

## Liste des journées

Critères : Date 01/10/2026 et 15/10/2026

---

### Jeudi 01 octobre 2026

---

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

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

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

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

#### 10km M Randonnée Rando bus Jacques Tronche, Francis Vollmer et la Vie Associative I2-57 Sur inscription Depuis 50 ans, le RIF donne un Sens à vos balades...

**Descriptif** : Au départ, RV 8h00 Métro Porte d'Orléans Sortie n° 6 !! ..Et il va continuer à le faire avec la prochaine rando-bus qui fréquentera précisément Sens, dans l'Yonne, le jeudi 1er octobre prochain ! Au programme : une visite guidée de 2h de la ville d'abord. Entre vestiges gallo-romains, hôtels particuliers et maisons à pans de bois, vous revivrez les étapes de l'histoire de la ville. Puis nous partirons pour une belle balade dans le parc municipal du Moulin à Tan, avec des serres magnifiques et sur les bords de l'Yonne. Les inscriptions se prennent dès maintenant en adressant au RIF un chèque de 32 € à l'ordre du RIF avec la mention 'Randobus Sens' au dos et une enveloppe timbrée à votre adresse pour la réponse. En retour, le RIF vous indiquera le lieu et les horaires de rendez-vous concernant le départ et l'arrivée du bus. / **Dénivelées** : NON

#### 13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

**Aller** : Gare de Paris Nord banlieue surface 12h04 Belloy St Martin (zone 5) 12h42

**Retour** : Presles Courcelles (zone 5) 16h47 Gare de Paris Nord 17h20

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

#### 15km M Randonnée Roger Denis Joyeux Anniversaire

**Aller** : Auber RER A 09h38 Cergy St Christophe (zone 5) 10h18 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Pontoise (zone 5) 16h42 Paris St Lazare 17h18

**Descriptif** : Beau parcours varié par l'Esplanade de Paris, le village de Ham, les bords de l'Oise et le bois de la Ballastière . Pause repas festive dans l'île de Loisirs de Cergy Neuville pour l'anniversaire de plusieurs personnes dont un randonneur qui va fêter ses 97 ans. C'est EXCEPTIONNEL et ce sera un moment Très FORT. Douceurs solides ou liquides bienvenues. Après notre pause repas, au bout de 7kms, vous avez la possibilité de prendre le bus 1207( zone 5) en direction de la gare de Cergy Préfecture( bus et RER A fréquents pour Paris). Carte IGN 2313 OT(forêt de Montmorency). Mon téléphone: 0634725484 / **Dénivelées** : NON

---

### Vendredi 02 octobre 2026

---

#### 0km / 2h15 M M. nordique Dominique, 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 conduite et animée par Dominique dans le cadre de sa formation au Brevet Fédéral d'Animateur de marche nordique à la FFRandonnée. / **Dénivelées** : OUI (-)

#### 0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard Marche NORDIQUE au bois de Vincennes (RV : RER A Nogent )

**Aller** : Gare RER A de Nogent) 14h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Métro Château de Vincennes vers 17h

**Descriptif** : RV salle des guichets / **Dénivelées** : NON

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

**Aller** : gare st Lazare 09h44 Vaucresson 10h11

**Retour** : RER : Val de Seine vers 15h30 RER Val de Seine 15h30

**Descriptif** : Haras de Jardy , Parc de St Cloud , Parc de l'île St Germain et bords de Seine . Liliane : 06 12 83 06 71 . / **Dénivelées** : OUI (-)

#### 25km S Randonnée Isabeau I1-69 Sur inscription Fêtons ensemble la 3ème carrière qui démarre!

**Descriptif** : Rando restau pour déjeuner au Quai des brumes à Mary sur Marne (proche Lizy sur Ourcq) pour fêter le début de mes grandes vacances avant la retraite au printemps prochain. Le menu (26 ou 30€) a l'air très alléchant (il y a aussi une formule à 18€ le midi). 15 km avant et 10 km après le déjeuner. Merci de vous inscrire par mail à isabeau\_RIF@orange.fr pour que je confirme la réservation et vous donne l'heure de RV à Paris-Est (pas trop matinale pour ceux qui habitent loin) / **Dénivelées** : OUI (250m)

### **28km M Randonnée Jean-Jacques Legars Les falaises de la Seine depuis Arthies.**

**Aller :** Gare de Paris St Lazare 08h14 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 08h44 / 08h55*) Arthies 09h32

**Retour :** Bonnières (zone 5) 18h58 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 19h08 / 19h17*) Gare de Paris Saint lazare 19h49

**Descriptif :** Rando vallonnée par Maudétour-En-Vexin, Villers-En-Arthies, Vétheuil et La Roche-Guyon. Pause repas tardive . A l'aller, TER à destination de Rouen RD. A Mantes, emprunter la passerelle vers la gare routière de Mantes-la-Jolie puis, à droite, prendre la rue longeant la voie ferrée jusqu'au dernier arrêt de bus après les travaux( environ 200m) pour prendre le bus 1104 à destination de Magny-en-Vexin . Carte IGN 2113 ET. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +600m environ.)

---

## **Samedi 03 octobre 2026**

---

### **0km / 2h30 M M. nordique Noelle Marche nordique**

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

**Retour :** "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" vers 11h15 Métro porte dauphine 11h30

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

### **6km L Randonnée Brigitte Favreau Flânerie dans Chatenay Malabry**

**Aller :** châtelet les halles RER B 13h10 (*Changement Croix de Berny 13h35 / 13h40*) Malabry Tram T10 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Croix de Berny RER B vers 17h

**Descriptif :** Allure lente 3km/h maxi. Pour atteindre la station Malabry du nouveau tram T10: à la sortie du RER B Croix de Berny, prendre la correspondance pour le tram T10 et descendre à la station Malabry où je vous attendrai ,je porterai un gilet vert. Parcours: chemin forestier en lisière de la forêt de Verrières et de la cité jardin de la butte rouge, Théâtre La Piscine (possibilité d'arrêter la rando en reprenant le tram T10 à mi-parcours) , nouveau parc de la roseraie, traversée du vieux Chatenay, fin du parcours dans le parc de Sceaux : entrée par le pavillon de Hanovre et arrivée Croix de Berny. Tél animatrice 06 70 02 02 46 Autre trajet possible à partir de Châtillon Montrouge, prendre le tram T6 à 13h20 direction Viroflay, descendre à Division Leclerc pour prendre le bus 195 direction Lycée Polyvent à 13h34 puis descendre à l'arrêt Malabry, rejoindre l'arrêt du tram juste à côté. / **Dénivelées :** OUI (Faibles dénivelés)

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

**Aller :** Métro Château de Vincennes 08h40 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h50 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h15 Métro Château de Vincennes 11h30

**Descriptif :** R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 9h. 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

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

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

**Retour :** Les Essarts le Roi (zone 5) 17h57 Gare Montparnasse 18h56

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

### **19km S Randonnée Jacques Kili Pour l'ouest !**

**Aller :** Charles de Gaulle Etoile RER A 08h07 Rueil Malmaison (zone 3) 08h22 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** métro Pont de Saint Cloud 12h30

**Descriptif :** Une seule pause à mi chemin L'animateur montera à la Défense Monter en tête du RER ,attendre sur le quai car nous emprunterons la passerelle pour éviter la circulation ! / **Dénivelées :** OUI ()

### **20km M Randonnée Bernard Rouquat Le long de l'Ecole**

**Aller :** Gare de Paris Lyon 08h12 (*Changement Melun (zone 5) 08h42 / 09h05*) Gare Ponthierry-Pringy 09h16

**Retour :** gare Ponthierry-Pringy 16h12 (*Changement Melun (zone 5) 16h24 / 16h43*) Gare de Paris Lyon 17h13

**Descriptif :** Par:Pringy,St Sauveur sur École et Brinville.Cartes:2417OT et 2415OT / **Dénivelées :** OUI (+/- 200m)

### **22km M Randonnée Jef Champagne chinois**

**Aller :** Gare de Paris Nord banlieue surface 08h26 (*Changement Valmondois 09h12 / 09h19*) Champagne sur Oise 09h25

**Retour :** Nointel Mours (zone 5) vers 16h44 Gare de Paris Nord 17h24

**Descriptif :** Randonnée variée, bois, champs et villages. Bords de l'Oise, monument chinois, forêt domaniale de l'Isle Adam, dolmen. Repas tardif. Carte IGN 2313OT - FORÊT DE MONTMORENCY / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 100 m, négatif 95 m. 23 km-effort. IBP index 56 difficulté moyenne)

### **32km S Randonnée Bathilde D'Auvers sur Oise à Meriel par le chemin des écoliers**

**Aller :** Gare saint Lazare ligneJ 08h08 (*Changement Pontoise (zone 5) 08h45 / 09h01*) Auvers sur Oise (zone 5) 09h14

**Retour :** Mériel (zone 5) 17h20 (*Changement Ermont-Eaubonne 17h41 / 18h*) Gare Saint Lazare 18h23

**Descriptif :** Nous nous retrouverons à l'entrée du quai ou bien dans la voiture de queue Contact : 06 26 76 13 30 / **Dénivelées :**

---

## Dimanche 04 octobre 2026

---

### 0km / 0h30 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade et orchestre et solistes

**Aller :** métro place clichy sortie 1 16h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro :Place clichy vers 18h

**Descriptif :** Programme: Symphonie Concertante de Haydn, Divertimento de Omar Nussio et le concerto n 3 de Beethoven .Entrée libre(participations aux frais) / **Dénivelées :** NON

### 8km L Randonnée Nature et environnement Hervé Abgrall parcours d'artistes près de l'yvette

**Aller :** Châtelet Les Halles rerb 14h05 Orsay Ville 14h45 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Bures sur Yvette vers 19h30 Châtelet Les Halles 20h15

**Descriptif :** randonnée au bord de l'Yvette et visite d'ateliers d'artistes / **Dénivelées :** OUI (faible)

### 12km L Randonnée Nature et environnement Monette VERSAILLES NATURE

**Aller :** GARE DE MONTPARNASSE 10h Versailles chantiers 10h41 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Gare de Versailles Chantiers vers 16h16 GARE DE MONTPARNASSE 16h41

**Descriptif :** Cathédrale Saint Louis 18eme s, carré Saint Louis, potager du roi, parc Balbi , pièce d'eau des Suisses, camp des matelots, la Lanterne, rue de gally, le grand Trianon , les écuries royales, Hôtel de ville construit en 1899 en brique et pierre. Allure lente 3km heure. Arrêt pour déjeuner . Désolée sanitaires dans la nature . Prendre Sortie rue Beltram . IGN TOP 25 2214 ET. / **Dénivelées :** NON

### 18km M Randonnée Katherine Un peu de la Seine des impressionnistes

**Aller :** Gare Saint-Lazare. 09h23 Triel sur Seine (zone 5) 10h02

**Retour :** Conflans Fin d'Oise RER A vers 16h châtelet les halles RER A 16h30

**Descriptif :** un petit bout du GRP « la Seine des impressionnistes » , trajet principalement en bords de Seine , profitons de ce qu'elle ne doit pas être actuellement en crue Retour possible depuis Conflans fin d'Oise par le Train en direction de St Lazare pour ceux que cela arrange. Horaire de retour indicatif, trains et RER fréquents. / **Dénivelées :** NON

### 20km M Randonnée Elisabeth Dupas Sur les pas de Cosette.

**Aller :** Châtelet Les Halles RER B 09h02 Sevran Livry (zone 4) 09h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Vert Galant (zone 4) vers 17h48 Gare du Nord RER B 18h15

**Descriptif :** RER B en direction de Mitry-Claye. Parc forestier de la Poudrerie, aqueduc de la Dhuys, forêt régionale de Bondy... Bienvenue aux personnes inscrites au séjour de fin d'année : nous ferons connaissance. Et bienvenue aussi aux autres adhérent(e)s ! Partage de douceurs sucrées ou salées apprécié ! Pour le retour, un train toutes les 15 mn (on ne s'affole pas). / **Dénivelées :** OUI ( )

### 21km M Randonnée Olivier Mayer La tête dans les étoiles...

**Aller :** Gare ST Lazare 10h17 Villennes sur Seine (zone 5) 10h41

**Retour :** L'Etang la Ville (zone 5) 17h52 Gare ST Lazare 18h29

**Descriptif :** Un parcours varié pour tous les goûts qui commence en bords de Seine, traverse des villages des Yvelines et se termine en forêt de Marly avec tous ses carrefours en forme d'étoiles" aux noms évocateurs. Train aller : direction Mantes la Jolie. / **Dénivelées :** OUI (380m. positif-292m. négatif)

### 21km M Randonnée Patrimoine Bruno Les huit polissoirs

**Aller :** Paris Gare de Lyon 09h16 Bagneux sur Loing (zone 5) 10h31 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Nemours Saint Pierre 17h32 gare de paris lyon 18h44

**Descriptif :** Belle traversée de la campagne gâtinaise au cours de laquelle nous allons découvrir huit polissoirs datant du néolithique (période de 5500 à 1800 avant notre ère). tel : 06 33 43 95 17 / **Dénivelées :** OUI (+ 155 m)

### 23km M Randonnée Bernard Oliot En passant par Hericy

**Aller :** Gare de Paris Lyon 08h45 Bois le Roi (zone 5) 09h21

**Retour :** Fontainebleau Avon (zone 5) vers 17h32 Gare de Paris Lyon 18h13

**Descriptif :** Ecluses, Fontaine le Port, Vulaines sur Seine, Forêt de Fontainebleau. Possibilité de raccourcir la randonnée à 20 km au km 19. IGN 2417 OT / **Dénivelées :** OUI (+ 260m)

### 32km S Randonnée Jacques Kili Un peu de Vexin ...

**Aller :** Gare Paris Saint Lazare 08h08 Us 09h01

**Retour :** Vaux sur Seine (zone 5) 16h45 Paris saint Lazare 17h30

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

---

## Lundi 05 octobre 2026

---

### 0km M M. nordique Brigitte A J'ai obtenu mon brevet de Marche Nordique!!

**Aller :** " - Lieu de rendez-vous

**Retour :** vers

**Descriptif :** Je suis très heureuse de partager cette nouvelle avec vous : J'ai eu mon brevet fédéral d'animatrice en marche nordique. / **Dénivelées :** NON

### 13km M Randonnée Domi Boucle de St Rémy les Chevreuse

**Aller :** châtelet les halles RER B 13h08 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 13h58

**Retour :** St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 18h07 châtelet les halles RER B 18h58

**Descriptif :** Château de Méridon, Mauvières, et de la Madeleine Dénivelées Pas de pause déjeuner Tel 0611763761 / **Dénivelées :** OUI ()

### 15km M M. nordique Jean Deprez Ceinture verte IDF - Saison 1-Episode 4 : Epinay/Orge - Ris Orangis

**Aller :** Bibliothèque François Mitterrand RER C 08h04 Epinay sur Orge (zone 4) 08h21 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Ris Orangis (zone 5) vers 12h17 (*Changement Juvizy 12h24 / 12h44*) Bibliothèque François Mitterrand RER C 12h55

**Descriptif :** Le GR® de Pays de la Ceinture Verte relie, par une boucle de 350 km, tous les espaces verts proches de la capitale, c'est à dire aux limites des départements de la Petite Couronne. La sortie du jour (Rando Nordique) est l'étape 4 : Epinay/Orge - Ris Orangis Rendez-vous à la gare RER C d'Epinay/Orge à 8h25. (Epinay/Orge est également accessible par le tram T14 à partir de Massy Palaiseau). Arrivée à Ris Orangis vers 12h. Prévoir des embouts pour les passages bitumés. Une courte pause "banane" vers le km 7.5, au point culminant de la rando ! Contact Jean Deprez 06 83 23 24 58 / **Dénivelées :** OUI (D+ environ 150m)

### 18km M Randonnée Jef Pétrole et canon

**Aller :** Paris Gare de Lyon 09h16 (*Changement Melun 09h43 / 09h56*) Boissise le Roi (zone 5) 10h04

**Retour :** Bois le Roi vers 16h38 Paris gare de Lyon 17h17

**Descriptif :** Au nord de la forêt de Fontainebleau : bords de Seine, bois de la Rochette, mare aux Evées, ancien puits de pétrole, rocher Canon. Repas tardif. Carte IGN 24170T - FORÊT DE FONTAINEBLEAU Certes, il semble qu'on ne sache pas guérir la pathologie du « train d'avant » mais on en connaît bien les symptômes, qui frappent certains randonneurs. Cela débute par un contact en début de randonnée, parfois la veille, par téléphone, mail, SMS, WhatsApp ou autre. Et dans la gare de départ, dans le train, au début de rando. Une ou plusieurs personnes vont voir l'animateur(trice) pour lui demander s'il sera possible de prendre le train d'avant celui qui est prévu sur le programme. Ils ont de bonnes raisons : « je dois aller chercher ma tante corse qui arrive de Marseille car je doit aller avec elle à une exposition ce soir et je dois prendre ma douche et me changer avant », « je dois récupérer ma petite nièce qui arrive d'Australie, on va à l'opéra ce soir », « je dois aller au cinéma ce soir, au théâtre, au restaurant, à mon cours de yoga, de chinois, d'italien, de russe, d'anglais, de cuisine coréenne, etc », « je dois aller au dentiste, au kiné, au bobologue ». Souvent, ils marchent devant à vive allure, pour entraîner le groupe et ne pas perdre de temps à regarder le paysage. Après le repas, comme ils savent qu'ils restent moins de la moitié du parcours, avec leurs complices, ils ont étudié les horaires des trains et le parcours supposé, calculé la durée théorique et ils avancent devant le groupe à allure soutenue voire rapide, surtout dans les derniers kilomètres. Probable qu'ils auront le train d'avant, au dépend du groupe qui accompagne l'animateur(trice) à l'allure moyenne prévue. Ils seront sur le quai parfois une minute avant mais ils auront eu ce « train d'avant ». Comme d'autres, randonneurs ou animateurs, cette attitude escagasse car elle nuit à la sérénité qui devrait régner dans nos randonnées. La réflexion est en cours pour soigner ces personnes, on envisage de publier la liste des bistrots en face des gares, si ça peut soulager. Il est probable que ce sera insuffisant car soigner la fébrilité chronique dépasse un peu le cadre de la randonnée allure moyenne. Comme il est interdit de distribuer d'office des tranquillisants, on peut conseiller un remède simple et efficace, une phase de repos après la randonnée, sans obligation aucune. C'est simple, gratuit et efficace pour profiter de la zénitude induite par une randonnée cool. A bon entendeur, salut;-) / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 60 m, négatif 20 m. 18 km-effort. IBP index 46 facile)

---

## Mardi 06 octobre 2026

---

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

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

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

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

### 5km L Randonnée Brigitte Favreau SEINE MUSICALE concert gratuit et flânerie le long de la Seine.

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

**Retour :** Issy Val de Seine (zone 2) vers 16h

**Descriptif :** Attendre l'animatrice sur le quai du tram T2 arrêt Brimbordon, tél animatrice 06 70 02 02 46. Si vous connaissez déjà, vous pouvez vous rendre directement la Seine musicale. La balade sera annulée en cas de pluie, mais il sera toujours possible

d'assister au concert : groupe de jazz invité "Blackmany trio" Prendre un petit sac car contrôle de sécurité à l'entrée de la Seine Musicale Concert gratuit de 45 minutes de 12h30 à 13h15 dans le hall d'accueil, pas dans la salle de spectacle . Ensuite balade dans le parc de Billancourt , pause pique-nique rapide. Traversée de la Seine par les ponts piétonniers Daydé et Seibert ( récemment ouverts au public). Quai de Seine, parc de l'île Saint Germain. Fin du parcours à Issy val de Seine desservi par le tram T2 et le RER C ainsi que plusieurs bus. / **Dénivelées** : OUI (Pas de dénivelés mais un grand escalier à gravir pour accéder à la passerelle traversant la Seine.)

### **11km L Randonnée Philippe Le Normand Fontainebleau Avon à Bois le Roi**

**Aller** : Gare de paris lyon 11h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 11h56

**Retour** : Bois le Roi (zone 5) 16h38 Gare de Paris Lyon 17h17

**Descriptif** : Nous marcherons sur les chemins bleus de la forêt de Fontainebleau, Nous passerons par la tour Denecourt , la Butte Saint Louis, petit Mont . Pause repas vers 13h00. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées Positives= 132m)

### **12km L Randonnée Brigitte CC Boucle autour de bois le roi par le rocher Saint germin**

**Aller** : Gare de Lyon 10h16 Bois le Roi (zone 5) 10h49

**Retour** : Bois le Roi (zone 5) vers 16h10 Paris Gare de Lyon 16h49

**Descriptif** : circuit varié pause pique-nique Pas de rochers / **Dénivelées** : OUI (dénivelées légères)

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

**Aller** : paris lyon RER D 11h31 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 12h02 / 12h07*) Ballancourt (zone 5) 12h37

**Retour** : La Ferté Alais (zone 5) 17h11 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 17h46 / 17h50*) Gare de Paris Lyon. 18h19

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

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

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

**Retour** : Chaville rive droite 12h25 La Défense 12h39

**Descriptif** : R.D.V dans la gare après le passage des portiques SNCF. Sortie pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant la randonnée. Des montées et des descentes raides, tout le long du parcours. Parc de St Cloud. Étangs de Ville-d'Avray. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées cumulées : +270 m et -242 m.)

### **16km M Randonnée Daniel Albani Rando matinale**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 08h20 Chaville RG (zone 3) 08h39 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Versailles Chantiers (zone 4) 12h38 Gare de Paris Montparnasse 12h51

**Descriptif** : Parcours matinal essentiellement en forêt de Meudon et Versailles . Pas de pause repas mais une pause vers le 9ème km. Parcours vallonné avec quelques bosses. Aller ligne N RER ROPO direction Rambouillet / **Dénivelées** : OUI (Cartes IGN 2214 ET 2314 OT Dénivelé positif cumulé 280/300 environ)

### **20km M Randonnée Michel Au sud de Saint-Chéron**

**Aller** : Gare d'Austerlitz RER C 08h45 Gare de Saint-Chéron 09h38

**Retour** : Gare de Saint-Chéron 16h47 Gare d'Austerlitz 17h45

**Descriptif** : Rv à la gare d'Austerlitz, quai du RER C, direction Dourdan Nous ferons une boucle au départ de Saint-Chéron et en passant par Souzy la Briche, Saudreville, le beau village de Villeconin. Nous reviendrons par la butte aux loups et le bois de Chantropin. Carte IGN 2261ET Tél de l'animateur : 06-23 45 51 95 / **Dénivelées** : OUI ( )

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

**Aller** : gare de Paris Austerlitz 08h12 Dourdan (zone 5) 08h53

**Retour** : Dourdan (zone 5) 16h59 gare de Paris Austerlitz 17h38

**Descriptif** : TER direction Châteaudun. / **Dénivelées** : OUI (500m)

---

## **Mercredi 07 octobre 2026**

---

### **0km / 2h30 M M. nordique Brigitte A Bois de boulogne**

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

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

**Descriptif** : Séance de marche nordique accessible, aussi aux débutants munis de leurs bâtons. Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste et renforcement musculaire. Voici mon numéro de téléphone, si besoin :0620350080. Les échauffements et étirements se feront avec les embouts. N'oubliez pas de les prendre.. / **Dénivelées** : NON

### **12km M Randonnée Patrimoine Jacques Tronche et la Vie Associative I2-61 Sur inscription Lille aux trésors...**

**Descriptif** : La Vie Associative et moi vous proposons une visite de la métropole lilloise en deux temps : le matin, une balade bucolique au bord de la Deûle et autour de la citadelle de Vauban, puis la visite commentée du Vieux Lille par un guide de l'Office

de Tourisme (coût : 10 euros par personne). La Grand' Place, la Vieille Bourse, le Palais des Beaux-Arts, la Porte de Paris, entre autres, vous auront livré leurs secrets...et vous aurez figolé au passage vos connaissances de l'architecture flamande ! Si vous êtes intéressé(e) par cette sortie, inscrivez-vous dès maintenant par chèque de 10 € à l'ordre du RIF, accompagné d'une enveloppe timbrée à votre adresse pour la réponse. Le RIF vous donnera en retour les horaires de TGV A/R à réserver. Je prends 25 personnes au total. LA SORTIE EST COMPLETE !!! / **Dénivelées** : NON

### **13km L Randonnée Jean-Claude Lance Fontainebleau**

**Aller** : Paris Gare de Lyon 10h16 Thomery (zone 5) 11h

**Retour** : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 17h Gare de Lyon 50 minutes après

**Descriptif** : TER ligne R en direction de Montargis. Très beau parcours en forêt de Fontainebleau. Rocher de Fourceau... /

**Dénivelées** : OUI (Peu de dénivelés.)

### **13km M Randonnée Michelle Lacayo Du côté du Grand Morin.**

**Aller** : Gare Paris Est 10h17 Guérard La Celle sur Morin (zone 5) 11h05

**Retour** : Crecy la Chapelle 16h35 (*Changement Esbly 16h46 / 16h57*) Gare Paris Est 17h27

**Descriptif** : Monthérand, La Chapelle-sur-Crécy. Une dénivelée de 63 mètres, pour le reste quelques petites montées pas méchantes. / **Dénivelées** : OUI (Le tramway T14 ne circule pas du 6 au 9 octobre à cause d'un mouvement social. Rando annulée et remplacée par une rando à Esbly.)

### **13km M Randonnée Michèle Hamus L'autre cité du Cheval !**

**Aller** : Gare de Paris Nord banlieue surface 12h04 Seugy (zone 5) 12h49

**Retour** : Luzarches (zone 5) 17h21 Paris gare du Nord ligne H 18h04

**Descriptif** : A découvrir : chapelle de Seugy , moulin de Bertinval sur l'Ysieux , bois de Bonnet Lamorlaye ville parc et son château, église st Nicolas et retour à Luzarches etc Goûter en chemin Carte IGN 2412 OT Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (Modestes)

### **13km M Randonnée Michelle Lacayo .**

**Aller** : Paris Est 10h31 Esbly 11h02

**Retour** : Esbly 16h57 Paris Est 17h27

**Descriptif** : Canal de Chalifert, Lesches. / **Dénivelées** : OUI ( )

### **16km M Randonnée François Jourdan Vallée de l'Aubetin**

**Aller** : Gare Est 09h17 Mouroux 10h13

**Retour** : Faremoutiers Pommeuse (zone 5) 15h47 Gare Est 16h42

**Descriptif** : Moulins et lavoirs de la Vallée de l'Aubetin. Petites routes et sentiers. Si possible parc de l'abbaye de Faremoutiers. REPORTE à vendredi Déjeuner tardif. Vérifier le site mardi soir pour un éventuel report à vendredi. / **Dénivelées** : OUI (170 m)

### **18km S Randonnée Bathilde De Balard à Clamart, qq îles, étangs et bois**

**Aller** : Metro Balard sortie rue Balard 08h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gare de Clamart vers 12h26 Gare Montparnasse 12h41

**Descriptif** : On se retrouve à la sortie du métro devant le bistrot Le Terminus. Au retour un train toutes les 8 minutes Contact 06 26 76 13 30 / **Dénivelées** : OUI (+/- 200 m)

---

## **Jeudi 08 octobre 2026**

---

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

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

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

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

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

**Aller** : Gare Austerlitz 12h17 Dourdan la Forêt (zone 5) 13h22

**Retour** : Dourdan (zone 5) 18h Gare Austerlitz 18h38

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

### **18km M Randonnée Roger Denis La vallée de la Mérentaise**

**Aller** : Denfert Rochereau RER B 09h13 Gif sur Yvette (zone 5) 09h54 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h55 Denfert Rochereau RER B 17h38

**Descriptif** : Très beau parcours varié dans le parc naturel régional de la haute vallée de Chevreuse par la vallée de la Mérentaise ( site classé ), le bourg ancien de Châteaufort, la forêt domaniale de Port Royal et Magny le Village. Dénivelées modérées. Carte IGN 2315 OT ( Palaiseau Arpajon ). / **Dénivelées** : OUI ( )

### **26km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vexin français de Arthies à Montreuil/Epte.**

**Aller :** Gare de Paris Saint Lazare 08h14 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 08h44 / 08h55*) Arthies centre 09h32

**Retour :** Montreuil/Epte Ecole. 18h09 (*Changement Cergy le Haut (zone 5) 18h57 / 19h06*) Auber RER A 19h48

**Descriptif :** Beaucoup de transports mais les paysages et les villages rencontrés en valent la peine. Rando variée par Genainville, château de Villarceaux, Omerville et Ambleville. A l'aller, à St-Lazare, TER à destination de Rouen RD. A Mantes, emprunter la passerelle, à droite, vers la gare routière de Mantes-la-Jolie puis longer la voie ferrée sur 200m jusqu'au dernier arrêt de bus( bus 1104 à destination de Magny-en-Vexin). Pause repas très tardive à Omerville (km 16). Au retour, bus 1117 vers Cergy. Nombreux trains à Cergy soit RER A, soit Saint-Lazare. Tous les transports se trouvent en zone Ile-de-France. Cartes IGN 2112 SB et 2113 ET. Mon tél: 06 65 91 29 79. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +400m environ.)

---

## **Vendredi 09 octobre 2026**

---

### **0km / 2h30 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat A la découverte du 3 ème Arrondissement**

**Aller :** Métro: Chemin vert sortie 1 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro: Réaumur Sébastopol vers 16h30

**Descriptif :** Le 3 ème Arrondissement : Des templiers aux hôtels particuliers donc certains sont transformés en musée. On débordera sur le 4 ème arrondissement de la Place des Vosges au Centre Pompidou. / **Dénivelées :** NON

### **0km M M. nordique Elizabeth Séance de NORDIC YOGA® au Parc de Sceaux**

**Aller :** La Croix de Berny RER B 09h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** La Croix de Berny RER B vers 11h30

**Descriptif :** La séance de Nordic Yoga® propose une alternance de marche nordique et d'enchaînements de postures de yoga en position debout avec les bâtons. Pour en savoir plus, consulter la page d'accueil du site, onglet "Marche nordique", rubrique "Nordic Yoga®". LIEU DE RDV 9h30 : La Croix de Berny (RER B), entrée du Parc de Sceaux située en face de la SORTIE 1 "avenue du Général de Gaulle" (voir plan ci-dessous). / **Dénivelées :** NON

### **0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard Marche NORDIQUE au bois de Vincennes (RV : RER A Nogent )**

**Aller :** Gare RER A de Nogent) 14h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro Château de Vincennes vers 17h

**Descriptif :** RV salle des guichets / **Dénivelées :** NON

### **10km M Randonnée Nature et environnement Francis Voulez vous faire Carrières ! Venez à la sortie Nature et Patrimoine.**

**Aller :** châtelet les halles RER A 09h38 Gare RER A Rueil Malmaison 09h57

**Retour :** Gare RER A Rueil Malmaison 16h36 châtelet les halles RER A 16h55

**Descriptif :** Sortie Patrimoine (Jocelyne, animatrice d'un jour) et Nature (Francis). Regroupement sur le quai d'arrivée à Rueil Malmaison en tête du train, vers la sortie n°1. Objectif de la randonnée : visite du très intéressant village de Carrières sur les plans patrimoine et botanique, en passant en bordure de Chatou. Des arrêts sont programmés le long du parcours en bordure de la Seine pour commentaires culturels et botaniques. Pas de dénivelés. Pause repas à Carrières (bancs). Si le temps s'annonce humide, la sortie sera annulée 2 jours auparavant ou la veille. Carte IGN n° 23 14 OT. N° de l'animateur : 06 87 69 08 62 / **Dénivelées :** NON

### **16km M Randonnée François Jourdan Vallée de l'Aubetin**

**Aller :** Gare de l'est 09h17 Mouroux 10h13

**Retour :** Faremoutiers Pommeuse (zone 5) 15h47 Gare de l'est 16h42

**Descriptif :** Moulins et lavoirs de la Vallée de l'Aubetin. Petites routes et sentiers. Si possible parc de l'abbaye de Faremoutiers. / **Dénivelées :** OUI (170 m)

---

## **Samedi 10 octobre 2026**

---

### **M Évènement Michèle Hamus Rando gourmande dimanche 18 octobre**

**Aller :**

**Retour :**

**Descriptif :** La randonnée gourmande 2026 aura lieu le dimanche 18 octobre Plusieurs parcours vous seront proposés. Ce sera dans le parc du domaine de Soucy Sur la commune de Fontenay les Briis Voir les programmations du jour Vous êtes les bienvenus Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** NON

### **0km / 4h0 L Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat La fête du Brie à Meaux**

**Aller :** Gare de Paris Est 09h32 Gare de Meaux 10h10 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Gare de Meaux vers 14h20 (*Changement Chelles Gournay (zone 4) 14h42 / 14h48*) Paris Nord Magenta RER E 15h14

**Descriptif :** Ce Week-end C'est la fête du Brie et autres spécialités de la Seine et Marne. Chacun est libre dans la fête, on peut prendre son pique nique ou le restaurant. / **Dénivelées :** NON

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

**Aller :** Métro Château de Vincennes 08h45 08h40 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h50 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h15 Métro Château de Vincennes 11h30

**Descriptif :** R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 9h. 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 Domi boucle St Rémy les Chevreuse**

**Aller :** châtelet les halles RER B 13h08 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 13h57

**Retour :** St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 18h22 châtelet les halles RER B 19h10

**Descriptif :** en passant par le château de Méridon, de Mauvières, et de la Madeleine pas de pause déjeuner dénivelées tel 0611763761 / **Dénivelées :** OUI ()

### **16km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

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

**Retour :** Rambouillet (zone 5) 18h16 Paris Montparnasse 18h50

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

### **22km M Randonnée Christiane Larue De Andrésy à Vaux-sur-Seine.**

**Aller :** Gare Saint Lazare 08h53 Andrésy (zone 5) 09h27

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

**Descriptif :** Nous passerons par le château du Fay, les bois de Bellefontaine et de Boisemont, Courdimanche, Saillancourt, les bois du Héron, des sapins et des Plâtrières pour redescendre sur Vaux; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

### **31km S Randonnée Bathilde La Ceinture Verte d'IDF vers l'Est en hommage à une Reine de France méconnue**

**Aller :** Gare de l'Est 08h01 Chelles Gournay (zone 5) 08h14

**Retour :** Lagny Thorigny (zone 5) vers 16h33 (*Changement Chelles Gournay (zone 5) 16h42 / 16h48*) Gare de l'Est 17h14

**Descriptif :** Nous nous retrouverons à l'entrée du quai ou en voiture de queue. Contact : 06 26 76 13 30 / **Dénivelées :** OUI (+/- 230 m)

---

## **Dimanche 11 octobre 2026**

---

### **0km / 2h30 M M. nordique Noelle Nordic Yoga**

**Aller :** Métro Château de Vincennes 08h45 08h45 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h15 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 11h30

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

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

**Aller :** Paris gare de Lyon 11h46 Bois-le-Roi 12h19 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Bois-le-Roi vers 18h09 Paris gare de Lyon 18h48

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

### **11km L Randonnée Philippe Le Normand Fontainebleau Avon à Bois le Roi**

**Aller :** gare de paris lyon 11h16 Fontainebleau Avon 11h57

**Retour :** Bois le Roi (zone 5) 16h36 gare de paris lyon 17h13

**Descriptif :** Nous marcherons sur les chemins bleus de la forêt de Fontainebleau. Nous passerons par la tour Denecourt Butte Saint Louis, petit Mont. Pause repas vers 13h00. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées positives= 132m)

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

**Aller :** Gare de Paris Nord banlieue surface 12h04 Belloy St Martin (zone 5) 12h42

**Retour :** Presles Courcelles (zone 5) 16h47 Gare de Paris Nord 17h24

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

### **14km M Randonnée Liliane Découvrons St Germain en Laye**

**Aller :** Châtelet Les Halles RER A 10h22 St Germain en Laye 10h52

**Retour :** Poissy vers 16h27 Châtelet Les Halles RER A 16h59

**Descriptif :** Balade au cœur de la Ville Royale puis Parc du Château et jardin anglais. Par la forêt domaniale nous irons à Poissy en passant par la Mare aux canes, le Parc Meissonnier et les bords de Seine. Liliane : 06 12 83 05 71 / **Dénivelées :** OUI ()

### **19km M Randonnée Isabelle Mes pas me mènent ici**

**Aller :** Gare de Lyon -RER D 08h30 (*Changement Gare de Viry-Chatillon 09h / 09h07*) Mennecy 09h32 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Mennecy 16h56 (*Changement Gare de Viry-Chatillon 17h20 / 17h26*) Gare de Lyon -RER D 17h57

**Descriptif :** Le changement se fait sur le même quai. Commençons par les séquoias, puis vers Ballancourt. Continuons par les étangs Pour aller au château de Montauger / **Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelés)

### **20km M Randonnée Olivier Mayer D'une rive de l'Oise à l'autre...**

**Aller :** Gare de Paris Nord 10h11 Pontoise (zone 5) 10h52

**Retour :** Mériel (zone 5) 17h50 Gare de Paris Nord 18h32

**Descriptif :** Un départ sur la rive droite, un peu de Vexin, un peu d'Auvers et pour finir la rive gauche de l'Oise. Pontoise est aussi accessible par la gare St Lazare (10h07-10h48). Regroupement sur la place devant l'ancienne gare. / **Dénivelées :** OUI (Pas méchant, env. 220m dans chaque sens)

### **23km M Randonnée Bernard Oliot L'Est du Vexin**

**Aller :** Gare de Paris Saint Lazare 08h37 Osny (zone 5) 09h24

**Retour :** Gare de l'Isle Adam Parmain vers 17h13 Gare de Paris Nord 18h02

**Descriptif :** Génicourt, Vallangoujard, Nesles la Vallée, Croix des Friches. Pique nique à l'abri en cas de pluie IGN 2313 OT /

**Dénivelées :** OUI (+ 320m)

### **34km S Randonnée Didier Berthod Une boucle à Thomery**

**Aller :** Gare de Lyon 08h16 Gare de Thomery 09h02

**Retour :** Gare de Thomery 16h58 Gare de Lyon 17h49

**Descriptif :** Mont Andart (2), Carrefour des Fraillons (7), Rocher d'Avon (11), Petit Mont Chauvet (14), Rocher de Bouligny (17), Le puit fondu (21), Long Rocher (26), Ancien Pylône de guet (31), Gare de Thomery (34). / **Dénivelées :** OUI (D+550 IGN 2417 OT ou IGN Forêt de Fontainebleau)

---

## **Lundi 12 octobre 2026**

---

### **15km L Randonnée Daniel Leclercq FONTAINEBLEAU**

**Aller :** gare de paris lyon 09h16 Fontainebleau Avon 09h56 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Fontainebleau Avon vers 16h02 gare de paris lyon 16h43

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

### **15km M M. nordique Jean Deprez Ceinture verte IDF - Saison 1-Episode 5 : Ris Orangis - Boussy St Antoine**

**Aller :** Bibliothèque François Mitterrand RER C 08h04 (*Changement Juvisy (zone 4) 08h14 / 08h25*) Ris Orangis RER D 08h31 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Boussy St Antoine (zone 5) vers 12h02 Gare de Lyon 12h34

**Descriptif :** Le GR® de Pays de la Ceinture Verte relie, par une boucle de 350 km, tous les espaces verts proches de la capitale, c'est à dire aux limites des départements de la Petite Couronne. La sortie du jour (Rando Nordique) est l'étape 5 : Ris Orangis - Boussy St Antoine, par la Forêt Domaniale de Senart Rendez-vous à la gare RER D de Ris Orangis à 8h35 (Sortie Draveil) Arrivée à Boussy St Antoine RER D vers 12h Prévoir des embouts pour les passages bitumés. Une courte pause "banane" vers le km 7,5 Contact Jean Deprez 06 83 23 24 58 / **Dénivelées :** OUI (D+ environ 150m)

### **18km M Randonnée Katherine Une étape du GRP de la Seine des impressionnistes**

**Aller :** Gare Saint Lazare 09h15 Aubergenville Elisabethville (zone 5) 10h01

**Retour :** Triel sur Seine (zone 5) 16h46 Gare Saint Lazare 17h23

**Descriptif :** Nouvelle étape sur le GRP des impressionnistes. Les pieds dans l'eau ou presque . Mis à part le début du parcours qui longe brièvement le site industriel de Flins le reste devrait être assez bucolique ( lles au milieu de la Seine , base de loisirs ... ) /

**Dénivelées :** OUI (Pour rejoindre la gare de Triel)

### **18km M Randonnée Jef Royal & misère**

**Aller :** Gare de Paris Monparnasse 08h50 La Verrières 09h36

**Retour :** Coignières vers 16h07 Gare de Paris Monparnasse 16h56

**Descriptif :** Randonnée moitié champs moitié bois entre La Verrières et Coignières via Saint Forget, la vallée de la misère et Maincourt sur Yvette. Pour voir si vous avez une idée de la difficulté du parcours, il y aura interrogation sur le kilomètre-effort et l'IBP index. Cherchez :- ) Carte IGN 22150T - FORÊT DE RAMBOUILLET / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 160 m, négatif 165 m. 20 km-effort. IBP index 48 facile)

---

## **Mardi 13 octobre 2026**

---

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

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

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

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

### **13km L Randonnée Brigitte CC Point de vue en forêt de Fontainebleau**

**Aller** : Paris gare de Lyon 10h16 Bois le Roi (zone 5) 10h49

**Retour** : Bois le Roi (zone 5) vers 16h10 Paris Gare de Lyon 16h10

**Descriptif** : Pique nique au Point de vue du camps de Chailly / **Dénivelées** : OUI (montée en pente douce et vice versa)

### **15km M Randonnée Daniel Albani Rando matin**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 07h50 Coignières (zone 5) 08h39 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : La Verrière (zone 5) 12h50 (*Changement Versailles Chantiers (zone 4) 13h08 / 13h16*) Gare de Paris Montparnasse 13h41

**Descriptif** : Parcours par le bois Chatelain, le Mesnil-St-Denis, forêt de Port Royal, étang de la Verrière . Une pause 10/15mn à mi-parcours. - Aller RER ROPO direction Rambouillet / **Dénivelées** : OUI (IGN 2215 OT dénivelé positif cumulé 180m environ)

### **19km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain Les châtaigniers centenaires de Tournebride**

**Aller** : Gare Saint Lazare 09h09 Vaucresson (zone 4) 09h38

**Retour** : St Nom la Bretèche (zone 5) 17h05 Gare Saint Lazare 17h48

**Descriptif** : ligne L SEBU - Carte IGN 2214 ET Lors de cette randonnée, nous découvrirons les châtaigniers centenaires de Tournebride, les bois de Vaucresson, de Louveciennes, le parc de Marly et sa forêt domaniale. Une journée, propice à la cueillette des châtaignes. Phone : 0623382400 / **Dénivelées** : OUI (Peux de dénivelées)

### **20km M Randonnée Michel Au sud de Saint-Chéron**

**Aller** : Gare d'Austerlitz RER C 08h45 Gare de Saint-Chéron 09h38

**Retour** : Gare de Saint-Chéron 16h39 Gare d'Austerlitz 17h38

**Descriptif** : Rv gare d'Austerlitz, quai du RER C, direction Dourdan. Nous ferons une boucle au départ de Saint-Chéron en passant par Souzy-la-Briche, Saudreville, le beau village de Villeconin. Nous reviendrons par la butte aux loups et le bois de Chantropin. Carte IGN 2261ET. tél de l'animateur : 06 23 45 51 95 / **Dénivelées** : OUI ( )

### **26km M Randonnée Jacques Kili Les pieds dans l'eau ! Randonnée originale ...**

**Aller** : Gare de Paris Est 08h47 Verneuil l'Etang (zone 5) 09h19

**Retour** : Brie Comte Robert 17h04 (*Changement Combs la Ville Quincy (zone 5) 17h20 / 17h33*) Gare de Paris Lyon 18h08

**Descriptif** : Bords de l'Yerres avec gués ... Bus zone 5 au retour / **Dénivelées** : OUI ( )

### **30km S Randonnée Guy Ensminger Qu'allons-nous Féricy ?**

**Aller** : gare de Lyon en surface 08h16 (*Changement Melun 08h43 / 08h49*) Champagne sur Seine (zone 5) 09h11

**Retour** : Bois-le-Roi 17h37 Gare de Lyon 18h15

**Descriptif** : Rocher de Samoreau, Vulaines-sur-Seine, la Brosse, Féricy, forêt domaniale de Barbeau, Fontaine-le-Port, Chartrettes et Bois le Roi. Carte IGN 2417OT 2517SB 2416SB / **Dénivelées** : OUI (+400m)

---

## **Mercredi 14 octobre 2026**

---

### **0km / 2h30 M M. nordique Brigitte A Bois de boulogne**

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

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

**Descriptif** : Séance de marche nordique accessible, aussi aux débutants munis de leurs bâtons. Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste et renforcement musculaire. Voici mon numéro de téléphone, si besoin : 0620350080. Les échauffements et étirements se feront avec les embouts. N'oubliez pas de les prendre.. / **Dénivelées** : NON

### **12km L Randonnée Dominique Forêt domaniale de Meudon**

**Aller** : Gare de Paris St Lazare 11h07 Chaville RD (zone 3) 11h34

**Retour** : Meudon Val Fleury RER C 17h10 Invalides RER C 17h29

**Descriptif** : On rejoint les environs de l'observatoire par les chemins balisés puis on passera par les étangs de la Garenne et de Trivaux. Pique-nique prévu aux alentours de 13h30 / **Dénivelées** : OUI ( )

### **12km M Randonnée Michèle Hamus Charly Enfariné !**

**Aller** : Gare de Paris Est 12h47 Verneuil l'Etang (zone 5) 13h19

**Retour** : Verneuil l'etang vers 17h35 Gare de Paris Est 18h12

**Descriptif** : A découvrir : Verneuil l'Etang, Chaumes En Brie, ferme de Forest, pigeonier, etc Si besoin 0610694423 Goûter en chemin Carte IGN 2416SB / **Dénivelées** : OUI (Legers)

### **12km M Randonnée Michelle Lacayo Par monts et par vaux le long de la Mauldre**

**Aller :** Paris Montparnasse 09h50 Maule 10h49

**Retour :** Nézel Aulnay (zone 5) 16h07 (*Changement Plaisir-Grignon 16h25 / 16h35*) Paris Montparnasse 17h02

**Descriptif :** Parcours collineux avec panoramas. Bazemont, Vaux-les-Huguenots, La Falaise. / **Dénivelées :** OUI ()

### **13km L Randonnée Jean-Claude Lance Fontainebleau**

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

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

**Descriptif :** A l'allée TER en direction de Montargis. Beau parcours en forêt, par les chemins bleus... / **Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelés.)

### **13km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale en forêt de Fontainebleau**

**Aller :** Gare de Paris Lyon. 08h16 Gare de Thomery 09h01 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Fontainebleau Avon 12h30 Gare de Paris Lyon. 13h14

**Descriptif :** R.D.V en fin de quai SNCF. Sortie pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.2 km/h durant tout le parcours. Carrefour du Daim. Parc de Fontainebleau. Merci aux participants d'éviter de marcher plus vite que 4.2 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées : +160 m et -170 m.)

### **15km M Randonnée François Jourdan Parcs et forêts de l'Essonne**

**Aller :** Austerlitz RER C 09h Gare de Lardy 09h45

**Retour :** Chamarande vers 15h41 Austerlitz RER C 16h30

**Descriptif :** Brefs passages dans les parcs de l'Hotel de ville et Boussard à Lardy. Forêts de Cheptainville et du Belvédère, tour du parc de Chamarande déjeuner tardif / **Dénivelées :** OUI ()

### **18km S Randonnée Bathilde Une boucle de la Seine de Poissy à la Frette sur Seine**

**Aller :** Paris gare Saint Lazare 08h17 Gare de Poissy 08h36

**Retour :** La Frette Montigny (zone 4) vers 12h35 Gare Saint Lazare 12h57

**Descriptif :** Retrouvons-nous à l'entrée du quai ou en voiture de queue. Si vous préférez nous retrouver à Poissy contactez-moi un peu avant par SMS. Pause en milieu de matinée Contact 06 26 76 13 30 / **Dénivelées :** NON

---

## **Jeudi 15 octobre 2026**

---

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

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

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

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

### **0km / 2h30 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Le long de la Petite Ceinture**

**Aller :** Métro: Ménilmontant 14h - Lieu de rendez-vous

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

**Descriptif :** De Ménilmontant à la Porte Charenton: Charonne, Maraîchers, Porte de Vincennes et la Porte Montempoivre. / **Dénivelées :** NON

### **5km L Randonnée Patrimoine Brigitte Favreau Découverte de Meudon la forêt**

**Aller :** Châtillon-Montrouge T6 14h Meudon la forêt T6 14h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Hôpital Bécclère T6 vers 17h Métro Châtillon-Montrouge

**Descriptif :** Allure lente 3km/h maxi. L'animatrice, gilet vert, attend le groupe à l'arrivée sur le quai du tram T6 arrêt Meudon la forêt.tél animatrice 06 70 02 02 46. Découverte de l'histoire de Meudon La Forêt, labellisée Patrimoine du 20 ième siècle. Visite de L'exposition Albert Caquot (1881-1976),qui propose de découvrir le parcours exceptionnel de l'un des plus grands ingénieurs français du XX<sup>e</sup> siècle. Puis petite balade en lisière de la forêt de Meudon. Arrivée Hôpital Bécclère tram T6 pour rejoindre Châtillon Montrouge, possibilité de prendre le tram T10 pour rejoindre le RER B à Croix de Berny. Note de lecture: Mémoires d'un architecte, de Fernand Pouillon, édition du Seuil. / **Dénivelées :** NON

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

**Aller :** Port Royal 12h14 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 12h56

**Retour :** St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 17h12 Port Royal 17h53

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

### **17km M Randonnée Roger Denis La forêt de Fontainebleau**

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

**Retour :** Fontainebleau Avon (zone 5) 16h31 Gare Paris Lyon en surface 17h17

**Descriptif :** Beau parcours varié par les Longues Vallées, le Cuvier Châtillon et le Cabaret Masson. Parcours adapté selon la météo

et l'état du terrain. Un peu de dénivelées. Carte IGN 2417 OT ( forêt de Fontainebleau). / **Dénivelées** : OUI ( )

### **18km M Randonnée Bertrand Sur les berges du Mississippi**

**Aller** : Gare Austerlitz RER C 09h30 Etrechy 10h24

**Retour** : Saint martin d' Etampes 16h56 Gare Austerlitz RER C 18h

**Descriptif** : Au programme de cette journée : la traversée de la forêt de la Barre, son point de vue sur la plaine du Gâtinais et la carrière Grandchamp ; un stratotype ; le polissoir de Villemartin ; l'église abbatiale de la Trinité de Morigny-Champigny ; Pierre Abelard...ouille ! ; 1.12 m ... Notre train RER C est en direction de Saint-Martin d'Etampes Carte IGN 2216 ET - Etampes Dourdan  
Contact : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées + ou - = 145 m)

### **21km M Randonnée Jean-Paul Randonnée sur les coteaux du côté de de Giverny sur les traces de Claude Monet.**

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 10h11 Vernon (hors zone) 10h58 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : GARE DE BONNIERES SUR SEINE vers 17h53 (*Changement gare de Mantes la Jolie 18h13 /* ) Gare de Paris st lazare 18h54

**Descriptif** : Ce jeudi... On veut... . Voir les paysages de Monet en Automne , au dessus de la célèbre plaine de l'Epte, exactement entre Vexin Normand et Vexin d'île de France et donc prendre de la Hauteur avec le patrimoine impressionniste... soit la traversée complète dans les coteaux de Vernon à Bonnières sur Seine en passant toutefois par Giverny et son centre historique et son moulin si célèbre . ....Cette rando n est pas du tout de l'escalade mais il y a des dénivelés par moments dans les différents coteaux et demande une certaine endurance. ( +420 , - 420 ) Elle nécessite de bonnes chaussures de randonnée et des bâtonnets sont conseillés pour la sécurité et le confort dans certains passages. REMARQUE 1 :Le niveau sera moyen autour de 4,2 km dans les parties plates et inférieur dans les dénivelés pour des soucis de sécurité. REMARQUE 2 :Les participants de cette rando partagent chevillées au corps des valeurs de respect mutuel entre les adhérents et avec l'animateur , respect des consignes de sécurité mais aussi des valeurs de solidarité et de bienveillance entre tous les participants dans un groupe . REMARQUE 3 :TRANSPORT Vernon est une ville de Normandie (hors zone navigo) Je serai présent à 9H45 au debut du quai du train Nomad Paris /Rouen si besoin de précisions. Pour le retour, Bonnière sur Seine est dans la zone Navigo . / **Dénivelées** : OUI (+420 - 420)

### **28km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallées de la Juine et de l'Eclimont.**

**Aller** : Bibliothèque François Mitterrand RER C 08h04 Saint martin d' Etampes 09h

**Retour** : Saclas mairie bus 4404 17h02 (*Changement Etampes (zone 5) 17h19 / 17h31*) Bibliothèque François Mitterrand RER C 18h25

**Descriptif** : Rando exposée par Boissy-la-Rivière, Abbéville-la-Rivière et Saint-Cyr-la-Rivière. Pause repas tardive à Abbeville-la-Rivière (km 16). A l'aller, RER C direction Saint-Martin-d'Etampes. Au retour, nous prendrons le bus 4404 vers Etampes puis le RER C. Carte IGN 2217 SB. Mon tél 06 65 91 29 79. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +400 à 450m.)