

Liste des journées

Critères : Date entre 15/04/2022 et 30/04/2022

Vendredi 15 avril 2022

0km / 3h0 M Randonnée Claude Richard Expo suivie d'une balade

Aller : Haussmann St Lazare RER E 13h43 Pantin (zone 2) 13h53 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Jaurès vers 17h15

Descriptif : RV devant la gare de Pantin. Vous pouvez aussi prendre le RER à la station Magenta (gare du Nord). Il y passe 4 mn plus tard à 13h47. A l'arrivée, 10 mn env. pour aller jusqu'à la galerie Thaddaeus Ropac voir l'expo Anselm Kiefer. Ensuite retour jusqu'au Canal de l'Ourcq, parc de la Villette, Buttes Chaumont. / **Dénivelées** : OUI (Quelques dénivelées, le 19ème est un arrondissement parfois pentu.)

7km L Randonnée Brigitte Après-midi en Forêt de Meudon

Aller : Châtillon-Montrouge 13h35 Mail de la plaine, T6 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Meudon Val Fleury (zone 3) vers 16h30

Descriptif : Attendre l'animatrice devant l'église du Mail de la plaine (WC à l'intérieur de l'église). Parcours en forêt : Le tapis vert, étangs de Chalais et de la Garenne, la pierre aux moines. Surprenantes maisons de l'architecte Lecaron à la fin du parcours. <https://www.clamart.fr/fr/agenda/découverte-des-maisons-Lecaron>. La gare de Meudon val Fleury est desservie par le RER C. / **Dénivelées** : OUI (Une petite grimpe pour aller voir les maisons d'architecte en fin de rando.)

9km 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 12h

Descriptif : Séance de marche nordique (8/9 km) accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons. / **Dénivelées** : NON

9km M M. nordique Patrick Richard Sous les cerisiers en fleurs en MARCHÉ NORDIQUE

Aller : La Croix de Berny (zone 3) 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : La Croix de Berny (zone 3) vers 17h30

Descriptif : Quelque soit votre mode de transport, RV Porte de la Patte d'Oie du parc de Sceaux, près de la gare RER B de la Croix de Berny. Passage au milieu des cerisiers en fleurs. ATTENTION IL S'AGIT D'UNE MARCHÉ NORDIQUE; / **Dénivelées** : OUI ()

20km M Randonnée François Jourdan Valmondois

Aller : Gare de Paris Nord 08h45 Valmondois 09h28

Retour : L'Isle Adam Parmain (zone 5) 16h09 nord 16h59

Descriptif : Boucle autour de la vallée du Sausseron, Auvers, Parc de Méry, bords de l'Oise; / **Dénivelées** : OUI (faibles pentes calmement)

Samedi 16 avril 2022

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Est 11h49 (Changement Trilport (zone 5) 12h20 / 12h27) Crouy sur Ourcq (zone 5) 12h44

Retour : Crouy sur Ourcq (zone 5) 17h12 (Changement Trilport (zone 5) 17h30 / 17h38) Paris Est 18h09

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

23km M Randonnée Bernard Rouquat De Santeuil à Chars

Aller : Gare de Paris st lazare 07h57 Santeuil le Perchay (zone 5) 08h59

Retour : Chars (zone 5) 16h18 Gare de Paris st lazare 17h25

Descriptif : Par Marines(pas la blonde) , Le Haulme, les hauteurs de l'Île de France (ne pas oublier ses bouteilles d'oxygène), Chavençon et le château de St Cyr sur Chars / **Dénivelées** : OUI (300m)

25km M Randonnée Valérie Rando

Aller : Paris Gare de Lyon ligne R 09h24 Bois le Roi (zone 5) 10h14 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois le Roi (zone 5) 17h41 Bois le Roi (zone 5) 18h21

Descriptif : Parcours improvisé selon météo. Attention, avant de partir vérifier les horaires de train car j'ai constaté régulièrement un petit écart d'horaire. / **Dénivelées** : OUI ()

30km S Randonnée Claude B Entre deux tours... la rando de la réflexion...

Aller : Gare Montparnasse 08h35 Coignières (zone 5) 09h26

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h33 Châtelet Les Halles 17h19

Descriptif : / Dénivelées : OUI ()

Dimanche 17 avril 2022

10km L Randonnée Nadine Kovarik En forêt de l'Isle-Adam

Aller : Paris gare du nord 09h56 Mériel (zone 5) 10h38

Retour : Mériel (zone 5) 15h50 Paris gare du nord 16h32

Descriptif : / Dénivelées : OUI (Quelques dénivelées.)

15km M Randonnée Louis Pel Camignol de l'arrêt forestier FONTAINEBLEAU à FONTAINEBLEAU, en forêt

Aller : Paris Gare de Lyon 10h13 arrêt forestier FONTAINEBLEAU 10h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau vers 16h35 Gare de Paris Lyon 17h19

Descriptif : sentiers bleus, point de vue du rocher Cassepot, passage dans les rochers / **Dénivelées :** OUI ()

20km M Randonnée Olivier Mayer A travers le Parc naturel Oise-Pays de France...

Aller : Gare de Paris Nord 10h04 Gare de Luzarches 10h52 - Lieu de rendez-vous

Retour : Survilliers Fosses (zone 5) 17h29 Gare de Paris Nord 18h05

Descriptif : Un itinéraire vert avec des paysages variés pour profiter au mieux de ce dimanche ensoleillé. Rappel : la ligne de métro 4 qui dessert Paris-Nord est fermée le dimanche matin. / **Dénivelées :** OUI ()

24km M Randonnée Bernard Oliot En passant par Héricy

Aller : Gare Paris Lyon 08h42 Bois le Roi (zone 5) 09h17

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 17h02 Gare Paris Lyon 17h49

Descriptif : Ecluses, Fontaine le Port, Samoreau, Tour Denecourt. IGN 2417 OT / **Dénivelées :** OUI (+ 260m)

25km M Randonnée Nature et environnement Bruno Les platières d'Apremont

Aller : Paris Gare de Lyon 09h32 Bois le Roi (zone 5) 10h09

Retour : bois le roi 18h09 Paris Gare de Lyon 18h49

Descriptif : On fera le tour de ce beau chaos rocheux ! / **Dénivelées :** OUI ()

35km S Randonnée Jacques Kili Des villes royales !

Aller : Paris Austerlitz grandes lignes 08h11 Dourdan (zone 5) 08h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Etampes (zone 5) 17h30 Paris Austerlitz 18h28

Descriptif : / Dénivelées : OUI (-)

Lundi 18 avril 2022

8km L Randonnée Brigitte Rando douce journée pique nique parc du château de Rambouillet

Aller : Gare de Paris Montparnasse 10h09 Rambouillet (zone 5) 10h40 - Lieu de rendez-vous

Retour : Rambouillet (zone 5) vers 16h

Descriptif : Rando pour les personnes marchant vraiment lentement, 3km/h maxi, plusieurs pauses, pique nique à la bergerie nationale. Parcours uniquement dans le parc du château. À la gare Montparnasse, prendre le TER direction Chartres, ne pas prendre le transilien. / **Dénivelées :** NON

10km L Randonnée Brigitte, Jacques Pavie Forêt de Meudon, les étangs

Aller : Gare de Paris Montparnasse 10h20 Viroflay RG (zone 3) 10h43

Retour : Meudon Val Fleury (zone 3) vers 17h

Descriptif : En remplacement de la rando annulée, je propose un parcours en forêt de Meudon, allure lente. L'arrivée est à Meudon val Fleury desservie par le RER C. / **Dénivelées :** OUI (Légers dénivelés)

14km M Randonnée Olivier Mayer En suivant la Marne....

Aller : Gare de Paris Est 10h49 La Ferté sous Jouarre 11h30

Retour : Nanteuil Saâcy (zone 5) vers 16h19 Gare de Paris Est 17h09

Descriptif : Itinéraire le long de la Marne et sur ses hauteurs, Pause déjeuner prévue. Train aller: direction Château-Thierry. / **Dénivelées :** OUI ()

18km M Randonnée Jacques Tronche et Isabelle, Animatrice d'un jour A la recherche de l'Etang Fleuri et de ses oies bernache

Aller : Paris Gare de Lyon RER D 08h30 (Changement Viry Chatillon 09h01 / 09h08) Mennecy (zone 5) 09h32

Retour : Mennecy (zone 5) 16h56 (Changement Viry Chatillon 17h20 / 17h27) Gare de Lyon 17h58

Descriptif : Chemin de la Procession, Vert-le-Petit, Ballancourt, Fontenay le Vicomte, parc de Villeroy. Petite visite du Domaine de

Montauger en option. / **Dénivelées** : NON

22km S Randonnée Mayeul de Brunoy à St Leger

Aller : Châtelet Les Halles RER D 08h04 Brunoy (zone 5) 08h37

Retour : Boissy St Léger (zone 4) 13h01 Châtelet Les Halles RER A 13h31

Descriptif : l'Yerre, Sevron, Forêt Domaniale De Notre Dame 1 pause banane IGN24150T / **Dénivelées** : OUI ()

25km M Randonnée Bernard Morio de Vernouillet à Saint Germain-en-Laye

Aller : Gare Paris Saint Lazare 09h15 Vernouillet Verneuil (zone 5) 09h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint germain en Laye 18h05 Châtelet Les Halles RER A 18h33

Descriptif : Médan, Villennes-sur-Seine, Orgeval, Feucherolles, forêt domaniale de Marly-le-Roi, Carte IGN : 2214 ET / **Dénivelées** : OUI ()

25km M Randonnée Bernard Morio de Vernouillet à Saint Germain-en-Laye

Aller : Gare Paris Saint Lazare 09h15 Vernouillet Verneuil (zone 5) 09h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint germain en Laye 18h05 Châtelet Les Halles RER A 18h33

Descriptif : Médan, Villennes-sur-Seine, Orgeval, Feucherolles, forêt domaniale de Marly-le-Roi, Carte IGN : 2214 ET / **Dénivelées** : OUI ()

32km S Randonnée Cédric Minart Rando & chocolat, le duo plaisir.

Aller : Gare Paris St Lazare 08h13 Mantes la Jolie 08h50

Retour : Aubergenville Elisabethville (zone 5) 16h25 Gare de Paris st lazare 17h17

Descriptif : Par la Plagne & la butte des Murets, en croisant la Vaucouleurs & la Mauldre... GR11 - GR26 - PR - Autres... /

Dénivelées : OUI (+/-600m)

Mardi 19 avril 2022

0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin dans Paris

Aller : Métro Les Halles 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Les Halles vers 17h30

Descriptif : RV devant l'entrée de l'église St Eustache. Se munir de votre matériel (au choix aquarelle, crayon, bloc, papier...). Ce n'est pas un cours, c'est juste pour passer un moment convivial entre dessinateurs. / **Dénivelées** : NON

9km M M. nordique Annie Marche nordique dans le bois de Vincennes

Aller : Château de Vincennes, devant le Parc Floral 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Château de Vincennes RV devant l'entrée du Parc Floral Château de Vincennes, devant le Parc Floral 16h45

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

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Montparnasse 11h58 Houdan (zone 5) 12h55

Retour : Houdan (zone 5) 17h06 Montparnasse 18h02

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

25km M Randonnée Bernard Morio de Vernouillet à Saint Germain-en-Laye

Aller : Gare Paris Saint Lazare 09h15 Vernouillet Verneuil (zone 5) 09h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint germain en Laye 18h05 Châtelet Les Halles RER A 18h33

Descriptif : Médan, Villennes-sur-Seine, Orgeval, Feucherolles, forêt domaniale de Marly-le-Roi, Carte IGN : 2214 ET / **Dénivelées** : OUI ()

26km M Randonnée Philippe Le Normand Montigny sur Loing en boucle

Aller : Paris Gare de Lyon 08h16 Montigny sur Loing (zone 5) 09h11

Retour : Montigny sur Loing (zone 5) 17h45 Gare de Paris Lyon. 18h43

Descriptif : Nous passerons par : le restant du long Rocher, le rocher des étroitures, le Rocher de Recluses, Villiers-sous-Grez, et Grez-sur-Loing. GR. 13 ET GR.13-B. / **Dénivelées** : OUI (dénivelées positifs = 255 m)

30km S Randonnée Claude B "Décassage chocolat"... Rien de tel qu'une bonne rando !...

Aller : gare st Lazare 09h10 Bréval (zone 5) 10h01

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

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

Mercredi 20 avril 2022

7km L M. nordique Inge Marche nordique dans le bois de Vincennes

Aller : Château de Vincennes Château de Vincennes, devant le Parc Floral 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes, devant le Parc Floral Château de Vincennes 12h

Descriptif : / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Michèle Hamus L'Auberge de l'œuf dur

Aller : Gare de Paris Est 12h49 La Ferté sous Jouarre (zone 5) 13h30

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

Descriptif : Du petit Morin au quai des Brumes !!! Bus navigo prévu Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées :** OUI ()

13km L Randonnée Jean-Claude Lance En forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 10h16 Gare de Montigny sur Loing 11h17

Retour : Chateau bus ligne 1 16h47 (*Changement Fontainebleau Avon (zone 5) 16h58 / 17h02*) Gare de Paris Lyon 17h43

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

16km M Randonnée Michelle Lacayo Avec Emile Zola, un petit bout des falaises de la Seine.

Aller : Paris St Lazare 10h11 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 10h48 / 11h01*) Bonnières (zone 5) 11h10

Retour : Bonnières (zone 5) 17h48 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 18h01 / 18h14*) Paris St Lazare 18h55

Descriptif : Gloton, Tripleval, Clachalozé. 120 m de dénivelées sur la journée mais nous irons doucement. / **Dénivelées :** OUI ()

20km M Randonnée François Jourdan Chateaux du Vexin ouest

Aller : Charles de Gaulle Etoile RER A 08h31 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 09h09 / 09h23*) clery en vexin 09h42

Retour : Santeuil le Perchay (zone 5) 16h29 Gare de Paris st lazare 17h30

Descriptif : Allée couverte, Wy-dit-joli-village Guiry, Themerichourt, Gouzangrez bus 95-04de Cergy à Cléry Attendre dans le hall de la gare de Cergy Saint Christophe, bus rue des voyageurs (côté nord) / **Dénivelées :** OUI (calmement)

26km M Randonnée Philippe Le Normand Montigny sur Loing en boucle

Aller : Paris Gare de Lyon 08h16 Montigny sur Loing (zone 5) 09h11

Retour : Montigny sur Loing (zone 5) 17h45 Gare de Paris Lyon. 18h43

Descriptif : Nous passerons par : le restant du long Rocher, le rocher des étroitures, le Rocher de Recloses, Villiers sous Grez, et Grez sur Loing. GR. 13 ET GR.13 B. / **Dénivelées :** OUI (dénivelées positifs = 255 m)

27km M Randonnée Jacques Kili Cap à l'ouest !

Aller : Gare de Paris Montparnasse 07h58 Garancières la Queue (zone 5) 08h40 - Lieu de rendez-vous

Retour : Mareil sur Mauldre (zone 5) 17h15 Gare de Paris Montparnasse 18h02

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

Jeudi 21 avril 2022

0km / 2h30 M M. nordique Annie et Élisabeth 11-15 Sur inscription Séance spéciale test au bois de Boulogne (complète)

Descriptif : Séance progressive : 1-PHASE PRÉPARATOIRE : a/15' de marche b/ Synchronisation en tandem - PAUSE - c/ « Check-list » en binôme des points clefs de la technique 2-TEST INDIVIDUEL de niveau et marche de récupération active. 12 participants : s'inscrire par sms auprès d'Annie (07 87 78 95 17) ou d'Élisabeth (06 72 32 00 33) / **Dénivelées :** NON

0km / 3h0 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Pour 100 briques tu n'as plus rien (2ème partie)

Aller : Métro: Alésia sortie n°1 14h

Retour : Métro: Vavin vers 17h

Descriptif : Dans les années 30 des millions de briques ont servies à construire des immeubles à côté d'Alésia , le couvent des Franciscains , des pavillons à côté de parc Montsouris , la Cité Internationale Universitaire , nous prendrons le RER de la station cité universitaire à Denfert Rochereau pour des immeubles et l'Institut d'Art et d'Archéologie / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare d'Austerlitz 12h17 St Michel s/Orge (zone 5) 12h46

Retour : Juvisy (zone 4) 17h28 Gare d'Austerlitz 17h44

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

17km M Randonnée Daniel Enguehard De retour sur Seine

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 09h51 Villeneuve St Georges (zone 4) 10h08 - Lieu de rendez-vous

Retour : Ris Orangis (zone 5) 17h42 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 17h45 / 17h50*) Paris Gare de Lyon RER D 18h17
Descriptif : Sur les berges de la Seine , en passant par Port-aux-Cerises et Paris-Jardin. Rendez vous: sortie côté Seine (parking) /
Dénivelées : OUI (Faible dénivelé en pente douce.)

22km M Randonnée Roger Denis La forêt de Fontainebleau

Aller : Paris Lyon surface(1813) 08h46 Fontainebleau Avon (zone 5) 09h24 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois le Roi (zone 5) 17h02 Paris Lyon surface(1813) 17h43

Descriptif : Parcours varié par les sentiers samoisiens, l'île du berceau et la base de loisirs de Bois le Roi. IGN 2417 OT /

Dénivelées : OUI ()

Vendredi 22 avril 2022

8km L Randonnée Brigitte, Jacques Pavie Rando douce. Pique nique aux lacs du Vésinet

Aller : La Défense RER A (zone 3) 10h42 Le Vésinet Centre RER A 11h - Lieu de rendez-vous

Retour : Le Vésinet Centre (zone 4) vers 17h

Descriptif : Parcours en boucle autour des lacs du Vésinet, allure lente 3km/h maxi. Plusieurs pauses. Pique nique au lac des Ibis (WC). / **Dénivelées :** NON

9km M M. nordique Bernard, 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 12h

Descriptif : Séance préparée, animée et conduite par Bernard dans le cadre de sa préparation au brevet fédéral d'animateur de marche nordique. Rdv 9h15 devant l'entrée du Musée de Sèvres (métro "Pont de Sèvres" ligne 9 ou tram T2 arrêt "Musée de Sèvres") / **Dénivelées :** OUI ()

11km M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE à Vincennes

Aller : Château de Vincennes 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes vers 17h45

Descriptif : RV devant les bancs du Parc Floral. Retour directement au métro Château de Vincennes. Passage à l'école d'horticulture Du Breuil. / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Patrimoine Le Did Montargis, Venise du gatinais.

Aller : Gare Paris Bercy 09h11 Montargis 10h10

Retour : Montargis 17h02 Paris gare de Lyon 18h43

Descriptif : Balade le long du canal de Briare avec un passage dans la zone des lacs de l'espace naturel des Savoies et des Népruns, pour finir par le Lac des Closiers et une petite boucle dans le magnifique quartier de la Pêcherie superbement restauré. Calme, nature, péniches, oiseaux et quelques belles maisons anciennes, voici ce qui vous attend. Visite du Musée Girodet l'am : prévoir 4 Euros. / **Dénivelées :** NON

15km M Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre ornithologie en forêt de Carnelle

Aller : Gare de Paris Nord 08h40 Presles Courcelles (zone 5) 09h11

Retour : Viarmes 17h27 Gare de Paris Nord 18h05

Descriptif : Randonnée ornithologique avec Chantal en forêt de Carnelle . Prévoir des jumelles. / **Dénivelées :** OUI ()

30km S Randonnée Isabeau De l'Epte à la Seine

Aller : Auber RER A 07h53 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 08h34 / 08h43*) st clair sur epte 09h25

Retour : Bonnières (zone 5) 17h40 (*Changement Courbevoie (zone 3) 18h20 / 18h29*) Auber RER A 18h36

Descriptif : St Clair, Chateau, Berthenonville, Aveny, Bus St Remy, Fourges, Gasny, Coteaux de la Seine, Gloton. L'animatrice attendra le groupe à Cergy (en prenant un RER plus matinal) pour prendre le bus 95 04 en direction de St Clair. Le retour se fait via le bus 72 (arrêt Thiers qui va directement au terminal Jules Vernes de la défense). Le bus précédent à 16h32 (mais il est plus lent) n'étant pas une option réaliste, la rando est accessible aux motivés qui marchent en bon moyen (avec des pauses pour faire du tourisme dans les villages croisés!) / **Dénivelées :** OUI (400m)

Samedi 23 avril 2022

0km M M. nordique Elizabeth I1-17 Sur inscription Spéciale débutants : MN et proprioception à Vincennes.

Groupe complet

Descriptif : Séance post initiation pour adhérents débutants équipés de bâtons spécifiques de marche nordique (6 adhérents).

S'inscrire directement auprès de l'animatrice par sms au 06 72 32 00 33. / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Est 12h49 (*Changement Trilport (zone 5) 13h20 / 13h27*) Isles Armentières Congis (zone 5) 13h33
Retour : Isles Armentières Congis (zone 5) 17h23 (*Changement Trilport (zone 5) 17h30 / 17h38*) Paris Est 18h09
Descriptif : Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI ()

22km M Randonnée Claire Ménassol Allons voir de jolis villages

Aller : Gare de Lyon 08h16 Bois le Roi (zone 5) 08h49
Retour : Bois le Roi (zone 5) 17h09 Paris Gare de Lyon 17h43
Descriptif : Chartrettes, Fontaine le Port, Samois. / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Bernard Rouquat De Lagny à Sevran Livry

Aller : Gare de Paris Est 08h31 Lagny Thorigny (zone 5) 08h54
Retour : Sevran Livry (zone 4) 16h21 Gare de Paris Nord 16h43
Descriptif : Par la Dhuis et le parc de la Poudrerie Cartes: 2414ET et 2413OT / **Dénivelées** : OUI (+300m)

26km S Randonnée Olivier Prisant Nogent l'Artaud, une boucle sur les hauteurs de la Marne

Aller : Gare de Paris Est 08h49 Nanteuil Saâcy (zone 5) 09h38
Retour : Nanteuil Saâcy (zone 5) 16h19 Gare de Paris Est 17h09
Descriptif : Villaré, Pavant, Nogent l'Artaud, Saulchery, Charly sur Marne Nous parcourerons les hauteurs de la Marne sur le versant sud puis nord. Le déjeuner se fera face au soleil avec une vue plongeante sur la vallée de la Marne. / **Dénivelées** : OUI (450 m)

33km S Randonnée Jacques Kili De Plaisir à Nezel !

Aller : Gare de Paris Montparnasse 07h58 Plaisir Grignon (zone 5) 08h24 - Lieu de rendez-vous
Retour : Nézel Aulnay (zone 5) 17h07 Paris Montparnasse 18h02
Descriptif : / **Dénivelées** : OUI ()

Dimanche 24 avril 2022

10km L Randonnée Nadine Kovarik En forêt de Coye

Aller : Paris gare du nord 10h04 Luzarches (zone 5) 10h52
Retour : Luzarches (zone 5) 16h06 Paris gare du nord 16h54
Descriptif : / **Dénivelées** : OUI (Quelques dénivelées.)

10km M M. nordique Annie Bois de Boulogne – Porte Dauphine

Aller : Bois de Boulogne Porte Dauphine 09h –Lieu de rendez-vous
Retour : Bois de Boulogne Porte Dauphine Bois de Boulogne Porte Dauphine 11h30
Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. RDV station de métro «Porte Dauphine», sortie n°1 «Bld Lannes». / **Dénivelées** : NON

12km S M. nordique Annick Cozic Marche Nordique

Aller : Javel RER C 08h11 Meudon Val Fleury (zone 3) 08h21
Retour : Meudon Val Fleury (zone 3) 11h33 Javel RER C 11h48
Descriptif : Rendez-vous au parking de la Garde. / **Dénivelées** : OUI ()

14km R M. nordique Michel Cozic Marche Nordique

Aller : Javel RER C 08h11 Meudon Val Fleury (zone 3) 08h21
Retour : Meudon Val Fleury (zone 3) vers 11h33 Javel RER C 11h48
Descriptif : Rendez-vous au parking de la Garde. / **Dénivelées** : OUI ()

15km M Randonnée Jacques Tronche Le Sud Montmorency Express

Aller : Gare de Paris Nord 09h04 Groslay (zone 4) 09h20
Retour : Taverny 16h31 Gare du Nord 17h02
Descriptif : Bordure, lisière, limite : trois mots pour caractériser notre balade d'aujourd'hui, entre forêt de Montmorency et espaces construits. Urbanisation et milieux naturels, il y a de quoi dire... / **Dénivelées** : OUI (...mais pas méchants !)

20km M Randonnée Nature et environnement Bruno Randonner et Civisme

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 10h09 Montgeron Crosne (zone 4) 10h31 - Lieu de rendez-vous
Retour : Combs la Ville Quincy (zone 5) 17h15 Gare de Paris Lyon. RER D 17h49
Descriptif : On suivra le cours de l'Yerres, du Réveillon son affluent et de l'ancienne ligne du Tacot. Les horaires permettent de faire son devoir de citoyen(ne) sans stress. RER D, fréquence toutes les 15 mn. / **Dénivelées** : OUI (Très léger jusqu'au fameux "Pas de la Mule" + 10% à 150 m de la gare de Combs !)

21km M Randonnée Olivier Mayer En suivant la Seine...

Aller : Gare de Paris Lyon 10h46 Montereau (zone 5) 11h43

Retour : Champagne sur Seine (zone 5) vers 17h43 (*Changement Melun 18h07 / 18h15*) Gare de Lyon 18h43

Descriptif : Un parcours qui suit le fleuve ou qui nous mène sur ses hauteurs avec à la clé de beaux panoramas qui nous feront vite oublier le tumulte parisien. Pause déjeuner prévue. Train aller : Ter direction Laroche-Migennes. / **Dénivelées :** OUI ()

24km M Randonnée Richard 23 Randonnée des bons hommes

Aller : Paris Nord ligne H 08h34 Montsoulst Maffliers (zone 5) 09h05 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Monsoult-Mafflier 16h53 Paris Nord ligne H 17h24

Descriptif : Montsoulst, forêt de l'Isle Adam GR 1 / **Dénivelées :** OUI (+ 300)

25km M Randonnée Bertrand candidat-animateur, parrain Guy Ensminger Déjeunons sur le toit du Mont Blanc

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

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h41 Gare de Paris Lyon 17h43

Descriptif : Nemours - mont Sarrazin - Larchant - Mont-Blanc - Busseau - Villiers sous Grez et enfin Bourron Marlotte Le parcours sera agrémenté par des commentaires d'ordre économique, historique, géologique... Pause déjeuner de 20 minutes Carte IGN 2417 OT / **Dénivelées :** OUI ()

34km S Randonnée Didier Berthod De Saint Rémy à St Rémy

Aller : Châtelet Les Halles RER B 08h23 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 09h11

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h54 gare st Lazare 17h40

Descriptif : Montabé (5), Château de Méridon (10), Senlisse (15), Carrefour De La Mare Plate (20), Le Bel Air (25,5), Jagny (29,5), Piscine de Chevreuse (32), St Rémy les Chevreuses (34) / **Dénivelées :** OUI (D+ 750 IGN 2215 OT, 2315 OT)

Lundi 25 avril 2022

10km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à Vincennes - Porte Dorée

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

Retour : Porte Dorée M8 ou T3 vers 12h

Descriptif : RV à 9h00 devant la boutique Team-Outdoor, 2 place Édouard Renard. Parcours improvisé dans le Bois de Vincennes en allure moyenne. Retour Porte Dorée vers 12h. / **Dénivelées :** NON

18km M Randonnée Bernard Morio dans la forêt de Fontainebleau et en suivant le canal du Loing

Aller : Paris Gare de Lyon 08h46 Moret Veneux les Sablons (zone 5) 09h31

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 15h34 Gare de Paris Lyon 16h43

Descriptif : dans la forêt de Fontainebleau et en suivant le canal de Loing: Episy, la Genevraye, Montigny, Montcourt-Fromonville, Nemours. IGN: 2517 SB ET 2417 OTR / **Dénivelées :** NON

20km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 09h16 Fontainebleau Avon 09h56 - Lieu de rendez-vous

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

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

Mardi 26 avril 2022

0km / 3h0 L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin dans Paris

Aller : Métro Les Halles 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Les Halles vers 17h30

Descriptif : RV devant l'entrée de l'église St Eustache. Se munir de votre matériel (au choix aquarelle, crayon, bloc, papier...). Ce n'est pas un cours, c'est juste pour passer un moment convivial entre dessinateurs. Thème : la place des Victoires et la basilique Notre Dame des Victoires. / **Dénivelées :** NON

0km M M. nordique Elizabeth I1-18 Sur inscription Spéciale débutants : MN et proprioception au bois de Boulogne.

Descriptif : Séance post initiation pour adhérents débutants équipés de bâtons spécifiques de marche nordique (6 adhérents).

S'inscrire directement auprès de l'animatrice par sms au 06 72 32 00 33. / **Dénivelées :** NON

9km M M. nordique Orientation Annie Marche nordique dans le bois de Vincennes

Aller : Esplanade St Louis, devant l'entrée du Parc Floral 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes Château de Vincennes, devant le Parc Floral 16h45

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

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare d'Austerlitz 12h17 Breuillet Bruyères le Châtel (zone 5) 13h03

Retour : St Chéron (zone 5) 17h17 Gare Austerlitz 18h14

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

24km M Randonnée Daniel Albani Rando Chaville

Aller : Gare de Paris Montparnasse 09h06 Versailles Chantiers (zone 4) 09h20 - Lieu de rendez-vous

Retour : Chaville Vélizy (zone 3) 16h56 Invalides RER C 17h19

Descriptif : Parcours vallonné en forêt de Versailles, Jouy-en-Josas, Chaville. / **Dénivelées :** OUI (RdV SORTIE HALL 1 PARVIS BELTRAME)

30km S Randonnée Claude B "Prenons Chars d'assaut"... (Pas mal... Non ! Bof...)

Aller : Gare St Lare 08h06 Chars 09h11

Retour : Chars 16h25 Gare St Lare 17h30

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

Mercredi 27 avril 2022

7km L M. nordique Inge Marche nordique dans le bois de Vincennes

Aller : "Château de Vincennes Château de Vincennes, devant le Parc Floral 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes, devant le Parc Floral Château de Vincennes 12h

Descriptif : Vitesse plutôt lente avec des exercices techniques propres à la marche nordique / **Dénivelées :** NON

9km 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 12h

Descriptif : Séance de marche nordique (8/9 km) accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons. / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Michèle Hamus Rando Farine !!!

Aller : Gare de Paris Est 12h47 Verneuil l'Etang (zone 5) 13h22

Retour : Verneuil l'Etang (zone 5) 17h47 Gare de Paris Est 18h22

Descriptif : Rando bucolique et variée Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées très légères)

14km L Randonnée Jean-Claude Lance Dans la Vallée de la Seine

Aller : Gare de Paris st lazare 10h11 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 10h48 / 11h*) Rosny sur Seine (zone 5) 11h05

Retour : Bonnières (zone 5) 17h48 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 18h01 / 18h14*) Gare Paris Saint Lazare 18h55

Descriptif : Bord de Seine. / **Dénivelées :** OUI ()

17km M Randonnée Michelle Lacayo Vallée de la Mauldre

Aller : Paris Montparnasse 09h50 Beynes (zone 5) 10h41

Retour : Beynes (zone 5) 17h19 Paris Montparnasse 18h11

Descriptif : Montainville, la Maladrerie. 200 m de dénivelées sur la journée. / **Dénivelées :** OUI ()

20km M Randonnée François Jourdan Sources de la Mauldre

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h50 Coignères 09h41 - Lieu de rendez-vous

Retour : Montfort l'Amaury Méré (zone 5) 16h25 Gare de Paris Montparnasse 17h02

Descriptif : Etangs de Saint Rémy l'Honoré (RIP), Bazoches, Montfort l'Amaury / **Dénivelées :** OUI (Très raisonnable)

Judi 28 avril 2022

0km / 3h0 M Randonnée Bernard Rouquat Promenade au coeur de l'histoire clichoise

Aller : Métro: Mairie de Clichy sortie n°1 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro:Mairie de Clichy vers 17h

Descriptif : Le riche patrimoine Art Nouveau, Art Déco et industriel de Clichy la Garenne , mais sans des lapins de garenne /

Dénivelées : NON

10km M Randonnée Patrimoine Bruno I1-11 Sur inscription Visite culturelle et gastronomique à...Strasbourg COMPLET

Descriptif : On rejoindra Kehl en Allemagne par le tram (ticket 2 £). Petite rando sur les bords du Rhin. Retour dans le centre de Strasbourg toujours en tram (2£) pour déguster une choucroute (budget 30\$ environ). Visite du musée de la ville (6,50 \$), de la cathédrale, du quartier médiéval et pour terminer la petite France. Pot de l'amitié avant le départ. Possibilité de réduction si prise

des tickets du tram par le Net, tarif de groupe au musée. Inscription : personnat.bruno@orange.fr jusqu' au 21 avril midi. /

Dénivelées : NON

12km M Randonnée Philippe Raffalli Traversée Sud-Nord de la Forêt Domaniale de Monceaux

Aller : Gare de Paris Est 10h49 Gare de Trilport 2030 11h19

Retour : Isles Armentières Congis (zone 5) 16h23 (*Changement meaux 16h36 / 16h44*) Gare de Paris Est 17h09

Descriptif : Randonnée ombragée Pique nique tardif / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Nord 12h01 (*Changement Persan Beaumont (zone 5) 12h35 / 13h05*) Champagne sur Oise (zone 5) 13h09

Retour : Champagne sur Oise (zone 5) 17h05 Paris Nord 17h59

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

17km M Randonnée Daniel Enguehard Scénario Seine Sénart

Aller : Gare d'Austerlitz 09h21 Juvisy (zone 4) 09h46 - Lieu de rendez-vous

Retour : Brunoy (zone 5) 17h24 Gare de Lyon 17h52

Descriptif : Traversée de la Seine et de la Forêt de Sénart. Rendez-vous: > sortie Mairie terre-plein central devant la boulangerie. /

Dénivelées : OUI ()

24km M Randonnée Roger Denis Les Vaux de Cernay

Aller : Gare paris Montparnasse 08h50 Le Perray (zone 5) 09h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 17h33 Denfert Rochereau RER B 18h15

Descriptif : Beau parcours vallonné par Auffargis, les Vaux de Cernay, Senlis et Choisel. IGN 2215 OT / **Dénivelées** : OUI ()

25km M Randonnée Monette PONTOISE CONFLANS STE HONORINE

Aller : Gare de Paris st lazare 08h06 Pontoise (zone 5) 08h44 - Lieu de rendez-vous

Retour : Conflans Fin d'Oise (zone 5) 17h10 Gare de Paris st lazare 17h38

Descriptif : Pontoise, Ile St Martin, le port d'Eragny, Cergy, Vauréal, Neuville sur Oise, le bourg d'en bas, Conflans Ste Honorine.

TOP 25 IGN 2313 OT / **Dénivelées** : NON

Vendredi 29 avril 2022

9km M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE à Vincennes

Aller : Château de Vincennes 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes vers 17h30

Descriptif : RV devant les bancs du Parc Floral. / **Dénivelées** : NON

9km 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 12h

Descriptif : Séance de marche nordique (8/9 km) accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons. / **Dénivelées** : NON

19km M Randonnée Katherine De Morcerf à Tournan en brie

Aller : Gare de l'est 10h17 Morcerf 10h57

Retour : Tournan (zone 5) 17h28 Magenta RER E 18h12

Descriptif : Traversée de la forêt de Crecy et des villages environnants Retour de Tournan en Brie par RER E ou train en direction de la Gare de l'Est / **Dénivelées** : NON

Samedi 30 avril 2022

8km M M. nordique Henri Marche nordique au bois de Vincennes

Aller : Métro Nation. Ligne 1 08h40 Métro Château de Vincennes ligne 1 08h50

Retour : Métro Château de Vincennes ligne 1 vers 12h Métro Nation. Ligne 1 12h10

Descriptif : Un essai de reprise de la marche nordique après une sciatique. L'allure sera plus lente que d'habitude. Parcours improvisé. RV aux bancs devant le parc floral à 9h. / **Dénivelées** : NON

14km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Montparnasse 11h58 Orgerus Béhoust (zone 5) 12h46

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

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

20km M Randonnée Christiane Larue Vallée de la Mérantaise.

Aller : Châtelet Les Halles RER B 09h38 Courcelle sur Yvette (zone 5) 10h23 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Rémy-lès-Chevreuse 17h21 Châtelet Les Halles 18h10

Descriptif : Bois d'Aigrefoin, Billehou, le long de la Mérantaise, moulin d'Ors, Magny-les-Hameaux, Milon-la-Chapelle, bois de Beauplan .Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 0684531550. . / **Dénivelées :** OUI ()

23km M Randonnée Claire Ménassol Vers la cave aux Fées

Aller : Gare Saint Lazare 08h12 Meulan Hardricourt (zone 5) 09h08

Retour : Juziers 17h08 Gare Paris Saint Lazare 18h10

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

24km M Randonnée Bernard Rouquat De Parmain à Champagne sur Oise, par le chemin des écoliers

Aller : paris nord banlieue surface 08h26 (*Changement Valmondois 09h12 / 09h19*) L'Isle Adam Parmain (zone 5) 09h21

Retour : Champagne sur Oise (zone 5) 16h31 (*Changement Valmondois 16h37 / 16h46*) paris nord banlieue surface 17h32

Descriptif : Carte: 23130T / **Dénivelées :** OUI (+/- 400m)

35km S Randonnée Jacques Kili En Essonne !

Aller : Paris Austerlitz grandes lignes 08h11 Dourdan (zone 5) 08h56 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Martin d'Etampess 16h56 Paris Austerlitz 17h58

Descriptif : / **Dénivelées :** OUI (IGN 2216ET)