

## Liste des journées

Critères : Date entre 01/10/2024 et 15/10/2024

---

### Mardi 01 octobre 2024

---

#### 13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

**Aller** : Gare Montparnasse 12h05 Coignières (zone 5) 12h57

**Retour** : Coignières (zone 5) 17h05 Gare Montparnasse 17h52

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

---

### Mercredi 02 octobre 2024

---

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

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

**Retour** : Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral vers 11h15 Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral 11h15

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

#### 12km L Randonnée Jean-Claude Lance L'Ermitage

**Aller** : Gare de Paris Lyon. 10h16 (*Changement Fontainebleau Avon (zone 5) 10h55 /*) Arrêt Dunan bus ligne 1

**Retour** : Arrêt Les Lilas (terminus du Bus n° 1 vers 16h (*Changement Fontainebleau Avon (zone 5) / 16h30*) gare de Lyon 50 mn plus tard

**Descriptif** : A l'arrivée à Fontainebleau nous prenons le bus ligne 1. Déjeuner près de l'Ermitage. / **Dénivelées** : OUI ()

#### 12km M Randonnée Michelle Lacayo Dans le Vexin

**Aller** : Gare de Paris Saint Lazare 09h45 Meulan Hardricourt (zone 5) 10h34

**Retour** : Gare de Juziers(zone 5) vers 15h30 Gare de Paris st lazare 16h30

**Descriptif** : Champs et bois, Mézy/Seine. / **Dénivelées** : OUI ()

#### 20km M Randonnée Pascal Desrozier, Elisabeth Dupas Faisons connaissance.

**Aller** : Paris Gare de Lyon ligne R 09h16 Bois le Roi 09h50

**Retour** : Bois le Roi 17h38 Paris Gare de Lyon 18h13

**Descriptif** : Pour faire connaissance avec le groupe et vos animateurs, bienvenue aux 19 personnes qui sont inscrites à notre séjour de fin d'année sur Quimper. Tous les autres adhérent(e)s sont les bienvenus aussi. Partage de douceurs salés et sucrés. Le train de l'aller est à destination de Montargis, ligne R (en surface). / **Dénivelées** : OUI ()

#### 20km S Randonnée Mustapha Bendib De Septeuil à Bréval .....

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 09h58 Tacoignières Richebourg (zone 5) 10h48

**Retour** : Bréval 16h56 Gare de Paris Saint Lazare 17h51

**Descriptif** : par courgent + montchauvet + mirbel + bréval + 18 à 20 km . ATTENTION : allure BIEN SOUTENUE !!! Pour info à l'aller train en direction de Dreux arrivé à Tacoignières-Richebourg , après 400 m à pied , on arrive à l'arrêt de bus ( passage prévu à 11h14 ) arrivée à Septeuil à 11h26 ... pour ceux qui partent de Paris , ( c'est mon cas ) dès l'affichage de la voie , rdv sur le quai , au niveau de la dernière voiture . en queue de train !! sinon rdv à l'arrivée , gare de tacoignières-richebourg , pour aller prendre le bus !! Pause vers 14 h !!!! ATTENTION ; si vous pensez venir , merci d'envoyer un SMS au : 06 88 08 45 97 au plus tard la veille de la sortie ( mardi 1er Octobre avant 18 h ) . ( en précisant rando rif + nom + prénom ) ( réponse assurée !! ) SI AUCUNE INSCRIPTION , PAS DE RANDO !!! si problème Bus ... Plan B circuit de Tacoignières à Orgerus . 17 à 19 km .. allure Soutenue !!! Dénivelée : OUI peu de dénivelées !!! / **Dénivelées** : OUI (peu de dénivelés .....

---

### Jeudi 03 octobre 2024

---

#### 0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard NORDIQUE , bois de VINCENNES rv: RER NOGENT retour PORTE DORÉE

**Aller** : Gare Rer Nogent 14h15 - Lieu de rendez-vous

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

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

#### 11km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

**Aller** : Gare Paris Nord 12h01 (*Changement Persan Beaumont (zone 5) 12h35 / 12h43*) Boran sur Oise (hors zone) 12h52

**Retour** : Viarmes (zone 5) 16h58 (*Changement /*) Gare Paris Nord 17h35

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

### **13km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale du Parc de St-Cloud à la forêt de Fausse Repose**

**Aller :** La Défense 08h37 Gare de Saint Cloud 08h47 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Chaville Rive Droite zone 3 12h55 La Défense 13h09

**Descriptif :** R.D.V après le passage des portiques SNCF. Marne-la-Coquette. Haras de Jardy. Étangs de Ville-d'Avray. Sortie pour des randonneurs capables de marcher entre 4.2 et 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (+ 200 m)

### **17km M Randonnée Frédérique Bois et champs.**

**Aller :** Gare du Nord ligne H 08h30 Méry sur Oise (zone 5) 09h09

**Retour :** L'Isle Adam Parmain (zone 5) 17h09 Gare du Nord ligne H 18h

**Descriptif :** Méry-sur-Oise, le château et son jardin, église d'Auvers-sur-Oise, Côte de La Thibaude, ravine des vallées, Bois Carbon, rue Dorée, Nesles-la-Vallée, les Bourbottes, Val de Nesles, Jouy-le-Conte, Parmain. GR 1, PR. Prendre les bâtons car possible boue. /

**Dénivelées :** OUI (Quelques dénivelées.)

### **17km M Randonnée Jef Ma centième**

**Aller :** Paris Austerlitz RER C 08h45 Breuillet Bruyères le Châtel (zone 5) 09h30

**Retour :** Egly vers 16h29 Paris Austerlitz RER C 17h15

**Descriptif :** Pour ma centième randonnée comme animateur au RIF, je vous propose une randonnée festive tranquille de 17 km environ. Contrairement à mon habitude, on ne partira pas tôt, on ne fera pas plus de 20 km, et on ira à une allure moyenne moins au parc départemental de Soucy, avec tables et abri, pour un long moment festif, où vos spécialités salées et sucrées seront appréciées, tout comme diverses boissons. Itinéraire 3/4 bois, un quart champs via Bruyères le Chatel. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé faible : 180 m (+90, -90 m).)

### **24km M Randonnée Claire Ménassol Oh la Ferté Gaucher...!!!**

**Aller :** Gare de Paris Est ligne P 08h17 (*Changement Coulommiers (zone 5) 09h19 / 09h41*) Mazagran 09h58

**Retour :** La Ferté Gaucher (zone 5) 16h57 (*Changement Coulommiers (zone 5) 17h20 / 17h32*) Gare de Paris Est ligne P 18h42

**Descriptif :** Pour l aller monter en tête du train pour prendre le bus à Coulommiers. / **Dénivelées :** OUI ()

### **28km M Randonnée Roger Denis Bonnières Mantes : les falaises de la Seine**

**Aller :** Paris St Lazare 08h14 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 08h44 / 08h52*) Bonnières (zone 5) 09h07 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Mantes la Jolie (zone 5) 18h14 Paris St Lazare 18h55

**Descriptif :** Très beau parcours vallonné et panoramique dans le parc naturel du Vexin. Point de vue sur la vallée de l'Epte, la Roche-Guyon (un des plus beaux villages de France), les falaises de la Seine et Vétheuil. Une des plus belles randos en Ile de France. A ne pas manquer. Train aller: TER (direction Rouen) IGN 2113 ET / **Dénivelées :** OUI ()

### **30km S Randonnée Claude B Bonjour...**

**Aller :** Gare Lyon RER D 08h10 (*Changement Corbeille Essonnes 08h55 / 08h59*) Boutigny 09h23

**Retour :** Boutigny 17h05 (*Changement juvisy 17h48 / 17h54*) Gare Lyon 18h17

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

---

## **Vendredi 04 octobre 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

### **M Évènement Vie associative Annette Gogneau et Jacques Tronche I2-69 Sur inscription Pas d'adieux à Fontainebleau...**

**Descriptif :** La date de cette sortie est fixée au vendredi 18 octobre. Fontainebleau, ce n'est pas seulement une forêt et un château, c'est aussi une ville chargée d'histoire, que les randonneurs évitent ou traversent sans trop s'attarder. La Vie Associative vous propose de découvrir les divers aspects de cette ville impériale, militaire, commerçante et touristique, avec ses hôtels particuliers, ses villas, ses monuments civils et religieux. On fera d'abord une petite randonnée depuis la gare en pleine nature de Thomery puis une visite guidée et commentée de Fontainebleau par un professionnel. Coût : 8,80 € par personne - 25 participants. Inscriptions dès maintenant et jusqu'au 15 octobre en adressant un chèque de ce montant au RIF qui vous communiquera les horaires de train en retour. Joignez pour cela une enveloppe timbrée à votre adresse. / **Dénivelées :** NON

### **11km M Randonnée Nature et environnement Bruno Rando Kebab-champignons**

**Aller :** Gare de Paris Lyon 11h38 Bois le Roi (zone 5) 12h18 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Bois le Roi (zone 5) 18h06 gare de Paris Lyon 18h43

**Descriptif :** Nous déjeunerons dans un restaurant "spécialité Kebab" mais aussi salades et plat végétarien. Budget de 10 à 15

euros. Prévoir : panier ou sac en toile ou tuperware mais pas de sac plastique. N'oubliez pas votre canif, un sifflet, 1l5 d'eau, cape ou parapluie. Tel de l'animateur : 06 33 43 95 17 uniquement pendant la rando, merci. / **Dénivelées** : NON

### **18km M Randonnée Jean-Paul Le rocher Cuvier dans sa Majesté... (Version complète )**

**Aller** : Gare de paris lyon 09h16 Bois le Roi 09h50 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Bois le Roi 16h38 Gare de paris lyon 17h14

**Descriptif** : A partir d'une boucle à Bois Le Roi c'est une rando particulière au célèbre rocher Cuvier apprécié par des artistes des deux siècles derniers avec ses multitudes d'œuvres d'arts naturelles sous la forme de rochers célèbres comme l'aérolithe , ses peintures sur rochers et avec un point de vue assez exceptionnel dans sa version complète. Cette rando se déroule à une allure vraiment moyenne mais demande toutefois une certaine endurance et un sens de l'équilibre sur la partie haute du rocher avec un terrain parfois un peu accidenté et avec des dénivelés même s'il n'y a pas d'escalade . Si le temps était annoncé pluvieux, la randonnée serait annulée au plus tard la veille à 18h et reportée. / **Dénivelées** : OUI (+323, - 325)

### **25km S Randonnée Isabeau Coteaux de la Marne**

**Aller** : Gare de Paris Est 07h49 Nanteuil Saâcy (zone 5) 08h37

**Retour** : Nanteuil Saâcy (zone 5) 15h20 Gare de Paris Est 16h09

**Descriptif** : Par Saacy, Mery, Montreuil aux lions, Bézu le Guéry, Nanteuil, Crouttes. Les 1ères couleurs de l'automne, villages et cueillettes de fruits. / **Dénivelées** : OUI (400)

---

## **Samedi 05 octobre 2024**

---

### **0km / 2h0 M M. nordique Noelle Séance marche nordique au Bois de Vincennes**

**Aller** : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 09h Aux bancs face au parc floral 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 09h ""Château de Vincennes métro et bus(2719)" 11h

**Descriptif** : Séance ouverte aux débutants / **Dénivelées** : NON

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

**Aller** : Métro Château de Vincennes 08h52 "Sortie n° 6 Bois de Vincennes 08h55 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h45 Métro Château de Vincennes 12h

**Descriptif** : Rendez-vous à 8h55, sortie n° 6 Bois de Vincennes. 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. Les randonneurs avec bâtons ne sont pas autorisés en marche nordique. / **Dénivelées** : NON

### **10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un NOUVEAU LIEU de RENDEZ-VOUS**

**Aller** : Métro Château de Vincennes 08h52 Sortie n°2, Château de Vincennes 08h55 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h45 Métro Château de Vincennes 12h

**Descriptif** : Rendez-vous à 8h55, à la sortie n° 2 "Château de Vincennes", devant le château. 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. Les randonneurs avec bâtons ne sont pas autorisés en marche nordique. / **Dénivelées** : NON

### **11km / 2h15 M M. nordique Annie Tour du Grand Canal - Parc de Versailles**

**Aller** : Gare de Versailles rive droite) 08h50 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Porte de la Reine 11h30 Porte de la Reine 11h30

**Descriptif** : Pour ceux qui arrivent par le RER C ou en voiture, Rdv Porte de la Reine à 9h 05. Au programme, comment améliorer la poussée, ampleur, accélérations. / **Dénivelées** : NON

### **15km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller** : Paris Est 11h49 (Changement Trilport (zone 5) 12h20 / 12h26) Lizy sur Ourcq (zone 5) 12h35

**Retour** : Lizy sur Ourcq (zone 5) 17h19 (Changement Trilport (zone 5) 17h30 / 17h38) Paris Est 18h09

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

### **23km M Randonnée Christiane Larue À travers le Vexin Français.**

**Aller** : Gare Saint-Lazare 08h18 Meulan Hardricourt (zone 5) 09h06

**Retour** : Vaux-sur-Seine 17h15 Gare Saint-Lazare 18h

**Descriptif** : Vallée de l'Aubette, château de Villette, Condécourt, Longuesse, Sagy, Chardronville, Saillancourt, bois de l'Hautil; pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice : 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ( )

---

## **Dimanche 06 octobre 2024**

---

### **0km M M. nordique Elizabeth I1-68 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

### **16km M Randonnée Liliane Maisons Laffitte - Poissy**

**Aller** : Gare ST Lazare 10h08 Gare de Maisons Laffitte 10h33

**Retour** : Gare de Poissy 16h47 RER A Etoile 17h13

**Descriptif** : Traversée de la forêt de Saint Germain en Laye , Château du Val , mare aux canes ( pique nique ) Parc Meissonier à Poissy et bord de Seine / **Dénivelées** : NON

### **18km S Randonnée Françoise Del Nos amis les animaux (randonnée + visite)**

**Aller** : Gare de l'Est 08h49 Changis St Jean (zone 5) 09h25

**Retour** : Isles Armentières Congis (zone 5) 17h23 (*Changement meaux 17h36 / 17h43*) Gare de l'Est 18h09

**Descriptif** : Journée à thème : randonnée en soutenu + visite. Train ligne P ZIMO direction Château Thierry. Itinéraire sans difficulté particulière, à travers bois, le long de la Marne, Tancrou, Mary, un peu de canal de l'Ourcq et Congis. Nous consacrerons 2h à une visite libre d'une ferme pédagogique, familiale, un refuge pour les animaux abandonnés pour diverses raisons. Pas de guépard ni de girafe mais 180 animaux et un vivarium. L'entrée est à 6€, plus crêpes et café si affinité ! A retenir : allure soutenue modérée (mais plus élevée qu'en moyen, visite de 2h, prévoir 6€ / **Dénivelées** : NON

### **21km M Randonnée Jef Dans la forêt de Montmorency (et à côté)**

**Aller** : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h34 Bouffémont Moisselles (zone 5) 09h02

**Retour** : Taverny vers 17h01 Gare de Paris Nord 17h32

**Descriptif** : Randonnée 1/4 ville, 3/4 forêt. Bouffémont, château de la chasse, Saint Prix (repas sous abri), pont du diable, étang Goddard. Une belle forêt, avec un dénivelé notable mais peu de boue en théorie dans l'itinéraire prévu. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 570 m (+280, -290 m) . 24 km effort)

---

## **Lundi 07 octobre 2024**

---

### **0km / 2h30 M M. nordique Jean Deprez Séance Technique à Cité U : voir descriptif**

**Aller** : Cité Universitaire RER B / Tramway T3 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Cité Universitaire RER B / Tramway T3 vers 11h30

**Descriptif** : Rendez-vous à 9h devant l'entrée principale de la Cité Universitaire. Séance (dynamique) destinée au perfectionnement de la posture et du geste de propulsion. - Rapide évaluation de la technique de chaque participant(e). - Alternance d'exercices individuels, en binôme ou en groupe et de séquences de mise en application. - En fin de séance, vidéo que vous pourrez télécharger pour juger de la beauté et de l'efficacité de votre geste ! / **Dénivelées** : NON

### **18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau**

**Aller** : Gare de paris lyon 09h16 Gare de Thomery 10h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gare de Thomery 16h57 Gare de paris lyon 17h43

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

---

## **Mardi 08 octobre 2024**

---

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

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

**Retour** : Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral vers 11h15 Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral 11h15

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

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

**Aller** : Paris Est 11h49 (*Changement Trilport (zone 5) 12h20 / 12h26*) Lizy sur Ourcq (zone 5) 12h35

**Retour** : Lizy sur Ourcq (zone 5) 17h19 (*Changement Trilport (zone 5) 17h30 / 17h38*) Paris Est 18h09

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

### **14km M Randonnée Henri Une matinale en Forêt de Fontainebleau**

**Aller** : Gare de Paris Lyon. 08h16 Thomery 09h02 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Fontainebleau 13h32 Gare de Paris Lyon. 14h13

**Descriptif** : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Carrefour du Rocher du Prince. Petit Mont Chauvet. Parc de Fontainebleau. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (+ 150 m)

### **23km M Randonnée Daniel Albani Rando Beynes**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 08h35 Beynes (zone 5) 09h26 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Beynes (zone 5) 17h19 Gare de Paris Montparnasse 18h02

**Descriptif** : Parcours coteaux de la Mauldre autour de Beynes par Montainville et Herbeville / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positif environ 380m IGN 2214 ET 2114 E)

---

## Mercredi 09 octobre 2024

---

**M Évènement Vie associative Annette Gogneau et Jacques Tronche I2-72 Sur inscription Pas d'adieux à Fontainebleau...Voir au jour de la sortie le 18 octobre**

**Descriptif** : / **Dénivelées** : NON

**12km M Randonnée Michelle Lacayo -**

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

**Retour** : Seugy (zone 5) 16h03 Gare de Paris Nord 16h47

**Descriptif** : Bois de Bonnet, Baillon. / **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 Gare de Trilport 18h29 / 18h38) Paris gare de l' Est 19h09

**Descriptif** : De la campagne au bord de Marne : églises, manoir, polissoir etc Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (Légères pentes)

**13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller** : Paris Est 11h49 (Changement Trilport (zone 5) 12h20 / 12h26) Lizy sur Ourcq (zone 5) 12h35

**Retour** : Lizy sur Ourcq (zone 5) 17h19 (Changement Trilport (zone 5) 17h30 / 17h38) Paris Est 18h09

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

**18km M Randonnée François Jourdan Saint nom la Breteche et forêt de Marly**

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 08h39 Gare de l'Etang la Ville -Ligne L 09h22

**Retour** : Mareil Marly (zone 4) vers 15h33 (Changement Saint Nom la Bretèche 15h37 / 15h49) Gare de Paris Saint lazare 16h33

**Descriptif** : Parcours en forêt de Marly, château de Retz. Déjeuner tardif Retour possible par divers moyens de transport. Si la météo de mercredi se confirme à la pluie, la rando sera reportée (Voir site du Rif mardi). / **Dénivelées** : OUI ( )

---

## Jedi 10 octobre 2024

---

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

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

**Retour** : Porte Dorée M8 ou T3 vers 12h

**Descriptif** : Prérequis : habitude des sorties en allure S RV à 9h00 devant la boutique Team-Outdoor, 2 place Édouard Renard. Parcours des 4 lacs (Daumesnil, Gravelle, Minimes, St Mandé, Daumesnil) en bonne allure soutenue : 7km à 6km/h - Pause 10 mn - 7km à 6 km/h LA SORTIE SERA ANNULEE SI LA VIGILANCE ORANGE EST TOUJOURS D'ACTUALITE JEUDI MATIN / **Dénivelées** : NON

**20km M Randonnée Roger Denis La vallée du Radon**

**Aller** : Paris St Lazare 09h10 Bréval (zone 5) 09h59 -Lieu de rendez-vous

**Retour** : Bréval (zone 5) 16h56 Paris St Lazare 17h51

**Descriptif** : Beau parcours vallonné, en partie inédit, se déroulant principalement dans la région Centre ( nord du département de l'Eure et Loir) par Neauphlette, Ritoire et Guainville. Train aller : TER (direction Evreux) IGN 2114 SB D'après la météo, la pluie va cesser cette nuit, la vigilance orange devrait être levée et nous pourrons randonner , mais comme la météo n'est pas une science exacte, merci de vérifier demain matin sur le site: carte de vigilance météo que les départements de l'Eure et Loir et des Yvelines ne sont plus en vigilance orange. Si besoin, mon téléphone est: 0634725484 / **Dénivelées** : OUI ( )

**23km M Randonnée Claire Ménassol Oh Thoiry...!!**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 08h58 Orgerus Béhoust (zone 5) 09h45

**Retour** : Garancières la Queue (zone 5) 17h20 Gare de Paris Montparnasse 18h02

**Descriptif** : Pour le départ direction Dreux. / **Dénivelées** : OUI ( )

**28km M Randonnée Jacques Kili La Vaucouleurs !**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse (2217 08h58 Villiers Neauphle Pontchartrain (zone 5) 09h31

**Retour** : Epône Mézières (zone 5) 17h29 Gare de Paris Saint lazare 2852) 18h16

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

---

## Vendredi 11 octobre 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 Numero 1...Ch de Gaulle. Salle des guichets, côté parc. Tour du parc, improvisation. / **Dénivelées :** OUI ()

### 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 ()

### 8km M Randonnée Nature et environnement Francis Histoire et botanique à St Germain en Laye avec Jocelyne, animatrice d'un jour.

**Aller :** Châtelat les Halles RER A 12h24 Saint Germain en Laye RER A 13h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Saint Germain en Laye RER A vers 17h Châtelet Les Halles 17h30

**Descriptif :** Rendez-vous dans la gare de St Germain près des guichets. Le circuit patrimoine et botanique passera par le château (extérieur), le parc et jardins du château, le grand bassin, la grande terrasse avec son panorama unique sur la vallée de la Seine, la chapelle du roi, la cité Médicis, la forêt (rapide passage), l'église St Germain ... Pauses pour observation et échanges sur le riche patrimoine local, ainsi que la végétation plantée et naturelle. Carte IGN n° 2214 ET. Contact 06 87 69 08 62, en cas de besoin. /

**Dénivelées :** NON

### 12km M Randonnée Michèle Hamus Avant la piscine !!

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

**Retour :** Lizy-sur-Ourcq (zone 5) 18h19 (Changement Gare de Trilport 18h29 / 18h38) Paris gare de l'Est 19h09

**Descriptif :** Campagne, bord de Marne, polissoir, Villages, manoir etc Goûter en chemin Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** OUI (Légères pentes)

### 13km M Randonnée Michèle Hamus Blancheface au Soleil remplacé par AutourD'Etrechy

**Aller :** gare de Paris Austerlitz RER C 13h02 Etrechy (zone 5) 13h55

**Retour :** Etrechy 18h38 gare de Paris Austerlitz RER C 19h30

**Descriptif :** Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** OUI ()

### 13km M Randonnée Jean-Pierre Les étangs de la Minière

**Aller :** Gare Montparnasse RER 12h50 St Cyr (zone 5) 13h21 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Gare de Versailles Chantiers 17h20 Gare Paris Montparnasse 17h34

**Descriptif :** Etangs du Moulin à Renard, du Val d'Or et de la Genest. / **Dénivelées :** OUI (150 m en positif)

### 18km M Randonnée François Jourdan Forêt de Marly, St Nom la Bretèche

**Aller :** Gare de Paris Saint Lazare 08h39 Gare de l'Etang la Ville -Ligne L 09h22

**Retour :** Mareil Marly (zone 4) vers 15h33 (Changement Gare de St Nom la Bretèche 15h37 / 15h49) Gare de Paris Saint Lazare 16h33

**Descriptif :** Parcours en forêt de Marly, chateau de Retz. Déjeuner tardif Retour possible par divers moyens de transport. Si la météo de vendredi prévoit de la pluie, la rando sera reportée (Voir site du Rif jeudi). / **Dénivelées :** OUI ()

### 25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Rappel de Vexin

**Aller :** Gare de Paris Saint Lazare 08h07 (Changement Cergy Saint Christophe 08h52 / 09h03) Magny en Vexin (zone 5) (bus) 09h30

**Retour :** Magny en Vexin (zone 5) (bus) 17h14 (Changement Cergy St Christophe (zone 5) 17h41 / 17h49) Gare de Paris Saint Lazare 18h37

**Descriptif :** Bonne allure moyenne. Boucle autour de Magny en Vexin par Magnitot, Montreuil/Epte et Le Vaumion. Belles vues sur les vallées de l'Epte et de l'Aubette. A l'aller à Cergy-St-Christophe prendre le bus 95-04 Sortir à droite de la gare puis rue à gauche (dernier arrêt de bus à 200m) Possibilité de venir par le RER A (Auber 8h04- Cergy St-Christophe 8h45); Attendre l'animateur à Cergy St-Christophe Pour le retour bus et trains fréquents. Après les fortes pluies de mercredi, il y aura forcément des secteurs boueux donc les chaussures montantes sont fortement recommandées. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé(e)s +350m environ)

### 25km S Randonnée Isabeau I1-74 Sur inscription Cueillette et restau près des coteaux de la Marne

**Descriptif :** La rive Sud de la Marne à l'aller et la rive Nord au retour (tracé exact selon l'état des chemins qui n'a pas dû s'améliorer depuis la semaine dernière). Cueillette quand c'est possible. Chaussures résistantes et bâton pour gérer les passages glissants, conseillés. Restau à Saulchéry (formule 18€). Retour par Nogent l'Artaud (hors zone) après le repas pour ceux qui

---

## Samedi 12 octobre 2024

---

### **7km L Randonnée Patrimoine Hervé Abgrall autour de l'Yvette**

**Aller** : Châtelet Les Halles B 13h55 Orsay-ville 14h35 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Orsay Ville (zone 5) vers 18h15 Châtelet Les Halles RER B 19h

**Descriptif** : visite possible de l'anneau de collision d'Orsay / **Dénivelées** : NON

### **M Évènement Vie associative Annette Gogneau et Jacques Tronche I2-73 Sur inscription Pas d'adieux à Fontainebleau...Voir au jour de la sortie le 18 octobre**

**Descriptif** : / **Dénivelées** : NON

### **10km L Randonnée Patrimoine Katherine I1-71 Sur inscription Randonnée avec enfants , à la découverte de la préhistoire**

**Descriptif** : N'hésitez pas à vous inscrire , il reste des la place ( en téléphonant au RIF au 01 45 42 24 72 ou directement auprès de l'animatrice par mail catherineherault@icloud.com ) L'horaire de départ vous sera alors précisé , mais pour info c'est Gare de Lyon en milieu de matinée Cette sortie est ouverte aux adhérents accompagnés d'un ou deux enfants de leur entourage . Cette sortie est plus particulièrement destinée aux enfants scolarisés de la grande section au CM2 Le parcours sera varié: Vieux quartiers de Nemours, Sentier tortueux en forêt et but de la sortie visite du musée de la préhistoire en île de France, qui offre une présentation très adaptée aux enfants . Accès au musée gratuit pour les enfants et 5€ pour les adultes. Prévoir pique-nique. Lors de votre inscription il vous sera demandé de communiquer le nom et la date de naissance de l'enfant ( pour des 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. / **Dénivelées** : OUI (Passages dans les rochers,)

### **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** : Rendez-vous à 8h55, aux bancs devant le 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

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

**Aller** : Port Royal 12h14 (*Changement Massy Palaiseau (zone 4) 12h33 / 12h55*) Igny 12h59

**Retour** : Igny 16h59 (*Changement Massy Palaiseau (zone 4) 17h08 / 17h25*) Port Royal 17h44

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

### **22km M Randonnée Jef Une boucle en Vexin**

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 08h31 Vaux sur Seine 09h07

**Retour** : Vaux sur Seine 16h42 Gare de Paris Saint lazare 17h22

**Descriptif** : Parcours moitié champs moitié bois dans le parc naturel régional du Vexin français. Tessancourt sur Aubette, vallée de l'Aubette, Sagy (repas sous abri), Saillancourt. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 430 m (+230, -200 m ). 24 km effort)

### **22km M Randonnée Bernard Rouquat Fontainebleau sans les bleus**

**Aller** : Gare de Paris Lyon 08h16 Thomery (zone 5) 09h02

**Retour** : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 16h25 Gare de paris lyon 17h13

**Descriptif** : Carte 24170T / **Dénivelées** : OUI (+/- 200m)

### **23km M Randonnée Christiane Larue Plaisir à l'ouest...**

**Aller** : Gare Montparnasse 08h58 Plaisir Grignon (zone 5) 09h25

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

**Descriptif** : Thiverval : château de Grignon, 17e siècle , Davron: église Romane 12 e siècle, croix et lavoir, Crespières, château de wideville 17e siècle. Pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ( )

### **23km M Randonnée Christiane Larue Villages de l'Est en vallée de la Marne.**

**Aller** : Gare de l'est 08h49 Changis St Jean (zone 5) 09h25

**Retour** : trilport 17h38 Gare de l'Est 18h09

**Descriptif** : Le bois de la Garenne, Montceaux-lès-Meaux, chapelle Saint-Fiacre, Villemareuil,Prévilliers, Saint-Fiacre et bords de Marne. Pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice : 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ( )

### **34km S Randonnée Didier Berthod Villiers-St-Frédéric / Tacoignières**

**Aller** : GARE DE MONTPARNASSE 07h58 Villiers Neauphle Pontchartrain (zone 5) 08h31

**Retour :** Tacoignières Richebourg (zone 5) 17h12 GARE DE MONTPARNASSE 18h02

**Descriptif :** La Chapelle (3), Maison Forestière de St Hubert (6), Chapelle St Santin (9,5), Boulaincourt (13), Flexanville (16), Moyencourt (19), La Charbonnière (23), Haut Prunay (26), Les Bas Fonceaux (29,5), Gare de Tacoignières (34). / **Dénivelées :** OUI (D+ 450 IGN 2114 SB)

---

## Dimanche 13 octobre 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

### 14km M Randonnée Le Did Chateau de la Chasse foret de montmorency

**Aller :** Paris Nord 10h26 Taverny 10h57

**Retour :** gare saint leu la forêt 16h05 Paris gare du nord 16h32

**Descriptif :** Randonnée en forêt aux couleurs d'automne . Tour et détours en direction du chateau de la chasse. / **Dénivelées :** OUI (Bref dénivelé en début de randonnée.)

### 15km M Randonnée Liliane Maisons Laffitte : Parc et Forêt

**Aller :** Gare de Paris st lazare 10h08 Gare de Maisons Laffitte 10h33

**Retour :** Gare de Maisons Laffitte 15h51 Gare de Paris st lazare 16h21

**Descriptif :** Bords de Seine , Parc de Maisons Laffitte , forêt de St Germain, pique nique étang du Corra et retour par la forêt / **Dénivelées :** NON

### 17km M Randonnée Philippe Regourd Boucle à Bois le Roi

**Aller :** Gare de paris lyon 09h17 Bois le Roi 09h50

**Retour :** Bois le Roi 16h38 Gare de paris lyon 17h13

**Descriptif :** Carrefour de Sermaise, Samois sur Seine, sentier Déneucourt 15 vers l'ouest. Carte IGN 2417 OT. Trains de la ligne R à l'aller et au retour. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées modérées.)

### 18km M Randonnée Liliane Esbly à Villiers

**Aller :** Gare de Paris Est 09h31 Esbly 10h01

**Retour :** Villiers Montbarbin 16h37 (*Changement Esbly 16h46 / 16h57*) Gare de Paris Est 17h27

**Descriptif :** Chemin de halage du canal de Meaux , Quincy Voisins , GR du Pays des Morins , Couilly Pont aux Dames et Villiers sur Morin . / **Dénivelées :** OUI (-)

### 18km M Randonnée Albert Driez De fontainebleau à veneux

**Aller :** Gare de Lyon 08h16 Fontainebleau Avon 08h58 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Moret Veneux les Sablons (zone 5) 16h25 gare de lyon 17h13

**Descriptif :** Nous passerons devant le château de Fontainebleau, puis irons en forêt de Fontainebleau. Passage par le Petit Mont Chauvet, le rocher de Boulogny et la Malmontagne. Cartes IGN 2417 OT et 2517 SB. Train Ligne R avec code mission GOMO /

**Dénivelées :** OUI (250 m.)

### 20km M Randonnée Albert Driez La forêt de Carnelle

**Aller :** Gare de Paris Nord banlieue(2227) 09h36 Presles Courcelles (zone 5) 10h13

**Retour :** Presles Courcelles (zone 5) 17h47 Gare de Paris Nord 18h24

**Descriptif :** Lac bleu, petit étang, tour du guet. Carte 2310 OT. Prévoir des chaussures pour les chemins gras. Train ligne H, mission POMA. / **Dénivelées :** OUI (400 m.)

### 22km M Randonnée Bernard Rouquat la forêt de Montmorency

**Aller :** Gare de Paris Nord banlieue surface 08h26 Taverny (zone 4) 08h57

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

**Descriptif :** Carte 2313OT / **Dénivelées :** OUI (+/- 350m)

### 27km S Randonnée Françoise Del La balade du goût, pique nique à la ferme

**Aller :** Gare de Lyon 08h16 Nemours St Pierre (zone 5) 09h23

**Retour :** Nemours St Pierre (zone 5) 17h33 Gare de Lyon 18h43

**Descriptif :** Train ligne R Gomo direction Montargis. Allure soutenue modérée mais rythme plus élevé qu'en moyen. Itinéraire le long du canal du Loing, à travers bois, plaine, et petites routes. km variable (25-27) en raison de zones qui pourraient être inondées. Prévoir bonnes chaussures imperméables. A l'occasion de la 27e édition de la balade du goût, une ferme nous ouvre ses portes et nous explique son travail. Il est possible d'acheter des produits locaux pour compléter le pique nique tiré du sac, que nous

prendrons sur place, à l'extérieur ou dans un abri selon la météo : pâtés, terrines, fromages, yaourts, jus de pomme, cidre, etc... (il n'y a pas de pain, penser à en apporter). La pause déjeuner sera donc rallongée pour ce moment convivial (1h à 1h30) /

**Dénivelées** : NON

### **30km S Randonnée Didier Berthod St Remy / Courcelle Sur Yvette**

**Aller** : Châtelet Les Halles B 08h17 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 09h05

**Retour** : Courcelle sur Yvette (zone 5) 17h04 Châtelet Les Halles B 17h49

**Descriptif** : Chateau de la Madeleine (3), Le Moulin de Fauveau (7), Romainville (10,5), Cimetière de Magny le Village (14), Parc Bruneau (17,5), La Petite Barrerie (21), Le Canal (23,5), collège Juliette Adam (27,5), gare de Courcelle sur Yvette (30). /

**Dénivelées** : OUI (D+ 570 IGN 2215 OT & 2315 OT Gare de Gif sur Yvette au km 27.)

---

## **Lundi 14 octobre 2024**

---

### **0km / 2h30 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Le tour de Paris pour découvrir les sites des J/O n°2**

**Aller** : Métro :Porte des Lilas 14h

**Retour** : Métro!Porte de Vincennes vers 16h30

**Descriptif** : La piscine des Tourelles , les parcs de l'est de Paris et la future forêt du 20ème / **Dénivelées** : NON

### **12km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à Versailles**

**Aller** : Pont du Garigliano RER C 08h28 Versailles RG Château (zone 4) 08h48 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Versailles RG Château (zone 4) vers 12h20 Pont du Garigliano RER C 12h35

**Descriptif** : RV 9h Gare RER C Versailles Rive Gauche Pièce d'eau des Suisses, Les Mortemets, Porte des Matelots, Grand Canal, Ru de Gally, Trianon, Petit Parc, Bassin de Neptune, Cour d'honneur Retour Gare RER C Versailles Rive Gauche vers midi NB : accès et retour possibles par Versailles Chantier ou Versailles Rive Droite. 15/20 mn de marche / **Dénivelées** : NON

### **19km M Randonnée Jef En forêt de Fontainebleau**

**Aller** : Gare de Lyon 09h16 Bois le Roi 09h48

**Retour** : Fontainebleau Avon vers 16h31 Gare de Lyon 17h13

**Descriptif** : Parcours presque tout en forêt entre Bois le Roi et Fontainebleau via Samois et les bords de Seine, au nord de la forêt. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé faible 140 m (+75, -65 m).)

---

## **Mardi 15 octobre 2024**

---

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

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

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

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

**Aller** : Gare de Lyon 12h16 Melun (zone 5) 12h42

**Retour** : Bois le Roi (zone 5) 17h10 Gare de Lyon 17h43

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

### **19km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain Je sers**

**Aller** : Châtelet Les Halles RER A 09h21 Saint germain en Laye 09h56

**Retour** : Conflans Ste Honorine (zone 5) 16h47 Gare Saint Lazare 17h16

**Descriptif** : RER A ZTOR Carte IGN 2214 ET Lors de cette randonnée, nous cheminerons en forêt domaniale de Saint-Germain en Laye, par des sentiers, GR et PR. Nous découvrirons la mare aux Canes et l'étang du Corra. Puis nous terminerons notre journée, par la péniche église "Je sers" sur les bords de Seine. Phone ; 0623382400 / **Dénivelées** : OUI (Peux de dénivelées)

### **23km M Randonnée Daniel Albani Rando St Rémy**

**Aller** : St Michel Notre Dame RER B 08h19 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 09h08 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h41 St Michel Notre Dame RER B 17h38

**Descriptif** : Un parcours vallonné autour de St Rémy lès Chevreuse entre l'Yvette et la Merantaise Privilégier des chaussures adaptées pour les passages boueux / **Dénivelées** : OUI (Carte IGN 2215 OT Quelques montées et descentes Désolé pas de bus pour St Rémy j'arrive en retard par le RER B vers 09h25)

### **30km S Randonnée Alain Un mardi d'Alain**

**Aller** : Gare Austerlitz RER C 08h15 Breuillet Village (2182) 09h04

**Retour** : Dourdan (zone 5) 17h02 Gare Austerlitz Gdes Lignes 17h35

**Descriptif :** Sermaize - Le Val-St-Germain. L'animateur prendra le RER à Bibliothèque F. Mitterrand, en tête de la rame. /  
**Dénivelées :** OUI (600m)