

Liste des journées

Critères : Date entre 01/07/2024 et 15/07/2024

Lundi 01 juillet 2024

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

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

Retour : Bois le Roi (zone 5) 16h39 Gare de paris lyon 17h13

Descriptif : / **Dénivelées :** OUI (vue les fortes chaleurs allure moyenne basse)

Mardi 02 juillet 2024

0km / 2h15 M M. nordique Annie Marche nordique dans le bois de Vincennes

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

Retour : Château de Vincennes 16h15 Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral 16h15

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

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Austerlitz RER C 11h37 Igny 12h29

Retour : Igny 16h59 (*Changement Gare de Versailles Chantiers 17h19 / 17h49*) Gare Montparnasse 18h02

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

Mercredi 03 juillet 2024

0km / 2h15 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. Ateliers techniques prévues pour le perfectionnement du geste. / **Dénivelées :** NON

10km L Randonnée Brigitte CC Saint Mammès

Aller : Paris Gare de Lyon 10h46 Saint Mammès 11h35

Retour : Saint Mammès vers 15h22 Paris Gare de Lyon 16h13

Descriptif : Bords de Loing et bords de Seine, venelles dans la ville , batellerie, petit bois,... Pause pique-nique. Ne convient pas aux personnes ayant un RV en soirée / **Dénivelées :** OUI (Montée à un point de vue)

10km L Randonnée Brigitte CC Saint Mammès

Aller : Paris Gare de Lyon 10h46 Saint Mammès 11h35

Retour : Saint Mammès vers 15h22 Paris Gare de Lyon 16h13

Descriptif : Bords de Loing et bords de Seine, venelles dans la ville , batellerie, petit bois,... Pause pique-nique. Ne convient pas aux personnes ayant un RV en soirée / **Dénivelées :** OUI (Montée à un point de vue)

13km M Randonnée Michèle Hamus Elle marchait sur la Marne !!

Aller : Paris gare de l' Est 12h49 Nanteuil Saâcy (zone 5) 13h37

Retour : La Ferté sous Jouarre (zone 5) 18h27 Paris gare de l' Est 19h09

Descriptif : Rando variée : forêt, lavoirs, villages typiques de la Brie et vue sur Marne. Bus navigo en chemin Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées :** OUI ()

15km M Randonnée Henri Une matinale en Forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Bourron-Marlotte 09h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon 14h02 Gare de Paris Lyon. 14h43

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Carrefour des Forts de Marlotte. Nombreuses dénivelées sur les sentiers du Rocher des Etroitures. Carrefour de Maintenon. Parc de Fontainebleau. Sortie pour des randonneurs capables de marcher entre 4.2 et 4.5 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (+ 220 m)

19km M Randonnée François Jourdan Plaisir de voir Beynes

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 08h58 Plaisir Grignon (zone 5) 09h25 - Lieu de rendez-vous

Retour : Beynes 16h19 (*Changement Plaisir Grignon (zone 5) /)* GARE DE MONTPARNASSE 17h02

Descriptif : Beaux villages de Grignon, Davron, Crespieres et Beynes (Plaisir ne mérite pas un détour) Vallée de la Mauldre. Déjeuner tardif Allure : "petit" moyen. / **Dénivelées** : OUI (180 m)

22km M Randonnée Pascal Desrozier, Elisabeth Dupas Au tour de Crécy.

Aller : Gare de Paris Est 08h31 (*Changement Esbly (zone 5) 09h01 / 09h10*) Villiers Montbardin 09h19 - Lieu de rendez-vous

Retour : Crécy La Chapelle (zone 5) 17h24 (*Changement Esbly (zone 5) 17h35 / 17h42*) Gare de Paris Est 18h13

Descriptif : Une presque boucle autour de Crécy La Chapelle. Carte IGN 2414 ET. / **Dénivelées** : OUI ()

Jeudi 04 juillet 2024

0km / 3h0 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat De l'inconnu au connu dans le bois de Vincennes

Aller : Métro:Porte de Charenton sortie n°1Avenue de la Porte de Charenton Stade Léo Lagrangee 14h

Retour : Métro: Château de Vincennes vers 17h

Descriptif : Ne pas oublier de s'inscrire au week-end adhérents du 5/6 octobre / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Magenta RER E 12h20 Ozoir la Ferrière (zone 5) 12h58

Retour : Ozoir la Ferrière (zone 5) 17h01 Magenta RER E 17h39

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

23km M Randonnée Claire Ménassol Les ruines de l'abbaye de la Victoire

Aller : Paris Nord RerB 09h (*Changement Aéroport Charles de Gaulle 1 (zone 5) 09h30 / 10h*) Senlis 10h25

Retour : Senlis 17h17 (*Changement Aéroport Charles de Gaulle 1 (zone 5) 17h47 / 18h02*) Châtelet Les Halles 18h44

Descriptif : Pour le départ rendez-vous sur le quai au milieu du RER B ELOI. Nous prendrons un bus a Roissy pôle pour Senlis. Un euro pour un aller et un euro pour le retour. Nous irons voir les ruines de l'abbaye ensuite randonnée dans la forêt..! / **Dénivelées** : OUI ()

24km M Randonnée Daniel Albani Rando Rambouillet

Aller : Gare de Paris Montparnasse 09h06 Gare de Rambouillet 09h37 - Lieu de rendez-vous

Retour : Le Perray (zone 5) 16h58 Gare de Paris Montparnasse 17h53

Descriptif : Parcours en foret par l'étang de la Tour, le ru des Vaux de Cernay, bois des Vindrins, le Perray-en-Yvelines. Train départ de Montparnasse TER 16757 / **Dénivelées** : OUI (Carte IGN 2215 OT Dénivelé cumulé positif 260m)

26km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallée de Chevreuse

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

Retour : gare de Saint Rémy les Chevreuse 17h33 Châtelet Les Halles 18h22

Descriptif : ATTENTION ALLURE MOYEN+ avec une descente difficile et plusieurs montées raides. Pause repas tardive. Parcours forestier vallonné par église Saint-Nom, Maincourt, Dampierre et Chevreuse. Trains de retour fréquents. Carte IGN 2215 OT /

Dénivelées : OUI (Dénivelé(e)s +400m environ)

Vendredi 05 juillet 2024

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

Aller : Croix de Berny 14h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Croix de Berny RER-B 17h

Descriptif : RV: sortie principale Numéro 1...Ch de Gaulle. Salle des guichets, côté parc. / **Dénivelées** : OUI ()

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

10km M Randonnée Nature et environnement Francis Au SEUIL de l'été : RUEIL. Beaux parcs et riche Patrimoine, avec Jocelyne, animatrice d'un jour.

Aller : Châtelet Les Halles RER A 09h14 Rueil-Malmaison RER A 09h34 - Lieu de rendez-vous

Retour : Rueil-Malmaison RER A vers 17h

Descriptif : Rendez-vous à la station Rueil-Malmaison du RER A : sortie n°2 en tête de train. Sortie patrimoine (Jocelyne) et nature (Francis). Parcs de Bois Préau (pique nique), du Cardinal et de l'Amitié (avec ses jardins à thème) en passant par la plaine des Closeaux et les bords de Seine. Centre historique de Rueil, avec son église, et son musée d'histoire Pauses régulières pour

observation, commentaires et échanges sur le patrimoine et la nature. Aucun dénivelé. Carte IGN 2314 OT. Contact en cas de besoin : 06 87 69 08 62 / **Dénivelées** : NON

16km M Randonnée Jean-Paul Le grand Panorama dans les hauteurs de Bourron Marlotte

Aller : Paris Gare de Lyon 09h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 10h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h41 PARIS GARE DE LYON 17h43

Descriptif : C est une belle boucle de randonnée panoramique avec des joyaux (Mare aux fées, Rocher des étroitures et autres points de vue ..) et dans les hauteurs bien oxygénées de Bourron Marlotte et avec des dénivelés conséquents au global mais réellement très progressifs et surtout alternant des montées , des plateaux et des descentes progressives. Il n y a pas d escalade et l allure est moyenne mais un certain niveau d endurance est nécessaire. Prévoir le nécessaire indispensable en boisson pour cette période d été. / **Dénivelées** : OUI (+350 -350)

26km S Randonnée Isabeau Par le Nord de la Bassée - Montois

Aller : Gare de Paris Est 07h47 Longueville (zone 5) 08h48

Retour : Donnemarie-Dontilly 15h51 (*Changement Nangis (zone 5) 16h09 / 16h20*) Gare de Paris Est 17h12

Descriptif : Par les jolis villages de Courton, St Loup de Naud, Lizines, Sognolles, Cessoy et Donnemarie-Dontilly. Eglises typiques et lavoirs. On prend le bus 3213 pour revenir sur Nangis. Cimetière à mi-parcours pour faire de l'eau et possibilité de ravitaillement à l'arrivée. / **Dénivelées** : OUI (250m)

Samedi 06 juillet 2024

16km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Montparnasse 11h35 Les Essarts le Roi (zone 5) 12h31

Retour : Le Perray (zone 5) 17h27 Gare Montparnasse 18h26

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

19km S Randonnée Jacques Kili Une matinée toujours royale !

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h09 Versaill chantiers 08h23

Retour : Versailles Chantiers (zone 4) 12h38 Paris Montparnasse 12h50

Descriptif : 1 seule pause à mi parcours Monter en queue du train pour prendre la bonne sortie à Versailles ! / **Dénivelées** : OUI ()

20km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Le parc de Jeurre et ses fabriques

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 08h21 Etréchy (zone 5) 09h21

Retour : Etréchy (zone 5) 17h07 gare de Paris Austerlitz RER C 18h08

Descriptif : Ce parc (avec 3 bonhommes au Routard) de 60ha est planté d'essences rares en Ile de France est un jardin à surprises et avec ses fabriques du 17ème et 18ème qui servaient à embellir les jardins. Programme de la journée: le matin environ 10km , pique-nique vers 12h , ouverture de la grille du château à 12h30 , visite guidée de 13h/14h30 (8€ en espèces uniquement et avec l'appoint), ensuite visite libre (visite guidée et dans le parc en moyen cool) , vers 15h45 départ pour la gare d'Etrechy 5km environ / **Dénivelées** : OUI (+/- 200m)

24km M Randonnée Sofia Saint-Cyr-sur-Morin (77)

Aller : Gare de l'Est 08h49 (*Changement la Ferté sous Jouarre 09h30 / 09h39*) Bus Jouarre pl des Usages 09h51 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bus Jouarre pl des Usages 17h51 (*Changement la Ferté sous Jouarre 18h07 / 18h27*) Gare de l'Est 19h09

Descriptif : RV gare La Ferté-sous-Jouarre, ensuite nous prendrons le bus 49 quai 1 et nous descendrons à Pl des Usages, Courcelles-sous-Jouarre. Retour à la gare aussi avec le bus. Train aller direction Château-Thierry. Pause déjeuner. Vitesse moyenne 4,5 km/heure. Parcours varié, alternant bois, pâturages, communes rurales, rivière Petit Morin. Carte IGN 25145B. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées** : OUI (Cumulées +340 et -340 mètres.)

Dimanche 07 juillet 2024

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

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

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

Descriptif : RDV Métro Porte Dauphine, ligne 2, sortie Boulevard Lannes. Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. / **Dénivelées** : NON

0km / 2h30 M M. nordique Noelle Séance MN Bois de Vincennes à la Porte Dorée

Aller : Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral 09h Métro Château de Vincennes RV devant l'entrée du parc floral 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : métro Porte Dorée vers 11h15 métro Porte Dorée

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

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 8h30

Aller : Métro Château de Vincennes 08h15 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h25 - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : Rendez-vous à 8h25, aux bancs devant le parc floral. Départ à 8h30. 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. / **Dénivelées :** NON

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Coye

Aller : Paris gare du nord 13h03 Orry la Ville Coye (hors zone) 13h25 - Lieu de rendez-vous

Retour : Orry la Ville Coye (hors zone) vers 18h04 Paris gare du nord 18h27

Descriptif : ALLURE LENTE Pas de pause déjeuner ; dénivelées. (Train grandes lignes en direction de St-Just-en-Chaussée, réduction avec carte TER Hauts-de-France, seniors...) / **Dénivelées :** OUI ()

14km L Randonnée Brigitte CC de Maisons-Laffitte à Saint germain en Laye

Aller : Châtelet Les Halles RER A 10h16 Maisons Laffitte 10h40

Retour : st germain - en - laye vers 15h25 Châtelet Les Halles 15h54

Descriptif : Très peu de transports en commun ce jour. Pause pique-nique. Marche en forêt / **Dénivelées :** NON

16km M Randonnée Albert Driez Parcours improvisé en forêt de Sénart, après le vote.

Aller : Gare de Lyon -RER D 13h09 Montgeron Crosne (zone 4) 13h31 - Lieu de rendez-vous

Retour : Montgeron Crosne (zone 4) 18h12 Gare de Lyon -RER D 18h34

Descriptif : Pas de pause déjeuner. Randonnée pendant 4h dans la forêt de Sénart. Faibles dénivelées. Carte 2415 OT. L'animateur vous attend sur place. / **Dénivelées :** OUI ()

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare Austerlitz RER C 08h38 Breuillet Village (2182 09h37

Retour : Lardy 16h44 Gare Austerlitz RER C 17h38

Descriptif : Confirmation des horaires samedi 18 h... Horaires confirmés... / **Dénivelées :** OUI ()

Lundi 08 juillet 2024

11km M Randonnée Photos Albert Driez Sortie photos sur les bords de Marne

Aller : Gare de Paris Est 09h31 Lagny Thorigny (zone 5) 09h54

Retour : Esbly 16h57 Gare de Paris Est 17h27

Descriptif : Venez partager votre passion de la photo, quel que soit votre niveau et votre matériel (réflex, hybride, compact, smartphone, etc...). Thème nature et bords de rivière. Après le pique-nique, présentation « comment cadrer ses photos ». Carte 2414 ET / **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 : Bois le Roi (zone 5) 16h39 Gare de paris Lyon 17h13

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

20km M Randonnée Jacques Tronche Fable du jour : "La grosse Ourcq et le petit Chaton"

Aller : Paris Est 08h49 (*Changement meaux 09h15 / 09h21*) Lizy sur Ourcq (zone 5) 09h35

Retour : Lizy-sur-Ourcq 17h19 (*Changement meaux 17h36 / 17h43*) Paris Est 18h09

Descriptif : Les vallonnements du pays d'Ourcq, des hameaux vivant dans l'anonymat et des ruisseaux discrets comme le Chaton ou la Méranne...pour se faire une idée du bout du monde ! / **Dénivelées :** OUI (+300m)

26km S Randonnée Patrick Egloff de Mennecy à Lardy

Aller : Austerlitz RER C 08h17 (*Changement juvisy 08h30 / 08h40*) Mennecy 09h07

Retour : Lardy 17h14 Austerlitz RER C 18h

Descriptif : A travers les marais de l'Essonne animateur : 06 30 67 43 33 / **Dénivelées :** OUI ()

Mardi 09 juillet 2024

0km / 2h15 M M. nordique Annie Marche nordique dans le bois de Vincennes

Aller : Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral 08h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc

Floral 10h45

Descriptif : Technique, marche 5km/h. Challenge 6km/h. Prévoir boisson, équipement léger et ... bonne humeur. Comme d'habitude. A bientôt. / **Dénivelées :** NON

0km M M. nordique Elizabeth I1-53 Sur inscription Spéciale débutants : MN et proprioception au bois de Boulogne

Descriptif : Séance post initiation pour adhérents débutants 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

15km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale en Forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Bourron Marlotte Grez5 09h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau 14h02 Gare de Paris Lyon. 14h43

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Mare aux fées. Rocher des Étroitures. Carrefour de Maintenon. Parc de Fontainebleau. Sortie pour des randonneurs capables de marcher entre 4.2 et 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (200 m)

15km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Est 12h31 Esbly (zone 5) 13h02

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

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

21km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain Les peintres de Barbizon

Aller : Paris gare de Lyon grandes lignes 09h08 Bois le Roi (zone 5) 09h48

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 17h02 Paris Gare de Lyon 17h50

Descriptif : Ligne R GAMO - Carte IGN 2417 OT Lors de cette randonnée, nous cheminerons en forêt de Fontainebleau, sur des sentiers, GR, PR et les bleus de Denecourt. Le village des peintres et la chapelle de Barbizon seront au programme de cette journée. Phone : 0623382400 / **Dénivelées :** OUI (Peux de dénivelées)

24km M Randonnée Daniel Albani Rando Rambouillet

Aller : Gare de Paris Monparnasse 09h06 Gare de Rambouillet 09h37 - Lieu de rendez-vous

Retour : Le Perray en Yvelines 16h58 Gare de Paris Monparnasse 17h53

Descriptif : Parcours en forêt par l'étang de la Tour, ru des Vaux de Cernay, bois des Vendrins, Le Perray. / **Dénivelées :** OUI (Carte IGN 2215 OT Dénivelé cumulé positif 240m)

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare Est 08h43 Gare de Trilport 09h19

Retour : Crecy la Chapelle 16h35 (Changement Esbly 16h46 / 16h57) Gare Est 17h32

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

Mercredi 10 juillet 2024

10km L Randonnée Jean-Claude Lance Fontainebleau

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

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 16h30 gare de Lyon 50 mn plus tard

Descriptif : / **Dénivelées :** OUI (100 m)

10km M Randonnée Guy Ensminger Rando du soir : le parc du Tremblay

Aller : Nation RER A 18h56 Nogent sur Marne (zone 3) 19h04 - Lieu de rendez-vous

Retour : Joinville Le Pont (zone 3) 22h14 Nation RER A 22h24

Descriptif : Rendez-vous à la sortie 1. Pavillon Baltard, promenade Yvette Horner, port de Nogent, parc du Tremblay, Polangis, bords de Marne et passage par St Maur. Pensez à emporter un pique-nique. Carte IGN 2314 OT / **Dénivelées :** OUI (Une bonne dénivelée pour monter à St Maur)

13km M Randonnée Michèle Hamus L'Abbaye de la Solitude !

Aller : Paris Montparnasse 12h35 La Verrière (zone 5) 13h22

Retour : Trappes (zone 5) 18h15 Gare de Paris Montparnasse 18h56

Descriptif : A l'ombre d'une forêt domaniale : l'étang des Noes ,fontaine couverte,les ruines de l'Abbaye et les petites écoles, la ferme du Manet ... Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées :** OUI (Dénivelés modestes)

19km M Randonnée François Jourdan Vallée de la Drouette Epernon

Aller : Gare de Paris Montparnasse 09h06 Epernon (hors zone) 09h47 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gazeran 16h11 Gare de Paris Montparnasse 16h50

Descriptif : Vallée ombragée de la Drouette avec beaux lavoirs. Châteaux de Saint Hilarion et de Sauvage (daims) Déjeuner tardif

Retour hors zone. Prix du billet avec réduction 9.60. / **Dénivelées** : OUI (180 m)

20km M Randonnée Philippe Le Normand Nemours en boucle

Aller : Gare de paris lyon 08h16 Nemours St Pierre (zone 5) 09h22

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 17h35 Gare de paris lyon 18h43

Descriptif : Nous marcherons dans la forêt communale de Nemours et ses rochers, nous passerons par le Monastère de Bethléem. GR.13 . / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées positives = 231m)

Jeudi 11 juillet 2024

10km M Randonnée Françoise Del Randonnée du soir urbaine

Aller : métro Corvisart 19h Corvisart 19h - Lieu de rendez-vous

Retour : Cité Universitaire RER B vers 22h

Descriptif : Rv sortie métro Corvisart, ligne 6, devant la paroisse Ste Rosalie (50 boulevard Auguste Blanqui). Cette randonnée du soir en plein Paris passera dans des espaces verts et permettra de découvrir des quartiers paisibles. Emporter de l'eau, un pic nic, pause repas en cours de route. Pas besoin de chaussures de montagne mais éviter tongs, sandales et chaussures de ville. Retour Cité Universitaire, RER B ou tram T3 / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Les étangs de la Minière

Aller : Gare de Paris Montparnasse 13h35 Gare de Versailles Chantiers 14h01 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Saint Cyr l'école 17h53 Gare de Paris Montparnasse 18h26

Descriptif : Les sources de la Bièvre. Quelques dénivelés. Rendez- vous Halle 1. / **Dénivelées** : OUI ()

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Est 12h31 Esbly (zone 5) 13h02

Retour : Esbly (zone 5) 16h57 Paris Est 17h27

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

14km L Randonnée Brigitte CC de Bourron Marlotte à Moret sur Loing

Aller : Paris Gare de Lyon 10h40 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 11h49

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) vers 16h24 Paris Gare de Lyon 17h13

Descriptif : TMF et GR11 par le Puy Fondu et la Malmontagne Pause pique-nique / **Dénivelées** : OUI (Quelques traversées de monts)

14km S M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à Vincennes - Porte Dorée : Les 4 lacs, sens horaire - lire descriptif

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

Retour : Porte Dorée M8 ou T3 vers 12h

Descriptif : Prérequis : habitude des sorties en allure S RV à 9h00 devant la boutique Team-Outdoor, 2 place Édouard Renard. Parcours des 4 lacs (Daumesnil, St Mandé, Minimes, Gravelle, Daumesnil) en bonne allure soutenue : 7km à 6km/h - Pause 10 mn - 7km à 6 km/h / **Dénivelées** : NON

16km M Randonnée Bertrand Henri IV et Gabrielle d'Estrées

Aller : Gare de l'Est 09h49 Trilport (zone 5) 10h19

Retour : Trilport (zone 5) 16h38 Gare de l'Est 17h09

Descriptif : Au programme de cette journée : une fabrique de coffres forts - une forêt domaniale où Gabrielle d'Estrées et Henri IV venaient chasser (et pour cause !) - un baron et Louis XVI - un prénom Jacques Benigne - un pont disparu et un havre de paix - La Marne et le canal de l'Ourcq... Carte IGN 2513 OT - Meaux - Vallée de l'Ourcq Contact : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées** : NON

20km M Randonnée Roger Denis De la Seine au Loing

Aller : Paris Lyon surface(1813) 08h46 St Mammès (zone 5) 09h35 - Lieu de rendez-vous

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 16h53 Paris Lyon surface(1813) 17h43

Descriptif : Parcours varié par St Mammès, Moret sur Loing (classée dans les plus beaux détours de France et site patrimonial remarquable) puis la partie sud de la forêt de Fontainebleau. IGN 2517 SB et 2417 OT / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Claire Ménassol En passant par la chapelle de Lourps

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

Retour : Donnemarie-Dontilly 17h13 (*Changement Nangis (zone 5) 17h32 / 18h20*) Gare de Paris Est ligne P 19h12

Descriptif : Pour le retour nous prendrons un bus pour aller de Donnemarie-Dontilly à Nangis. Possibilités de rester dans le bus pour aller à Chessy RER A. Arrivés à 18h29. / **Dénivelées** : OUI ()

26km M Randonnée Jacques Kili Dans les vignes !

Aller : 26Paris est 07h49 Nanteuil Saâcy (zone 5) 08h37
Retour : Nanteuil Saâcy (zone 5) 17h20 26Paris est 18h09
Descriptif : / **Dénivelées :** OUI ()

Vendredi 12 juillet 2024

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

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

Aller : Croix de Berny 14h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Croix de Berny RER B 17h

Descriptif : RV: sortie principale Numéro 1...Ch de Gaulle. Salle des guichets, côté parc. Traversée du parc pour faire un aller retour sur la coulée verte puis nous le retraverserons pour finir. / **Dénivelées :** OUI ()

31km S Randonnée Patrick Egloff A travers la forêt de Rambouillet

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h09 Gazeran (zone 5) 08h50

Retour : Le Perray en Yvelines 17h28 Gare de Paris Montparnasse 18h26

Descriptif : / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé environ 150m Animateur : 06 30 67 43 33)

Samedi 13 juillet 2024

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

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

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

Descriptif : RDV Métro Porte Dauphine, ligne 2, sortie Boulevard Lannes. Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. / **Dénivelées :** NON

7km M M. nordique Initiation M. Nordique Noëlle, Jean Deprez I1-52 Sur inscription Découverte de la Marche Nordique à Vincennes

Descriptif : Samedi Matin 9h - 12h. PREREQUIS IMPORTANT : pouvoir marcher pendant 2 heures à une vitesse d'au moins 4 km/h. RV aux bancs devant le Parc Floral, derrière les grandes lettres blanches "PARC FLORAL". Pour cette initiation avec prêt de bâtons (ne pas apporter vos bâtons), l'inscription est obligatoire par téléphone auprès de l'accueil du RIF au 01 45 42 24 72, en indiquant votre taille et votre N° de téléphone portable. Coût de la participation : 5€. Un SMS de rappel vous sera envoyé 3 jour avant la séance par l'animateur Jean D. Merci de lui confirmer votre présence (ou votre désistement). / **Dénivelées :** NON

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 8h30

Aller : Métro Château de Vincennes 08h15 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h25 - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : En raison des fortes chaleurs, le rendez-vous est à 8h25, aux bancs devant le parc floral. Départ à 8h30. 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. / **Dénivelées :** NON

11km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Montparnasse 14h09 Gazeran (zone 5) 14h49

Retour : Gazeran (zone 5) 18h09 Gare Montparnasse 18h50

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

18km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Le château de Sceaux

Aller : Métro: ChâtillonMonrouge sortie n°2 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare RER B de Bourg la Reine zone 3 16h25 Châtelet Les Halles B 16h40

Descriptif : La coulée verte du sud Parisien ,le parc de Chateaubriand, l'arboretum et après le pique nique visite du château de Sceaux et l'orangerie où se tient l'exposition Roue Libre sur l'histoire du cycle.Prix : 5€ en espèces ou carte bleue et des casiers à consigne à 1€ (comme les casiers ne sont pas grands ,limiter le volume des sacs à dos) / **Dénivelées :** OUI (+/- 200m)

33km S Randonnée Jacques Kili A l'ouest en juillet !

Aller : Gare paris Montparnasse 07h58 Garancières la Queue (zone 5) 08h40

Retour : Beynes (zone 5) 16h19 Gare paris Montparnasse 17h02
Descriptif : Le Breuil , Boulaincourt , Autouillet / **Dénivelées :** OUI ()

Dimanche 14 juillet 2024

11km L Randonnée Nadine Kovarik forêt de Coye

Aller : Paris gare du nord 12h04 Luzarches (zone 5) 12h52 - Lieu de rendez-vous

Retour : Luzarches (zone 5) 18h06 Paris gare du nord 18h54

Descriptif : ALLURE LENTE Pas de pause déjeuner ; dénivelées. / **Dénivelées :** OUI ()

12km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Après-midi au parc de Saint Cloud et au bois de Boulogne.

Aller : Gare de Paris Saint lazare 13h34 Gare de Sèvres Ville d'Avray 14h03 - Lieu de rendez-vous

Retour : Metro Les Sablons vers 17h46 Métro Châtelet 18h09

Descriptif : Parc de Saint Cloud et bois de Boulogne / **Dénivelées :** OUI ()

13km M Randonnée Patrimoine Monette Château de Champs -sur-Marne

Aller : Châtelet Les Halles 10h03 Neuilly Plaisance (zone 3) 10h20 - Lieu de rendez-vous

Retour : Noisiel vers 16h04 (*Changement /*) Châtelet Les Halles 16h31

Descriptif : Les bords de Marne le parc de la Haute Île de 65 ha classé natura 2000, le parc du château de Champs-sur-Marne maison de plaisance du 18eme s et son parc de 85 ha , la chocolaterie Menier, les maisons Menier ensemble immobilier de maisons identiques. On ne visite pas le château. Sortie à Neuilly plaisance prendre sortie 1 place de la gare. IGN top 25 2414 ET /

Dénivelées : NON

18km M Randonnée Isabelle Un peu de soleil

Aller : Paris gare de Lyon (RERD 08h23 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 09h01 / 09h08*) La Ferté Alais (zone 5) 09h42 - Lieu de rendez-vous

Retour : Mennecey (zone 5) 16h56 (*Changement Viry Chatillon 17h19 / 17h27*) Paris Gare de Lyon 18h04

Descriptif : Le changement se fait sur le même quai, il suffit d'attendre le train qui va à Malesherbes . Un peu de dénivelés après la gare. En passant par Ballancourt / **Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelés)

20km M Randonnée Jef Retour en forêt de Rambouillet

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h20 Le Perray en Yvelines 09h20

Retour : Rambouillet 17h19 Gare de Paris Montparnasse 17h53

Descriptif : Étang du Perray, Auffargis, Vielle Église en Yvelines, étangs de la Tour, d'Or. 1/4 de champs, 3/4 de bois. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé faible 87 m (+39, -48 m). 22 km-effort,)

24km M Randonnée Sofia Les coteaux de la Viosne (95)

Aller : Gare Saint Lazare 08h04 Chars (zone 5) 09h06 - Lieu de rendez-vous

Retour : Boissy L'Aillerie (zone 5) 17h04 Gare Saint Lazare 17h50

Descriptif : RV gare de Chars. Train aller direction Gisors. Pause déjeuner. Vitesse moyenne 4,5 km/heure. Parcours dans le PRN du Vexin français, alternant champs (environ 60%), bois, communes rurales. Cartes IGN 2113ET et 2313OT. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net . / **Dénivelées :** OUI (Cumulées +240 et -250 mètres.)

25km M Randonnée Bernard Oliot En passant par la vallée de la Montcient

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h13 Mantes la Jolie (zone 5) 08h50

Retour : Meulan Hardricourt (zone 5) 17h15 Gare de Paris Saint lazare 2852) 18h06

Descriptif : Bois des Bouleaux, Sailly, Bois de Dalibray IGN 2112 ET / **Dénivelées :** OUI (+ 290 m)

25km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare Montparnasse 08h58 Gare de Rambouillet 09h37

Retour : Gare de Rambouillet 17h19 Gare Montparnasse 18h

Descriptif : Confirmation horaire samedi 18 h... Horaire confirmé... / **Dénivelées :** OUI ()

27km M Randonnée Nature et environnement Bruno Une classique bellifontaine

Aller : Gare de paris Lyon 09h16 Bois le Roi 09h48 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 18h02 Gare de paris lyon 18h43

Descriptif : Traversée de futaie et chaos rocheux. GR 1, TMF, bleu n° 1 et 5 plus hors GR / **Dénivelées :** OUI (300 m en positif)

Lundi 15 juillet 2024

12km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique dans les bois de Chaville et Meudon

Aller : Pont du Garigliano RER C 08h44 Chaville Vélizy (zone 3) 08h56 - Lieu de rendez-vous

Retour : Meudon Val Fleury (zone 3) vers 12h Pont du Garigliano RER C 12h10

Descriptif : Rendez vous à 9h RER C Chaville Vélizy (sortie Place de Verdun). Échauffements au Parking de l'Étang des Écrevisses. Traversée des bois de Clamart, Meudon, Chaville par les étangs (Ecrevisses, Trou au gants, Villebon, Meudon, Trivaux, Garenne) Retour par Gare RER C Meudon Val Fleury vers 12h. / **Dénivelées :** OUI (D+ 300m)

18km M Randonnée Bernard Morio De Saint-Cloud à Meudon-Val Fleury

Aller : Gare Paris Saint Lazare 08h42 Gare de Saint Cloud 09h03 - Lieu de rendez-vous

Retour : Meudon val fleury 15h01 (*Changement Saint Michel RER C 15h26 /*)

Descriptif : Parc de Saint Cloud, Marne-la-Coquette, forêt de Fausses Reposes, étangs de Ville d'Avray, forêt de Chaville, étangs de Meudon, hangar Y, étang de Chalais. / **Dénivelées :** OUI ()