

Liste des journées

Critères : Date entre 01/11/2024 et 15/11/2024

Vendredi 01 novembre 2024

Évènement Bernard Rouquat La foire aux harengs et à la coquille St Jacques à Dieppe

Aller :

Retour :

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

8km M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE à Vincennes (Pas au Parc Flora) lire descriptif

Aller : Métro Château de Vincennes(2593) 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Château de Vincennes(2593) vers 16h30

Descriptif : RV sortie n°4 FORT NEUF à l'endroit des bus. / **Dénivelées :** NON

17km M Randonnée Katherine Des Bois de Verrières au Parc de Sceaux

Aller : Châtelet Les Halles B 09h53 Massy Verrières (zone 4) 10h24

Retour : Bourg la reine RER B vers 16h Châtelet Les Halles B 16h30

Descriptif : Vallée de la Bievres, bois de Verrières, coulée verte et parc de Sceaux. Gare RER de retour donnée à titre indicatif (plusieurs options possibles) mais toujours sur la ligne de RER B / **Dénivelées :** OUI (Quelques raidillons pour accéder aux bois de Verrières)

18km M Randonnée Philippe Regourd Forêt et fontaines

Aller : Paris gare de Lyon 09h17 Fontainebleau Avon 09h58

Retour : Fontainebleau Avon 17h02 Paris Gare de Lyon 17h43

Descriptif : Route Berthe, tour Dénécourt, rocher Cassepot, fontaines (du Touring Club de France, Désirée, Dorly et Isabelle), Roche Éponge. En partie sur les sentiers Dénécourt. Carte IGN 2417 OT. Trains de la ligne R à l'aller et au retour. / **Dénivelées :** OUI (Plusieurs passages dans les rochers avec montées et descentes modérées.)

22km M Randonnée Sofia Bois de Mézerolles (78)

Aller : Gare Montparnasse 08h50 Nézel Aulnay (zone 5) 09h52 - Lieu de rendez-vous

Retour : Mantes la Jolie (zone 5) vers 17h17 Gare de Paris Saint Lazare 18h17

Descriptif : RV gare de Nézel-Aulnay. Train MOPI ligne N direction Mantes-la-Jolie. Pause déjeuner. Vitesse moyenne 4,5 km/heure. Parcours vallonné dans les Yvelines, alternant bois, champs agricoles et zones habitées. Carte 2114SB. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées +350 et -340 mètres.)

25km S Randonnée Isabeau En forêt à l'Ouest de Moret-Veneux

Aller : Gare de Lyon 08h16 Gare de Montigny sur Loing 09h13

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 15h53 Gare de Lyon 16h43

Descriptif : Les couleurs de l'automne en forêt sans trop de boue. Sentes de Montigny, Mare aux fées, St Hérem, Mare aux Salamandres, Rocher de Bouligny, Grand Maître, Malmontagne. / **Dénivelées :** OUI (250m)

Samedi 02 novembre 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

9km L Randonnée Brigitte Favreau Vallée aux loups, rando pique nique

Aller : Châtelet Les Halles RER B 11h02 ROBINSON RER B 11h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : ROBINSON RER B vers 16h30

Descriptif : Rando destinée aux personnes marchant lentement, moins de 3km/h. Attendre l'animatrice à la sortie de la gare par un escalier montant (ascenseur possible), sur la droite des voies (grande fresque murale) .toilettes sur le quai du RER.Parcours:Étang Colbert, parc Henri Sellier lieu du pique nique vers 13h (WC). Descente dans la vallée aux loups, passage au pavillon La Fontaine (ancienne guinguette). Parc de la maison de Châteaubriant. Arboretum. Retour gare de Robinson par la coulée verte. Possibilité de prendre un 9 bus(194) pour le retour à la gare en cas de fatigue. / **Dénivelées** : OUI (Parcours vallonné, descentes un peu raides dans la vallée aux loups.)

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Nord surface banlieue 11h34 (*Changement Persan Beaumont (zone 5) 12h19 / 12h24*) Auvers sur Oise (zone 5) 12h40

Retour : St Leu la Forêt (zone 4) 16h56 Gare Paris Nord 17h29

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

22km M Randonnée Bernard Rouquat Rando dans le Vexin français

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h07 Chars (zone 5) 09h08

Retour : Chars (zone 5) 16h15 Gare de Paris Saint lazare 17h16

Descriptif : St Cyr sur Chars, Chavençon, Neuville-Bosc, Neuilly en Vexin, carte 2212SB / **Dénivelées** : OUI (+/- 300m)

22km M Randonnée Christiane Larue Une classique automnale en Hurepoix.

Aller : Saint Michel RER C 08h11 Sermaise (zone 5) 09h13

Retour : Breuillet Village 16h52 Saint Michel RER C 17h47

Descriptif : Blancheface, le Mesnil, la Petite Beauce, les carrières de Madagascar, Saint-Sulpice- de-Favières, bois de Baille, Boissy-sous-Saint-Yon, Saint-Yon, Breux. Pas de pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

25km S Randonnée François Longatte De Héricy à Bois-le-Roi

Aller : Gare de Lyon 08h16 (*Changement Melun 08h42 / 08h49*) Héricy 09h04

Retour : Gare Bois-le-Roi 16h39 Gare de Lyon 17h13

Descriptif : Nous passerons par Fontaine-le-Port et Samois (possibilité de pique-nique à l'abri en cas d'intempéries). Carte 2417OTR - Forêts de Fontainebleau et des Trois Pignons / **Dénivelées** : OUI (350 m)

Dimanche 03 novembre 2024

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. / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Christiane Larue Automne en vallée de Chevreuse.

Aller : Châtelet Les Halles B 12h47 Gif sur Yvette (zone 5) 13h29 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gif-sur-Yvette 17h25 Châtelet Les Halles 18h07

Descriptif : Autour de Gif-sur-Yvette, aller par les coteaux forestiers et retour en longeant l'Yvette....Pas de pause repas mais une pause dans l'après-midi ; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

14km M Randonnée Patrimoine Monette CLAMART LA RUE AUX MAISONS EXTRAORDINAIRES

Aller : Châtelet Les Halles rerb 09h41 Robinson (zone 3) 10h06 - Lieu de rendez-vous

Retour : Meudon Val Fleury RER C vers 15h53 gare de Paris Austerlitz RER C 16h20

Descriptif : Le Plessis Robinson : parcs Henri Sellier, de la Mairie, de la Solitude, jardin Parisien, forêt de Meudon : tapis vert, étang de la Garenne, Clamart : rue des Fougères la rue aux maisons extraordinaires : originales, étranges (Toutensoleil, L'arche de Noë, la tour de verre, etc...) elles ont toutes un point commun : leur créateur Jacques-Emile Lecaron, fondation Arp (sculptures de Jean Arp), parc Paumier. Au Plessis Robinson prendre sortie avenue de la Gare. Carte IGN 2314 OT. / **Dénivelées** : OUI (Grande côte pour la rue des Fougères (environ 80 m). On la montera en allure lente.)

17km M Randonnée Le Did De Saint Cloud à Versailles

Aller : 10h30 Metro Pont de Sevres 10h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Versailles rive gauche vers 17h25 Paris Saint Michel 18h01

Descriptif : Randonnée automnale du pont de Sevres au chateau de Versailles, en passant par le parc de Saint Cloud et la forêt de Fausses Reposes. Nous serons vous l'aurez compris quasiment tout le temps au milieu des arbres. Traversée du parc de Versailles pour prendre le RER C. Un RER toutes les 15 minutes . Rdv sortie principale Métro Pont de Sevres. Salle des billets . / **Dénivelées** : OUI ()

18km M Randonnée Isabelle Soleil au rendez-vous?

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

Retour : Fontainebleau 16h32 Gare de Lyon 17h13

Descriptif : De Bourron-Marlotte, en suivant GR,TMF et petits sentiers. / **Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelés)

20km M Randonnée Jacques Tronche Nul besoin de chouiner pour avoir sa Juine...

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 09h15 Etréchy (zone 5) 10h08

Retour : Saint Martin d'Etampes 17h26 Paris Austerlitz 18h29

Descriptif : Balade dans le Gâtinais sur les rives et les hauteurs de la Juine : les moulins de Pierre Brou et de Brunehaut, le clos de Villemartin, le château de Morigny-Champigny et le pont sur la Juine à Ormoy-la- Rivière. Un patrimoine rural discret mais parlant...

/ **Dénivelées :** OUI (Quelques brefs dénivelés)

20km M Randonnée Bernard Oliot La forêt de Carnelle

Aller : Gare du Nord banlieue 08h35 Nointel Mours (zone 5) 09h15

Retour : Gare de Luzarches vers 16h06 Gare de Paris Nord banlieue surface 16h54

Descriptif : Nous y sur Oise, Asnières sur Oise, Serigy IGN 2213 OT, 2412 OT / **Dénivelées :** OUI (300m)

22km M Randonnée Olivier Mayer Le long de l'Oise...

Aller : Gare de Paris st lazare 09h51 Conflans Fin d'Oise (zone 5) 10h20

Retour : Pontoise (zone 5) 17h37 Gare de Paris st lazare 18h15

Descriptif : Un itinéraire qui démarre là où, à nos pieds, l'Oise se jette dans la Seine et se poursuit en surplomb d'une boucle de l'Oise. Passage à Vauréal, joli village pittoresque avec un beau panorama. Train aller : direction Mantes la jolie. / **Dénivelées :** OUI (Environ 300 m montée et idem descente.)

34km S Randonnée Didier Berthod Boucle à Thomery

Aller : PARIS GARE DE LYON 08h16 Thomery (zone 5) 09h02

Retour : Thomery (zone 5) 16h57 PARIS GARE DE LYON 17h43

Descriptif : Carrefour de la Croix de Guise (3,5), Route de la retraite (7), Rocher d'Avon (10), Petit mont Chauvet (13), Rocher de Bouligny (16), Carrefour de la Malmontagne (20,5), carrefour de Vienne (25,5), Ancien pylône de guet (30,5), carrefour du chêne feuillu (32), Arrêt Thomery (34). / **Dénivelées :** OUI (D+ 600 IGN Forêt de Fontainebleau 1/16000. randonnée en pleine forêt aucune traversée de village.)

Lundi 04 novembre 2024

Évènement Katherine I1-81 Sur inscription Randonnée avec enfants , voir à la date du 11 novembre

Descriptif : / **Dénivelées :** NON

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : Gare de paris lyon 08h46 Fontainebleau Avon 09h25 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon vers 16h02 Gare de paris lyon 16h43

Descriptif : / **Dénivelées :** OUI (possibilité de prendre le train à fontainebleau à 16h32 paris lyon 17h13)

25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Etre chic en Venant à Dourdan

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

Retour : Dourdan (zone 5) 17h02 gare de Paris Austerlitz 17h35

Descriptif : Parcours varié d'Etrechy à Dourdan par Fourchainville, Venant, La Forêt-le-Roi et Les Granges-le-Roi, en espérant du brouillard pas trop persistant. Chemins très humides en ce moment, chaussures montantes fortement recommandées. Pause repas très tardive à La Forêt-le-Roi(km 15). Carte IGN 2216 ET / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé(e)s +300m environ.)

Mardi 05 novembre 2024

0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessinons au chaud au-" Cent Quatre" rue dAubervilliers à Paris

Aller : Metro Riquet 2463) 14h

Retour : Metro Riquet vers 17h

Descriptif : RV: sur le quai métro Riquet Se munir de votre matériel (crayons ,stylo ,bloc papier, eau, aquarelle, siege éventuellement etc..... Ce n'est pas un cours, c'est juste pour passer un moment convivial entre dessinateurs. Nous dessinerons les jongleurs, acrobates, comédiens etc . Ou l'architecture du bâtiment. / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Est 12h17 Mortcerf (zone 5) 12h59

Retour : Mortcerf (zone 5) 16h55 Paris Est 17h42

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

22km M Randonnée Daniel Albani Rando St Arnoult

Aller : Gare de Paris Montparnasse 07h39 (*Changement Gare de Rambouillet 08h13 / 08h25*) mairie St Arnoult 08h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : mairie St Arnoult vers 15h17 (*Changement Gare de Rambouillet 15h42 / 16h02*) Gare de Paris Montparnasse 16h27

Descriptif : Départ TER 862409 à 07h39 direction Chartres Arrivée à 08h13 Rambouillet Au parking des bus rue de la prairie prendre le bus N°10 à 08h25 descendre à la Mairie St Arnoult. l'animateur prend le TER à Versailles Chantiers si besoin tél 0681536986 / **Dénivelées** : OUI (Parcours vallonné en forêt de St Arnoult, Moutiers et Rochefort Carte IGN 2215 OT Dénivelé cumulé positif 300m environ)

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare Montparnasse 07h58 Houdan 08h54

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

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

Mercredi 06 novembre 2024

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 (monobrins avec gantelets). Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste / **Dénivelées** : NON

0km / 2h15 M M. nordique Annie Bois de Vincennes - côté entrée Parc floral

Aller : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral 16h45 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 16h45

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Chaussures crantées à tige basse, boisson. / **Dénivelées** : NON

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

Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 Bois le Roi 10h50

Retour : bois le roi 16h06 Paris Gare de Lyon 16h43

Descriptif : Parcours improvisé Une pause repas / **Dénivelées** : OUI (moyennes)

12km M Randonnée Michèle Hamus Montfort l'Amaury : un joyau en Yvelines !

Aller : Gare de Paris Montparnasse (2217 11h58 Montfort l'Amaury Méré (zone 5) 12h36

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

Descriptif : A travers bois et campagne en automne : Je me voyais déjà !! admirer les gargouilles et les plus beaux vitraux d'Ile de France en dansant le boléro sous le regard d'Anne de Bretagne à l'ombre d'un séquoia.. Goûter en chemin Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées modérées)

13km L Randonnée Jean-Claude Lance Le Restant du Long Rocher

Aller : PARIS GARE DE LYON 10h16 Montigny sur Loing (zone 5) 11h16

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) vers 16h22 Paris Gare de Lyon 17h13

Descriptif : Départ ligne R dans le hall 1. / **Dénivelées** : OUI (Peu de dénivelées nous emprunterons à la montée sur le Grand Rocher un itinéraire facile.)

13km M Randonnée Michelle Lacayo .

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 10h04 Luzarches (zone 5) 10h52

Retour : Surveilliers Fosses (zone 5) 16h29 Gare de Paris Nord 17h05

Descriptif : Gascourt, Le Vieux Fosses. / **Dénivelées** : OUI ()

14km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale en Forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Fontainebleau 08h57 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons 13h25 Gare de Paris Lyon. 14h13

Descriptif : R.D.V après le passage des portiques SNCF. Thomery. Bords de Seine. Sortie pour des randonneurs capables de marcher entre 4.2 et 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (D +150m.)

20km M Randonnée François Jourdan Couleurs d'automne aux étangs de Hollande

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h20 Le Perray en Yvelines 09h19 –Lieu de rendez-vous

Retour : Le Perray en Yvelines vers 16h28 Gare de Paris Montparnasse 17h26

Descriptif : déjeuner tardif / **Dénivelées** : NON

Jeudi 07 novembre 2024

0km / 2h30 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat De la porte d'Orléans à la porte Balard

Aller : Métro: Porte D'Orléans sortie n°5 Avenue Ernest Reyer 09h

Retour : Porte Balard vers 11h30

Descriptif : Par la petite Ceinture / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

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

Retour : Le Perray (zone 5) 16h57 Gare Montparnasse 17h56

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

22km M Randonnée Bernard Oliot La Forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 08h46 Bois le Roi 09h20

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 16h29 Gare de Paris Lyon 17h13

Descriptif : La Plaine de Sermaise, Rocher de Samoï, Fontaine Dorly IGN 2417 OT / **Dénivelées** : OUI (+ 200 m)

23km M Randonnée Jef De la vallée de la Mauldre à la vallée de la Seine

Aller : Gare de Paris Monparnasse 08h35 Beynes 09h26

Retour : Vernouillet Verneuil (zone 5) vers 16h42 Gare de Paris Saint lazare 17h17

Descriptif : De la vallée de la Mauldre à la vallée de la Seine, une randonnée variée (3/4 de champs, 1/4 de bois). Belles perspectives sur les deux vallées. Repas avec tables et grand abri. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 570 m (+270, -300 m). 25 km effort)

23km M Randonnée Claire Ménassol Allons tourner à Verneuil par l'étang

Aller : Gare de Paris Est 08h47 Verneuil l'Etang (zone 5) 09h18

Retour : Tournan (zone 5) 17h13 Gare de Paris Est ligne P 17h42

Descriptif : Nous passerons par de très beaux villages, un ravissant lavoir..! / **Dénivelées** : OUI ()

Vendredi 08 novembre 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 bois de Vincennes à partir de la station

''Liberte '''. Ligne 8..

Aller : metro Liberté 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare RER A de Joinville vers 16h30

Descriptif : rv: salle des guichets. petite traversée du bois . / **Dénivelées** : NON

8km L Randonnée Brigitte Favreau Découverte du vieux village de Bagneux

Aller : métro Châtillon-Montrouge 13h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Barbara ligne 4 vers 16h30

Descriptif : L'animatrice attend le groupe à la sortie du métro Châtillon-Montrouge vers le départ du T6 devant le bureau de poste. Parcours en allure lente 3km/h maxi. Parcours urbanisé mais avec beaucoup de passages verts : coulée verte, parc Richelieu, exposition temporaire gratuite à la maison des arts (Tentes brodées de Pondichéry), traversée du cimetière parisien de Bagneux où repose la chanteuse Barbara. Fin du parcours à la sortie du cimetière, bus 323 pour retourner à Châtillon Montrouge ou 5 minutes à pied pour rejoindre la station Barbara ou encore la mairie de Montrouge. / **Dénivelées** : NON

10km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre ornithologie au bois de Boulogne

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 12h

Descriptif : Sortie ornithologique avec Chantal pour participants motivés avec jumelles et/ou livres d'ornithologie. Nombreux

arrêts silencieux. Pas de pique-nique. Rendez vous à 9 h à la sortie du métro Porte d'Auteuil sortie 2 hippodrome. / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Katherine Les boucles de la Marne

Aller : Châtelet Les Halles RER A 11h Saint Maur Créteil RER A 11h17

Retour : Champigny Saint Maur vers 15h15 Châtelet Les Halles RER A 15h30

Descriptif : Profitons des meilleures heures de la journée pour cette balade sur les bords de Marne, certes proche de Paris mais malgré tout souvent bucolique. Pour ceux qui perdrons le RER à Chatelet Les Halles je serai en milieu de quai / **Dénivelées** : OUI (Quand on quitte les bords de Marne pour les hauteurs de Chennevières)

18km M Randonnée Jean-Paul Les grands panoramas Seine/ Samois/ Cassepot dans les hauteurs

Aller : Paris Gare de Lyon 09h16 Fontainebleau Avon 09h57 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon vers 16h59 Paris Gare de Lyon 17h43

Descriptif : Randonnée panoramique en boucle très large sur sentiers bleus et GR, sans grande difficulté mais avec endurance et dénivelés, 450m. / **Dénivelées** : OUI ()

27km S Randonnée Isabeau Bois et villages de la Juine à l'Essonne

Aller : Gare Austerlitz RER C 08h Chamarande (zone 5) 08h49

Retour : Boutigny (zone 5) 16h35 (*Changement Juvisy (zone 4) 17h18 / 17h30*) Austerlitz RER C 17h45

Descriptif : Par Château de Chamarande, Auvers St Georges, roche ronde, Villeneuve sur Auvers, Boissy, rocher Bizet, Orveau, d'Huisson, Misery, cressonnière Ste Anne à Vayres (les amateurs prévoient de la monnaie), Essonne. Le retour peut aussi s'effectuer vers gare de Lyon. / **Dénivelées** : OUI (300m)

Samedi 09 novembre 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

11km L Randonnée Brigitte CC Bords de Marne et bois de Vincennes

Aller : Métro Ecole vétérinaire de Maisons Alfort ligne 8 11h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro :Porte Dorée vers 15h30

Descriptif : Rendez vous sur le quai du métro à la station Ecole vétérinaire de Maison Alfort , ligne 8. On prendra la sortie Général Leclerc. Bords de Marne, passerelle sur la rivière, montée vers le lac de Gravelle, pause pique-nique, arboretum, retour par le bois de Vincennes . 2ème option: fin à Joinville -RER A. à mi-parcours. / **Dénivelées** : OUI (Une montée)

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Port Royal 11h59 Saint Rémy les Chevreuse(2173) 12h41

Retour : Saint Rémy les Chevreuse(2173) 17h15 Port Royal 17h56

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

16km M Randonnée Jacques Tronche C'est Loing, mais on s'en Sorques...

Aller : Paris Gare de Lyon 09h16 Montigny sur Loing 10h15

Retour : Moret sur Loing 16h50 Paris Gare de Lyon 17h43

Descriptif : La Table du Roi, la plaine de Sorques et les couleurs de la vallée du Loing en automne. Une traversée commentée de Moret pour finir. / **Dénivelées** : NON

21km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat La forêt de Carnelle et Beaumont sur Oise

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 09h04 Villaines s /s Bois 09h38

Retour : Persan Beaumont (zone 5) 16h39 Gare de Paris Nord 17h24

Descriptif : La forêt de Carnelle avec la pierre Turquoise, Noisy Sur Oise et découverte de Beaumont sur Oise, cette cité deux fois millénaire avec son cinéma, ses rues pavées et son vieux château .Carte 2313OT / **Dénivelées** : OUI (+/- 300m)

22km M Randonnée Christiane Larue D'Etrechy à Chamarande en passant par le château.

Aller : Saint-Michel- Notre-Dame 08h26 Etréchy (zone 5) 09h21 - Lieu de rendez-vous

Retour : Chamarande 16h40 saint-michel notre dame 17h32

Descriptif : Le Bois Moret, site géologique des Sablons, la butte blanche, château de Gillevoisin, Torfou, forêt du Belvédère et Belvédère sur Chamarande, tour du parc du château ; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. RV à l'arrivée gare d'Etrechy. / **Dénivelées** : OUI ()

25km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare Nord 08h04 Luzarches 08h52

Retour : Luzarches 16h06 Gare Nord 16h54

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

Dimanche 10 novembre 2024

0km / 2h0 M M. nordique Noelle Séance marche nordique au Bois de Boulogne

Aller : Métro porte dauphine 09h Métro porte dauphine sortie 1 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois de Boulogne 11h15 Métro porte dauphine

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leur bâton de marche nordique / **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. / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Christiane Larue Automne en vallée de l'Orge.

Aller : St-Michel Notre-Dame RER C 2413) 12h11 Egly (zone 5) 12h58 - Lieu de rendez-vous

Retour : Egly 16h59 Saint-Michel- Notre-Dame 17h47

Descriptif : Lac d'Ollainville, moulin de Trévoix, Bruyères-le-Châtel : village et forêt. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50, pas de pause déjeuner mais une pause dans l'après-midi ; possibilité de prendre le RER à la gare d'Austerlitz à 12h15 ou à Bibliothèque François Mitterrand à 12h20. / **Dénivelées :** OUI ()

14km M Randonnée Liliane Base de loisirs de Cergy

Aller : AUBER 10h19 Cergy le Haut (zone 5) 11h02 - Lieu de rendez-vous

Retour : Conflans Fin d'Oise (zone 5) 16h17 (*Changement Houilles 16h30 / 16h36*) Gare de Paris st lazare 16h57

Descriptif : Marche sur les bords de l Oise , autour des étangs de la base de loisirs de Cergy (pique nique) puis Mericourt et Conflans / **Dénivelées :** NON

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

23km M Randonnée Bernard Oliot La vallée de la Juine

Aller : Gare Austerlitz RER C 08h15 Bourray 08h57

Retour : Lardy (zone 5) 16h44 Gare Austerlitz RER C 17h28

Descriptif : La Grande Beauce, Parc de Chamarande, La Grange des Bois. Pique nique à l'abri en cas de pluie IGN 2216 ET, 2316 ET / **Dénivelées :** OUI (+ 280 m)

24km M Randonnée Sofia Alentours des Vaux-de-Cernay (78)

Aller : La Défense 08h45 Coignères 09h29 - Lieu de rendez-vous

Retour : Les Essarts le Roi (zone 5) vers 17h12 La Défense 18h01

Descriptif : RV gare de Coignères. Train aller ligne U direction Rambouillet. En sortant du RER A (ou du Métro 1), à La Défense, prendre la sortie tête de train, et suivre les panneaux ligne U. Pause déjeuner. Vitesse moyenne 4,5 km/heure. Parcours traversant bois et prairies, dans le PNR de la Haute Vallée de Chevreuse. Carte 2215OT. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net . / **Dénivelées :** OUI (cumulées +250 et -245 mètres.)

Lundi 11 novembre 2024

6km L Randonnée Brigitte Favreau À la découverte de 3 communes sur le plateau de Clamart

Aller : Châtillon-Montrouge T6 13h30 Soleil levant T6 13h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Parc André Malraux T6 vers 16h

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. Au départ, attendre l'animatrice sur le quai du tram T6 , arrêt Soleil Levant. Parc forestier, cimetièrre de Clamart (WC), nouveau quartier du panorama, sentier du panorama. Nombreuses petites rues et sentes à

monter ou descendre, parcours déconseillé aux personnes ayant des problèmes d'essoufflement. fin du parcours au parc André Malraux de Châtillon, station du tram T6. / **Dénivelées** : OUI (Des escaliers à monter ou descendre.)

L Évènement Katherine I1-76 Sur inscription Randonnée avec enfants : à la découverte de la forêt de Carnelle

Descriptif : Voir descriptif à la date du lundi 11 novembre, / **Dénivelées** : OUI (-)

9km L Randonnée Katherine I1-77 Sur inscription Randonnée avec enfants , à la découverte de la forêt de Carnelle

Descriptif : Cette sortie est ouverte aux adhérents accompagnés d'un ou deux enfants de leur entourage (de préférence scolarisés de la grande section au CM2) Nous irons à la découverte des trésors de la forêt de Carnelle : Une des forêts les plus accidentées d'Île de France , qui abrite le plus grand dolmen de la région et deux lacs vosgiens Prévoir pique-nique. Lors de votre inscription à l'accueil de RIF (01 45 42 24 72 aux horaires indiqués sur notre site) il vous sera demandé de communiquer le nom et la date de naissance de l'enfant qui vous accompagne pour des raisons d'assurance. Durant toute la durée de cette sortie, les enfants resteront naturellement sous la vigilance de l'adhérent avec qui ils sont inscrits. Pour toutes questions à propos de cette sortie vous pouvez m'interroger par mail catherineherault@icloud.com Ou par SMS au 06 67 86 26 90 / **Dénivelées** : OUI (La forêt de Carnelle est l'un des points culminant de l'île de France)

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

16km M Randonnée Michèle Hamus En l'Honneur de nos Poilus

Aller : Paris gare du nord 09h30 Villers Cotterêts (hors zone) 10h31

Retour : Villers Cotterêts (hors zone) 16h15 Paris gare du nord 17h16

Descriptif : Nous sillonerons une forêt majestueuse depuis le château de François 1er à la rencontre du général Mangin et différents Régiments vers l'ermitage St Hubert etc Pique nique en chemin Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées** : OUI ()

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : Gare de paris lyon 09h17 Gare de Thomery 10h04 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Thomery 15h53 Gare de paris lyon 16h43

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

29km S Randonnée Didier Berthod Saint Germain en Laye - Pont de Saint Cloud

Aller : Châtelet RER A 08h32 Saint Germain en Laye RER A 09h01

Retour : Métro Boulogne-Pont de St Cloud 16h (*Changement Métro :Odéon /*) Chatelet 16h30

Descriptif : Porte d'Hennemont (3), Etoile du Loup (6), Gare de l'Etang La Ville (9), Ancienne batterie du Champ de Mars (12), Château du Pont (15), maison forestière du Butard (18), Haras de Jardy (21), Porte Blanche (24), Rond de la Balustrade (27), Pont de St Cloud (29) / **Dénivelées** : OUI (D+ 500)

Mardi 12 novembre 2024

17km M Randonnée Bernard Morio En remontant l'Yvette

Aller : Châtelet Les Halles B 08h32 Palaiseau Villebon (zone 4) 09h10

Retour : gare de Saint Rémy les Chevreuse 14h23 Châtelet Les Halles reb 15h10

Descriptif : En remontant l'Yvette en passant par Palaiseau, Orsay, Bures-sur-Yvette, Gif-sur-Yvette, Villiers-le-Bâcle, Saint-Rémy-lès-Chevreuse. IGN 2315 OT / **Dénivelées** : OUI ()

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare Montparnasse 07h50 Coignières 08h41

Retour : Plaisir Grignon (zone 5) 16h56 Gare Montparnasse 17h41

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

Mercredi 13 novembre 2024

0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessinons au chaud au :Petit Palais ave Winston Churchill Paris 8è

Aller : Metro Champs- Elysees Clemenceau 13h45

Retour : métro Champs Elysées-Clemenceau vers 17h

Descriptif : RV: dans l'entre'e du Petit Palais après le contrôle Se munir de votre matériel ATTENTION L'EAU EST INTERDITE donc pas d'aquarelle même pinceau à réserve d'eau .(Crayons ,stylo ,bloc papier,siege éventuellement etc.....) Ce n'est pas un cours,

c'est juste pour passer un moment convivial entre dessinateurs. Nous dessinerons . : les nombreuses œuvres d'art et ,ou l'architecture du bâtiment. / **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 (monobrins avec gantelets). Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Michèle Hamus Avant la Piscine !!!

Aller : Paris gare de l' Est 12h49 Changis St Jean (zone 5) 13h25

Retour : Lizy sur Ourcq (zone 5) 18h19 (*Changement Trilport (zone 5) 18h29 /*) Paris Gare de l'Est 19h09

Descriptif : Entre campagne et bord de Marne : églises , polissoir, manoir etc Goûter en route Si besoin : 0610694423 /

Dénivelées : OUI (Légères pentes)

13km L Randonnée Jean-Claude Lance L'Ermitage

Aller : PARIS GARE DE LYON 10h16 Fontainebleau Avon 10h55

Retour : Fontainebleau Avon vers 16h30 Gare de Lyon 50 minutes après

Descriptif : A la gare de Fontainebleau nous emprunterons le bus 21, descente à la Fourche. Route de la Fosse à Râteau, Maison Forestière des Huit Routes. / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Michelle Lacayo .

Aller : Paris Austerlitz grandes lignes 10h09 Dourdan (zone 5) 10h56

Retour : Dourdan la Forêt (zone 5) vers 16h35 gare de Paris Austerlitz 17h45

Descriptif : Le matin : train direction Châteaudun. Forêt de Dourdan. Quelques dénivelées. / **Dénivelées** : OUI ()

17km M Randonnée François Jourdan Vallée de l'Orge

Aller : Austerlitz RER C 08h45 Arpajon (zone 5) 09h27

Retour : Savigny s/Orge (zone 4) 16h10 Austerlitz RER C 16h30

Descriptif : Couloir de verdure en vallée de l'Orge. Abbaye de Longpont. En cas de pluie le parcours sera écourté. / **Dénivelées** : NON

19km M Randonnée Albert Driez D'Etréchy à Saint-Chéron

Aller : Gare Austerlitz RER C 09h Etréchy (zone 5) 09h51 - Lieu de rendez-vous

Retour : St Chéron (zone 5) 16h47 Gare Austerlitz 17h45

Descriptif : Etréchy - ferme de Vaucelas - Saudreville - Fourchainville - Villeconin et la tour de la Grange - Souzy-la-Briche et St Chéron. Carte 2216 ET / **Dénivelées** : OUI (350 m.)

23km M Randonnée Jef De Villennes sur Seine à Epone via la forêt des Alluets

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h17 Villennes sur Seine (zone 5) 08h40

Retour : Epones Mézières vers 16h53 Gare de Paris Saint lazare 17h45

Descriptif : Randonnée 2/3 champs 1/ bois (via Morainvilliers, forêt des Alluets, Bazemont, Aulnay sur Mauldre) pour les bons marcheurs - allure moyenne plus - car le dénivelé est notable et quelques montées raides. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 790 m (+395, -395 m) . 28 km effort)

Jeudi 14 novembre 2024

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

Aller : La Croix de Berny (zone 3) 08h45 - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : Quel que soit votre moyen de transport, rendez-vous à 8h45 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

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Austerlitz 12h17 Breuillet Village (zone 5) 13h06

Retour : Breuillet Village (zone 5) 17h22 Gare Austerlitz 18h14

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

15km M Randonnée Henri Une matinale en Forêt de Fontainebleau

Aller : Paris Lyon 08h16 Fontainebleau 08h57 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau 13h31 Gare de Paris Lyon. 14h13

Descriptif : R.D.V après le passage des portiques SNCF. Tour Denecourt. Carrefour des Ecoettes. Sentiers bleus n° 15 et 13. Carrefour du Bois de la Madeleine. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. /

Dénivelées : OUI (D +190 m)

20km M Randonnée Roger Denis Les vallées de l'Orge et de la Remarde

Aller : Paris Austerlitz RER C 09h15 St Chéron (zone 5) 10h08 - Lieu de rendez-vous

Retour : Dourdan (zone 5) 17h02 Paris Austerlitz grandes lignes 17h35

Descriptif : Beau parcours vallonné par les villages de Sermaise et du Val St Germain. IGN 2216 ET / **Dénivelées :** OUI ()

22km M Randonnée Claire Ménassol En longeant la Renarde

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 08h30 Chamarande (zone 5) 09h18

Retour : Egly (zone 5) 16h59 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h41

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

23km M Randonnée Claire Ménassol Dans l'ombre de Grouchy

Aller : Paris gare du nord 08h30 Valmondois (zone 5) 09h15

Retour : Osny (zone 5) 16h37 (*Changement Pontoise (zone 5) 16h41 / 16h53*) Gare du Nord 17h33

Descriptif : Nous passerons par des villages du Vexin. / **Dénivelées :** OUI ()

25km S Randonnée François Longatte Boucle autour de Bois-le-Roi

Aller : Paris Gare de Lyon 08h16 Gare de la Ferté-Alais 09h50

Retour : Gare de La Ferté-Alais 16h36 Paris Gare de Lyon 16h43

Descriptif : Après être passés à la mare des Evets nous gagnons le carrefour de l'Epine, puis les platiers d'Apremont, le carrefour du Grand Veneur, la butte Saint-Louis et la gare de Bois-le-Roi. Carte IGN 2417 OT "Forêt de Fontainebleau" / **Dénivelées :** OUI (350 m)

Vendredi 15 novembre 2024

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

7km L Randonnée Vie associative Rosine I1-84 Sur inscription Rando + restaurant coréen dans Paris

Descriptif : La vie associative poursuit sa découverte de la gastronomie mondiale. De la cuisine coréenne, nous connaissons l'habituel Bibimbap, mais aujourd'hui nous vous proposons de découvrir d'autres saveurs tout en finesse, exécutées dans les règles de l'art, à un prix abordable, comme d'habitude. Randonnée de la matinée: Rive gauche, à l'écart des grands axes, nous découvrirons des jardins cachés, des chapelles discrètes, un passage d'exception et des ateliers d'artistes. Si la météo est favorable, poursuite l'après-midi sur les mêmes thèmes autour de Montparnasse. Attention, nombre de places limité à 8. Inscription dès maintenant par téléphone au RIF qui vous indiquera l'heure et le lieu de RV. / **Dénivelées :** NON

27km S Randonnée Isabeau De Dourdan à Etrechy

Aller : Gare Austerlitz Gdes Lignes 07h56 Dourdan (zone 5) 08h28

Retour : Etrechy (zone 5) 15h37 Gare Austerlitz RER C 16h30

Descriptif : A l'aller il s'agit du TER vers Chateaudun (sens de rando choisi pour minimiser le temps de transport). Parcours vallonné à travers bois, champs (éventuellement boue...) et villages. Via : l'Ouye, Les Granges, La Forêt, vallée, ravin, Venant, Villeneuve, Saudreville. / **Dénivelées :** OUI (280m)