : OUI (IGN 2214ET 2315 OT Dénivelé cumulé positif environ 320m)

30km S Randonnée Didier Berthod Nanteuil sur Marne - La Ferté Sous-Jouarre

Aller : Gare de Paris Est 08h49 Gare de Nanteuil Saâcy 09h38

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

Descriptif : Caumont 3,5, Vaux 6, Chamigny 9, Parc de la Fontaine aux Pigeons 13,5, Jouarre 17,5, Sept-Sorts 21, Sammeron 23,5, Ussy Sur Marne 25, Morintru d'en bas 27,5, gare de la Ferté Sous-Jouarre 30. / **Dénivelées** : OUI (D+ 600 IGN 2613. SB & 2513 OT)

Mercredi 15 octobre 2025

M Évènement Françoise Del, Olivier Mayer I2-148 Sur inscription Un train train pas si quotidien : embarquez le 2 novembre

Descriptif : Deux animateurs vous proposent une randonnée insolite à bord d'un authentique petit train touristique de collection. Découvrez le programme de cette sortie au 2 novembre 2025 et inscrivez-vous !! / **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

12km L Randonnée Brigitte CC Meudon forêt, lacs, terrasse,

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 10h05 Meudon Val Fleury RER C 10h37 - Lieu de rendez-vous

Retour : Meudon Val Fleury RER C vers 15h30 Bibliothèque François Mitterrand RER C 16h03

Descriptif : Parc, forêt, lacs, terrasse de l'Observatoire, jardin du Musée. Pause pique-nique / **Dénivelées** : OUI (Montée à la terrasse pas difficile,)

13km L Randonnée Jean-Claude Lance Barbizon à Fontainebleau

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

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 17h Gare de Lyon, 50mn plus tard

Descriptif : Nous prendrons un bus pour nous rendre à Barbizon, parcours forestier, carrefour de la Croix du Veneur... /

Dénivelées : OUI (Dénivelée positif < 150 m)

13km M Randonnée Michèle Hamus Les Peupliers de Monet !

Aller : Gare de Paris St Lazare 11h51 Bonnières (zone 5) 13h03

Retour : Bonnières (zone 5) 17h53 Gare de Paris St Lazare 19h17

Descriptif : Entre Seine et Epte : à la rencontre des Vikings, de Zola, des impressionnistes, Un lavoir réglable, des moulins, la Rue des Femmes Fraîches, etc Pique-nique dans le train Goûter en chemin Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelés modestes)

13km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale en forêt de Meudon et de Fausses Reposes

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

Retour : Chaville rive droite 12h40 La Défense 12h56

Descriptif : R.D.V après le passage des portiques SNCF. Parc de St Cloud. Marne-la-Coquette. Haras de Jardy. Étangs de Ville-d'Avray. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (220 m de dénivelés cumulés positifs.)

19km M Randonnée François Jourdan Beaux villages du Vexin

Aller : Charles de Gaulle Etoile RER A 08h31 (*Changement Cergy Saint Christophe 09h09 / 09h23*) clery en vexin 09h43

Retour : Vigny le bord d'haut 16h28 (*Changement Cergy Saint Christophe 16h44 / 16h51*) Charles de Gaulle Etoile RER A 17h27

Descriptif : Châteaux de Vigny, Théméricourt, Gadancourt, Avernès et Guiry, sites préhistoriques et ferme lombricole. 20mn en bus N°9504 Déjeuner tardif. possibilité de partir de St Lazare ligne L à 8h31 et changement à Conflans. / **Dénivelées** : OUI (180 m)

26km M Randonnée Jacques Kili Un peu de BUS !

Aller : Paris Lyon surface(1813) 07h46 (*Changement Melun (zone 5) 08h12 / 08h15*) FONTENAILLES LE JARRIER 08h30

Retour : Mormant (zone 5) 17h28 26Paris est 18h12

Descriptif : A Melun Bus 47 direction Provins (zone 5). Se regrouper à la gare de Paris Lyon pour assurer la correspondance à Melun. Sinon monter 3ème voiture en tête. / **Dénivelées** : OUI ()