

Liste des journées

Critères : Date entre 15/01/2024 et 31/01/2024

Lundi 15 janvier 2024

5km L Randonnée Patrimoine Jean-Luc Petitpont De l'île de la Cité à la Concorde

Aller : Métro Cité 14h Métro cité 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Concorde 17h Métro Concorde 17h

Descriptif : Sortie culturelle. A la rencontre de l'histoire de Paris depuis 1200 ans . / **Dénivelées** : NON

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

Aller : La Croix de Berny (zone 3) 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : La Croix de Berny (zone 3) vers 12h

Descriptif : Quel que soit votre moyen de transport, rendez-vous à 9h00 à la "Porte de la patte d'oie" du parc de Sceaux, en face de la gare RER B Croix de Berny. Programme d'entraînement en allure M dans le parc de Sceaux : 1- Après les échauffements, rappels concernant le geste de propulsion 2- Tour du parc par le sentier sportif (5,5km) à 5,5 km/h sans arrêt. 3- Pause de 5 à 10 mn (toilettes du parc et hydratation) 4- Environ une demi-heure de fractionné (alternance de périodes d'allure rapide et de périodes de récupération) 5- Récupération active (1km) et étirements / **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 15h57 Gare de paris lyon 16h43

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

21km M Randonnée Jacques Tronche Des hauts et des ah !

Aller : Paris St Lazare 09h10 Conflans Ste Honorine (zone 5) 09h30

Retour : Triel sur Seine (zone 5) 17h06 Paris St Lazare 17h42

Descriptif : Le bateau-chapelle des bords de l'Oise à Conflans, le château de Neuville, le belvédère des Gâts sur la boucle de l'Oise puis le bois de l'Hautil et les vues sur la Seine au-dessus de Chanteloup. Un coup d'œil à l'église St Martin de Triel pour finir. /

Dénivelées : OUI ()

Mardi 16 janvier 2024

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

Aller : Bois de Vincennes sur les b Bois de Vincennes vers les bancs devant l'entrée du Parc Floral devant l'entrée du Parc Floral 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois de Vincennes Bois de Vincennes - devant l'entrée du Parc Floral 16h15

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

13km M Randonnée Henri Une matinale en forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Fontainebleau 08h55 - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : R.D.V à la sortie de la gare d'arrivée. Tour Denecourt. Carrefour du Bois de la Madeleine. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (Environ 100 m positives et 100 m négatives.)

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 11h31 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 12h02 / 12h07*) Mennecy (zone 5) 12h31

Retour : Mennecy (zone 5) 16h51 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 17h16 / 17h20*) Gare de Lyon 17h49

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

19km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain Un jour une forêt "Saint Germain en Laye"

Aller : Châtelet Les Halles RER A 09h28 Maisons Laffitte (zone 4) 09h52

Retour : Saint Germain en Laye(2152) 16h26 Châtelet Les Halles RER A 16h55

Descriptif : RER A TAXE carte IGN 2214ET Lors de cette randonnée nous cheminerons dans la forêt domaniale de St-Germain en Laye, par de petits sentiers, GR et PR. Nous finirons la randonnée par la visite de l'église Saint-Germain. Portable : 0623382400 /

Dénivelées : OUI (Peux de dénivelées)

23km M Randonnée Philippe Le Normand De Coignères à Montfort L'Amaury

Aller : Gare de Paris-Montparnasse 08h20 Coignères 09h11 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare Montparnasse 17h25 GARE DE MONTPARNASSE 18h02

Descriptif : Nous passerons par: les Mesnuls, Le château de Montfort l'Amaury, Méré. GR.11 GR.1 GR.22 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées positives= 241 m)

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare Lyon Gdes Lignes 08h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 09h15

Retour : Nemours 16h35 Gare Lyon Gdes Lignes 17h43

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

Mercredi 17 janvier 2024

12km M Randonnée Michèle Hamus De l'Orge à Sidney !!

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 13h04 Savigny s/Orge (zone 4) 13h20

Retour : Viry Chatillon (zone 4) 17h35 Gare de Lyon RER D 18h02

Descriptif : En chemin: aqueduc, lavoir, châteaux, moulin, étangs etc Si besoin 06 10 69 44 23. Je surveille l'évolution de la météo et déciderai demain à 7h l'annulation ou le maintien de la rando. Bonne soirée / **Dénivelées** : OUI (Un seul dénivelé léger)

13km L Randonnée Jean-Claude Lance et Jean-Paul Jean-Paul animateur d'un jour

Aller : Gare de Paris Lyon. 10h16 Bois le Roi (zone 5) 10h48

Retour : Bois le Roi (zone 5) vers 16h30 Gare de Paris Lyon 45 mn plus tard

Descriptif : Pause pique-nique. Pas d'escalades de rochers. Rocher Canon, Mare aux Evées, les Affolantes. / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Michelle Lacayo Balade hivernale

Aller : Paris St Lazare 09h59 (Changement Puteaux T2 10h12 / 10h17) Ligne Tramway T2, Arrêt Musée de Sèvres 10h30

Retour : Sèvres Ville d'Avray (zone 3) 15h43 Paris St Lazare 16h10

Descriptif : Parc de St Cloud, Mémorial de l'escadrille Lafayette, Etangs de Ville d'Avray. Au départ : direction St Nom-la-Bretèche. / **Dénivelées** : OUI ()

14km M Randonnée Michelle Lacayo Forêt de Sénart

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 09h55 (Changement Juvisy-sur-Orge 10h20 / 10h25) Ris Orangis (zone 5) 10h31

Retour : Montgeron Crosne (zone 4) 15h58 Gare de Paris Lyon 16h19

Descriptif : Vagabondages en forêt. / **Dénivelées** : OUI (Si le bulletin Météo France de demain matin à 6H45 maintient l'Essonne en alerte orange, je serai obligée d'annuler la rando.)

Jeudi 18 janvier 2024

13km L Randonnée Jean-Claude Lance et Jean-Paul Jean-Paul animateur d'un jour

Aller : Gare de Paris Lyon. 10h16 Bois le Roi (zone 5) 10h48

Retour : Bois le Roi (zone 5) vers 16h30 Gare de Paris Lyon 45 mn plus tard

Descriptif : Pause pique-nique. Pas d'escalades de rochers. Rocher Canon, Mare aux Evées, les Affolantes. / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 11h31 (Changement Viry Chatillon (zone 4) 12h02 / 12h07) Mennecy (zone 5) 12h31

Retour : Mennecy (zone 5) 16h51 (Changement Viry Chatillon (zone 4) 17h16 / 17h20) Gare de Lyon 17h49

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

15km M Randonnée Bertrand N'oubliez pas vos papiers !

Aller : PARIS-GARE DE LYON 08h46 Montereau (zone 5) 09h44

Retour : Montereau (zone 5) 16h15 Paris Gare de Lyon 17h13

Descriptif : A Montereau, nous emprunterons un bus régulier [ligne B-NAVIGO] depuis la gare pour un court transfert à Cannes l'Ecluse. Au programme de cette journée : Un festival ? – un centre de formation un peu singulier – une gentilhommière et un château – une glacière – des Justes parmi les Nations – Napoléon et la campagne de France – un hospice – la manufacture de faïence fine... / **Dénivelées** : NON

23km M Randonnée Claire Ménassol En passant par Boissy -sans- Avoir

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 l'aller direction Dreux / **Dénivelées** : OUI ()

24km M Randonnée Claire Ménassol En passant par Le Moutier

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h58 Tacoignières Richebourg (zone 5) 09h48

Retour : Orgerus Béhoust (zone 5) 17h15 Gare de Paris Montparnasse 18h02

Descriptif : Pour l'aller direction Dreux. / **Dénivelées** : OUI ()

Vendredi 19 janvier 2024

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard Marche Nordique le long du canal

Aller : Métro Raymond Queneau 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Raymond Queneau 16h30

Descriptif : Aller retour le long du canal de l'Ourcq (partie non bitumée) et parc de la Bergère. Un peu de dénivelées dans le parc (optionnel). RV sortie métro côté avenue Anatole France. / **Dénivelées** : NON

0km / 2h15 M M. nordique Brigitte, Elizabeth Séance de marche nordique 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 : La séance sera conduite et animée par Brigitte dans le cadre de sa formation à l'animation de séances de marche nordique. 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

5km L Randonnée Patrimoine Rosine Du cloître Port-Royal au Panthéon

Aller : RER B Port-Royal 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Cardinal Lemoine vers 16h30

Descriptif : Visite du cloître, puis jardin du Luxembourg (verger, statues d'hommes et petits métiers), Panthéon (à l'extérieur) et église Saint-Etienne du Mont. / **Dénivelées** : NON

10km L Randonnée Brigitte CC Port aux cerises

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 10h05 juvisy 10h16

Retour : juvisy vers 15h11 Bibliothèque François Mitterrand RER C 15h25

Descriptif : Rendez-vous à la sortie côté Seine. Tour de l'étang Pause pique-nique / **Dénivelées** : NON

10km M M. nordique Jean Deprez MN 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 9h 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

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

Aller : Pont du Garigliano RER C 08h49 Meudon Val Fleury (zone 3) 08h56 - Lieu de rendez-vous

Retour : Chaville Vélizy (zone 3) vers 12h04 Pont du Garigliano RER C 12h16

Descriptif : Rendez-vous à 9h RER C Meudon Val Fleury (Sortie place Henri Brousse) Échauffements au Parc Paumier. Traversée des bois de Clamart, Meudon, Chaville par les étangs (Garenne, Trivaux, Meudon, Villebon, Trou au gants, Ecrevisses) Étirement à l'Étang des Ecrevisses. Retour par Gare RER C Chaville Vélizy vers 12h. / **Dénivelées** : OUI (D+ 300m)

15km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre, Francis botanique de châteaux en châteaux

Aller : gare de Saint Rémy les Chevreuse 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : gare de Saint Rémy les Chevreuse vers 17h

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

17km M Randonnée François Jourdan Jouy Vauhalla

Aller : Invalides RER C 08h29 (Changement Gare Versailles Chantiers 08h57 / 09h15) Petit Jouy les Loges (zone 4) 09h19 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bievres 15h51 (Changement Gare Versailles Chantiers 16h05 / 16h20) Invalides RER C 16h49

Descriptif : Les Loges en Josas, plateau de Saclay, Vauhalla et son abbaye, bords de Bièvre. Je vous attendrai à la gare de versailles chantiers (entrée principale) pour prendre la ligne du RER C passant par Massy. Vous pouvez aussi aller à Versailles Chantiers par Montparnasse Déjeuner tardif. / **Dénivelées** : OUI (200 m)

27km S Randonnée Isabeau Fontainebleau - Arbonne via les gorges de Franchard

Aller : Paris Gare de Lyon 08h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 08h55

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 16h32 Paris Gare de Lyon 17h13

Descriptif : A l'aller nous prendrons le bus 1 à 9h02 pour aller au terminus Les Lilas à 9h23 afin d'être mieux positionnés vis à vis du parcours. Via le Long Boyau, Sud Franchard, Sablons, Arbonne, la Cuisinière, Franchard, rochers et platières du Houx, parc du château. Plusieurs passages dans les rochers où l'allure est nécessairement plus faible que sur des sentiers. / **Dénivelées** : OUI (300 m)

Samedi 20 janvier 2024

0km / 5h30 M Randonnée Bernard Rouquat De Bois le Roi à Chailly en Bière

Aller : Gare de Paris Lyon 08h16 Bois le Roi 08h48

Retour : Bois le Roi (zone 5) 16h39 Gare de Paris Lyon 17h13

Descriptif : Les tombes les peintres de Barbizon, et les environs de Chailly en Bière. Exceptionnellement pas de sentiers bleus .carte 2417OT.Attention ligne 14 fermée / **Dénivelées :** OUI ()

7km L M. nordique Initiation M. Nordique Jean Deprez, Annie 11-01 Sur inscription Découverte de la Marche Nordique à Vincennes

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

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes.

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

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

Descriptif : Rendez-vous à 9h00, aux bancs devant le parc floral. Attention. Des chaussures imperméables, avec une bonne accroche, sont indispensables sur des terrains enneigés ou mouillés. Sortie pour des marcheurs nordiques confirmés, capable de marcher à 4,5km/heure. / **Dénivelées :** NON

20km R Randonnée Cédric Minart Initiation TRAIL #4

Aller : gare RER Issy Val de Seine 08h22 - Lieu de rendez-vous

Retour : gare RER Issy Val de Seine vers 10h40

Descriptif : Le trail est un mélange de running et de marche en pleine nature. Cela demande un équipement particulier: paire de chaussure de running tige basse (avec crampons) uniquement, sac à dos de trail léger ou sac d'hydratation, de l'eau et quelques barres énergétiques. On court, on marche, il faut se sentir à l'aise avec des allures autour de 10km/h... Île St-Germain, côte des Gardes (+160m), forêt de Meudon, Clamart,... / **Dénivelées :** OUI (+/-400m)

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare Austerlitz RER C 08h03 Etampes 08h58

Retour : Etampes 16h31 Gare Austerlitz RER C 17h28

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

Dimanche 21 janvier 2024

0km / 2h0 M M. nordique Noelle MN départ Bois de Vincennes arrivée à la Porte Doré

Aller : Bois de Vincennes sur les b Bois de Vincennes vers les bancs devant l'entrée du Parc Floral devant l'entrée du Parc Floral 09h Bois de Vincennes - devant l'entrée du Parc Floral - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro ligne 8 Porte Doré Métro Porte Doré 11h15

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

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

Aller : Métro 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. / **Dénivelées :** NON

10km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau

Aller : Paris gare de Lyon 11h46 Bois-le-Roi 12h18 - Lieu de rendez-vous

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

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

10km M Randonnée Liliane Parc Georges Brassens à l'île St Germain

Aller : Métro Vaugirard 10h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Metro Mairie d'Issy 15h

Descriptif : Parc Georges Brassens , promenade plantée du 15eme ,parc André Citroën , parc Suzanne Lenglen et Île St Germain . / **Dénivelées :** NON

16km M Randonnée Isabelle Allons saluer Django

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

Retour : Fontainebleau Avon 16h02 Paris gare de Lyon 16h43

Descriptif : Bois le Roi puis Samois. Prévoir thermos pour se réchauffer. / **Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelés)

18km / 3h30 S Randonnée Alain, Bernard Morio La nouvelle année et un anniversaire

Aller : métro les sablons ligne 1 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Metro Les Sablons vers 15h

Descriptif : Randonnée dans le bois de Boulogne avec une pause repas festive au pavillon du Pré Catelan, où nous fêterons la nouvelle année et l'anniversaire de l'animateur. Aux Sablons, prendre sortie 2. En ce jour particulier, formule spéciale pour un déjeuner festif : au lieu du pic nic individuel tiré du sac, chacun apporte à mettre en commun sous forme de buffet à partager, du salé, sucré, solide, liquide (penser au pain, assiette, couverts, gobelet). La pause déjeuner sera rallongée (prendre vêtement pour se couvrir). / **Dénivelées :** NON

21km M Randonnée Olivier Mayer De Rambouillet au Perray par le carrefour de Potocki...

Aller : Gare de Paris Monparnasse 10h09 Gare de Rambouillet 10h45

Retour : Le Perray (zone 5) 17h58 Gare de Paris Montparnasse 17h56

Descriptif : Un parcours principalement en forêt avec quelques étangs et assez peu de dénivelés. Train aller : TER direction Chartres. / **Dénivelées :** OUI ()

23km M Randonnée Claire Ménassol En passant par Bourron Marlotte

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

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons 17h25 Paris Gare de Lyon 18h13

Descriptif : Attention ligne 14 fermée / **Dénivelées :** OUI ()

Lundi 22 janvier 2024

0km / 2h30 M Randonnée Bernard Rouquat les marchés aux puces?!

Aller : Métro: Porte de Clignancourt sortie les puces de St Ouen 14h

Retour : Métro: Porte de Clignancourt 16h30

Descriptif : Tout le monde connaît le marché aux puces de StOuen , où chaque week end de nombreux touristes ou parisiens y vont pour dénicher la bonne affaire. En 2h30 on aura peut être pas fait le tour de tous les marchés. / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Après-midi au parc de Versailles

Aller : Gare de Paris Saint lazare 13h22 Gare de Versailles rive droite 13h57 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Versailles rive droite 17h45 Gare de Paris Saint lazare 18h24

Descriptif : / **Dénivelées :** NON

17km M Randonnée Bernard Morio de Saint Cloud à Rueil-Malmaison

Aller : Gare Paris Saint Lazare 08h34 Saint Cloud 08h57 - Lieu de rendez-vous

Retour : Rueil Malmaison (zone 3) 16h16 Châtelet Les Halles RER A 16h35

Descriptif : Parc de Saint Cloud, les étangs de Ville-d'Avray, Marnes-la-Coquette, mémorial La Fayette, Vaucresson, Rueil-Malmaison : forêt, coteaux ,bords de Seine,golf des Closeaux,Chatou: la maison Fournaise. IGN 2314 OT / **Dénivelées :** OUI ()

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

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

Retour : Fontainebleau Avon 16h32 Gare de paris lyon 17h13

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

Mardi 23 janvier 2024

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

Aller : Bois de Vincennes sur les b Bois de Vincennes vers les bancs devant l'entrée du Parc Floral devant l'entrée du Parc Floral 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois de Vincennes Bois de Vincennes - devant l'entrée du Parc Floral 16h15

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

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Lyon 12h46 St Mammès (zone 5) 13h35

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 17h27 Gare de Lyon 18h13

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

19km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain Un jour un bois : St Cucufa

Aller : Châtelet Les Halles RER A 09h30 Rueil Malmaison (zone 3) 09h49

Retour : Rueil Malmaison (zone 3) 16h36 Châtelet Les Halles RER A 16h55

Descriptif : RER A XYLO - Carte IGN 2314 OT Lors de cette randonnée, nous cheminerons dans le bois de Saint Cucufa et son étang, puis nous irons sur les traces de Joséphine. Carte IGN 2314OT. Phone 0623382400 / **Dénivelées :** OUI ()

22km M Randonnée Daniel Albani Rando Haute Vallée de Chevreuse

Aller : Gare de Paris Monparnasse 08h20 La Verrière (zone 5) 09h07 - Lieu de rendez-vous

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 15h38 Châtelet Les Halles B 16h25

Descriptif : Parcours par l'Étang des Noës la forêt de Port Royal le Mesnil St Denis Maincourt St Forget Château de la Madeleine St Rémy Train au départ de Montparnasse ligne N ROPO / **Dénivelées :** OUI (carte IGN 2215 OT)

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare Montparnasse 08h35 Beynes 09h26

Retour : Villennes sur Seine (zone 5) 17h19 gare st Lazare 17h45

Descriptif : Trains toutes les 30 mn... Boissons réconfortantes à l'arrivée... / **Dénivelées :** OUI ()

Mercredi 24 janvier 2024

8km L Randonnée Brigitte CC Bords de Marne

Aller : Métro Ecole vétérinaire de Maisons Alfort ligne 8 10h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Maur Créteil RER A vers 14h

Descriptif : Bords de Marne par le pont de Maison Alfort Rendez-vous sur le quai du métro Pause pique-nique. Prolongation proposée de 5km par le bois de Vincennes, de Joinville RER A à Porte Dorée, ligne 8 ou tram T3 vers 16h / **Dénivelées :** NON

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

12km L Randonnée Jean-Claude Lance et Jean-Paul Jean-Paul animateur d'un jour

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

Retour : Bois le Roi (zone 5) vers 16h30 Gare de Paris Lyon 45 mn plus tard

Descriptif : Rendez vous Hall 1. Pas d'escalade de rochers. Rochers Canon. / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Michèle Hamus De L'Orge à Sidney !!

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 13h04 Savigny s/Orge (zone 4) 13h20

Retour : Viry Chatillon (zone 4) 17h35 Paris Gare de Lyon RER D 18h02

Descriptif : En chemin : aqueduc, lavoir, châteaux, moulin, lac, ancien village ... Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées :** OUI (Très léger)

13km M Randonnée Michelle Lacayo Balade hivernale

Aller : Paris St Lazare 09h59 (Changement Puteaux T2 10h12 / 10h17) Ligne Tramway T2, Arrêt Musée de Sèvres 10h30

Retour : Sèvres Ville d'Avray (zone 3) 15h43 Paris St Lazare 16h10

Descriptif : Parc de St Cloud, Mémorial de l'escadrille Lafayette, Etangs de Ville d'Avray. Au départ : direction St Nom-la-Bretèche. / **Dénivelées :** OUI ()

22km M Randonnée Jef Boucle au nord de Beynes

Aller : Gare de Paris Monparnasse 08h35 Beynes 09h26

Retour : Beynes 17h19 Gare de Paris Monparnasse 18h11

Descriptif : Randonnée 3/4 champs, 1/4 bois au nord de Beynes, au dessus de la vallée de la Mauldre : source de l'Orme, Mareil-sur-Mauldre, Herbeville, Crepières. Deux châteaux et deux beaux lavoirs. Abris et assises :) / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé 580 m (+291, -289 m). Km-effort 26 km :))

Judi 25 janvier 2024

14km M Randonnée Henri, Marie-Hélène Une randonnée matinale parisienne

Aller : Métro Sablons ligne 1 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Bastille 13h30

Descriptif : R.D.V à l'extérieur du métro. Prendre la sortie n° 2 Jardin d'Acclimatation. Lac Inférieur. Bords de Seine. Jardin des

Tuileries. Ile de la Cité. Place des Vosges. Sortie pour des randonneurs capables de marcher entre 4 et 4.5 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : NON

14km M Randonnée Patrimoine Jacques Tronche et la Vie Associative I2-06 Sur inscription Des Meaux qui font du bien...

Descriptif : Balade patrimoine dans le centre historique de Meaux : groupe au complet. De nouvelles sorties de ce genre, sous l'égide de la VA et conduites par un ou des animateurs, sont en préparation en 2024 / **Dénivelées** : NON

19km M Randonnée Bertrand N'oubliez pas vos papiers !

Aller : Paris Gare de Lyon ligne R 08h46 Montereau (zone 5) 09h44

Retour : Montereau (zone 5) 16h14 Paris Gare de Lyon ligne R 17h13

Descriptif : A Montereau, nous emprunterons un bus régulier [ligne B -NAVIGO] depuis la gare pour un court transfert à Cannes Ecluse. Au programme de cette journée : Un festival ? - un centre de formation un peu singulier - une gentilhommière et un château -une glacière - des Justes parmi les Nations - l'Yonne et la Seine - Napoléon et la campagne de France - un hospice - la manufacture de faïence fine... / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées modestes : + 61/-67 m)

19km M Randonnée Roger Denis, Françoise Fabre Château-Landon et la vallée du Fusain

Aller : Gare de Paris Lyon 08h16 Souppes Château Landon (zone 5) 09h34 - Lieu de rendez-vous

Retour : Souppes Château Landon (zone 5) 17h20 Gare de Paris Lyon 18h43

Descriptif : Parcours varié par la très belle cité médiévale de Château-Landon (village de caractère de Seine et Marne). Pause repas festive à Château-Landon (à l'abri en cas de pluie) pour l'anniversaire de notre animatrice Françoise. Les douceurs solides ou liquides que vous pouvez apporter seront très appréciées. IGN 2418 SB / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Claire Ménassol En passant par Boissy sans Avoir

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

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

Descriptif : Pour l'aller prendre direction Dreux / **Dénivelées** : OUI ()

Vendredi 26 janvier 2024

0km M Randonnée Nature et environnement Francis Couleurs hivernales aux Buttes Chaumont

Aller : Métro Buttes-Chaumont 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Jaurès vers 17h

Descriptif : Le rendez-vous est fixé à la sortie du M° Buttes-Chaumont (ligne 7b). N'oubliez pas de prendre l'ascenseur, sinon vous aurez près d'une centaine de marches à monter jusqu'à la sortie. Parcours au sein du Parc des Buttes Chaumont pour observer et échanger sur les arbres et arbustes en hiver. Grande diversité botanique aux couleurs parfois surprenantes, même en hiver. Puis marche jusqu'aux canaux de La Villette et de St Martin. Contact, en cas de besoin: 06 87 69 08 62 / **Dénivelées** : NON

0km / 2h15 M M. nordique Elizabeth Séance de marche nordique au parc de Saint-Cloud

Aller : Devant l'entrée du Musée de Sèvres 09h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 11h30

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

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

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

Retour : Croix de Berny RER B 17h

Descriptif : RV: sortie principale .Tour du parc, improvisation. / **Dénivelées** : OUI ()

8km M Randonnée Patrimoine Rosine L'Axe majeur, oeuvre paysagère monumentale et marina de Port-Cergy

Aller : Châtelet Les Halles RER A 13h08 Cergy St Christophe (zone 5) 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Cergy Préfecture (zone 5) vers 17h

Descriptif : Trajet: Direction Cergy-le-Haut par RER A ou ligne L (St Lazare). Je prendrai le départ à Chatelet. Itinéraire: Nous relierons les deux points d'attraction principaux par les bords d'Oise et finirons par quelques architectures contemporaines. / **Dénivelées** : OUI ()

12km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre Ornithologie au cimetière de Bagneux

Aller : Métro: Barbara ligne 4 sortie 1 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: Barbara ligne 4 sortie 1 vers 12h

Descriptif : Sortie ornithologique avec Chantal pour participants motivés avec jumelles et/ou livres d'ornithologie. Le cimetière de Bagneux est bien connu des ornithologues. Nombreux arrêts silencieux. Pas de piquenique. rendez vous à la sortie 1 du métro 4

station Barbara Dénivelée : NON / **Dénivelées** : NON

18km / 5h30 M Randonnée Bernard Rouquat Autour de Fontainebleau

Aller : gare de paris lyon 08h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 08h53

Retour : Fontainebleau Avon 16h32 Gare de paris lyon 17h12

Descriptif : / **Dénivelées** : NON

21km M Randonnée Nature et environnement Bruno Rivière, vallée et forêt

Aller : Paris Gare de Lyon banlieue 09h21 Brunoy (zone 5) 09h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Montgeron Crosne (zone 4) 16h46 Gare de paris lyon 17h07

Descriptif : Rando sans difficulté, bords de l'Yerres puis on traversera en partie la forêt de Sénart. aire de pic-nic avec bancs.

Trains RER D tous les 1/4 d' heures. / **Dénivelées** : OUI (à peine 100 m en +)

Samedi 27 janvier 2024

0km M M. nordique Elizabeth 11-04 Sur inscription Spéciale débutants : MN et proprioception au bois de Vincennes

Descriptif : Séance post initiation pour adhérents débutants équipés de bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets). S'inscrire directement auprès de l'animatrice par sms au 06 72 32 00 33 (6 adhérents max.). / **Dénivelées** : NON

0km / 2h0 M M. nordique Noëlle Séance MN Bois de Vincennes à la Porte Doré

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

Retour : Métro ligne 8 Porte Doré vers 11h15 Métro Porte Doré 11h15

Descriptif : Seance ouverte aux débutants munis uniquement de bâtons de marche nordique . / **Dénivelées** : NON

7km M Randonnée Orientation Roger Denis Rando orientation

Aller : Osny (zone 5) - Lieu de rendez-vous

Retour : Osny (zone 5)

Descriptif : Formation pratique réservée aux personnes intéressées par la lecture de carte et l'utilisation de la boussole. Apporter la carte IGN 2313 OT, un protège-carte en cas de pluie et une boussole à plaquette. Cette formation se déroulera le matin. Une pause dans la matinée mais pas de pause repas. Inscription par SMS au 0634725484. Je vous enverrai en retour les éléments (gares et horaires) de cette rando. 7 participants / **Dénivelées** : NON

8km M M. nordique Jean-Pierre Marche nordique Bois de Boulogne

Aller : métro ligne 10 Porte d' Auteuil sortie n°2 " Hippodrome" 09h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Porte d'Auteuil 12h

Descriptif : Sortie accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons. / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 12h04 Bouffémont Moisselles (zone 5) 12h32

Retour : St Leu la Forêt (zone 4) 17h05 Gare Paris Nord 17h32

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

20km / 5h30 M Randonnée Bernard Rouquat Autour de Fontainebleau

Aller : Gare de paris lyon 08h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 08h58

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 16h32 Gare de paris lyon 17h13

Descriptif : Par l'hippodrome de la Solle, le sentier bleu pour la Tour Denecourt. Carte 2417OT. Ligne 14 fermée / **Dénivelées** : OUI ()

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : gare st Lazare 08h05 Chars 09h08

Retour : Chars 16h15 gare st Lazare 17h15

Descriptif : Possibilité après 20 kms de reprendre le train de 13h 15 à Chars... / **Dénivelées** : OUI ()

Dimanche 28 janvier 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 Porte Dauphine Bois de Boulogne Porte Dauphine 11h30

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

10km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau

Aller : Paris gare de Lyon 11h46 Fontainebleau Avon 12h25 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon 17h01 Paris gare de Lyon 17h43

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

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes.

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

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

Descriptif : Rendez-vous à 9h00, aux bancs devant le parc floral. 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

15km M Randonnée Katherine Ceinture Verte de l'île de France, on reprends

Aller : Porte de la Chapelle 10h30 Cité Floréal 10h45

Retour : Deuil Montmagny (zone 4) vers 16h15 Gare du Nord banlieue 16h30

Descriptif : Pour rejoindre le parc de La Courneuve, je vous donne rendez-vous, porte de La Chapelle au terminus du bus 252 à 10 H 30 Nous ferons une grande déambulation dans le parc Georges Valbon, puis nous retrouverons l'itinéraire du GRP qui après la traversée de Stains et de Pierrefitte nous conduira à l'espace naturel régional de la Butte Pinson, que je découvrirai avec vous. Nous reprendrons le train à la gare de Deuil Montmagny / **Dénivelées** : OUI ()

16km M Randonnée Frédérique D'un jardin zen aux abords d'un fleuve

Aller : Châtelet-les-Halles 09h22 Rueil-Malmaison RER A 09h40

Retour : Asnières-sur-Seine vers 14h37 Gare St-Lazare 14h43

Descriptif : Parcours depuis le parc de l'Amitié, un jardin zen et un ouzbek, les berges de la Seine, le parc des Impressionnistes, la passerelle et ses abords, le parc départemental du Chemin de l'Île et celui de Pierre Lagravère. / **Dénivelées** : OUI (Petits et grands escaliers.)

16km M Randonnée Liliane Promenade du Trocadéro au mont Valérien

Aller : métro Trocadéro 10h - Lieu de rendez-vous

Retour : Suresnes Mt Valérien (zone 3) 15h40 Gare Saint Lazare 15h57

Descriptif : Place du Trocadéro (sortie Tour Eiffel), jardin du Ranelagh, lacs du bois de Boulogne, parc Rothschild et Mont Valérien. (pas de dénivelés mais quelques côtes pour le mont Valérien) / **Dénivelées** : NON

20km M Randonnée Jacques Tronche Chailly pas de laisser passer son tour...

Aller : Gare de Paris Est 09h17 Coulommiers (zone 5) 10h19

Retour : Coulommiers 17h38 Gare de Paris Est 18h42

Descriptif : Boucle dans la vallée du Grand Morin, par l'église et les lavoirs de Chailly-en-Brie, la forêt de la Bretonnière, Boissy le Châtel puis le moulin des Avenelles. Et, pour finir, un tour dans le parc des Capucins à Coulommiers. / **Dénivelées** : OUI (Terrain vallonné en 2e partie de journée)

23km S Randonnée Louis Kormann En bord de Seine

Aller : Châtelet Les Halles RER A 08h20 St Germain en Laye (zone 4) 08h52 - Lieu de rendez-vous

Retour : Parc Lagravère T2 vers 16h LA DEFENSE T2 16h15

Descriptif : GR2 et promenade bleue, en bord de Seine, de St Germain au parc Lagravère Pause piquenique tardive. Sortie du RER St Germain : château / **Dénivelées** : OUI ()

35km S Randonnée Didier Berthod Boucle à Luzarches

Aller : Gare du Nord 08h04 Gare de Luzarches 08h52

Retour : Gare de Luzarches 17h06 Gare du Nord 17h54

Descriptif : Seugy (5), Ferme de Triannon (10), Jagny-Sous-Bois (14), Au-delà de l'Eau (18), Château Hérivaux (22), Crochet de Coye (26) gare à 250 mètres, Carrefour de la Verrerie (30), Les Nonnains (33), gare de Luzarches (35) / **Dénivelées** : OUI (D+ 560 IGN 2412 OT & 2413 OT Pour infos Gare possible à Coye KM 26)

Lundi 29 janvier 2024

11km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique dans les bois de Meudon et Chaville

Aller : Pont du Garigliano RER C 08h49 Meudon Val Fleury RER C 08h56

Retour : Chaville Vélizy (zone 3) 12h04 Pont du Garigliano RER C 12h16

Descriptif : Rendez vous à 9h RER C Meudon Val Fleury (Sortie place Henri Brousse) Échauffements au Parc Paumier. Traversée des bois de Clamart, Meudon, Chaville par les étangs (Garenne, Trivaux, Meudon, Villebon, Trou au gants, Ecrevisses) Étirement à l'Étang des Ecrevisses. Retour par Gare RER C Chaville Vélizy vers 12h. / **Dénivelées** : OUI (D+ 270m)

15km M Randonnée Patrimoine Jean-Luc Petitpont Visite Musée Ganne à Barbizon et gorges d'Aprémont

Aller : Gare de Paris Lyon 08h46 Fontainebleau Avon (zone 5) 09h25

Retour : Bois le Roi (zone 5) 17h08 Gare de Paris Lyon 17h43

Descriptif : A partir de la gare de Fontainebleau, nous prendrons le bus 21 pour aller à Barbizon. Nous visiterons l'auberge Ganne (prévoir 6 euros) puis nous reprendrons le train à Bois le Roi en passant par les gorges d'Aprémont. / **Dénivelées :** OUI (Quelques dénivelés et rochers.)

18km M Randonnée Daniel Leclercq Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 09h16 Nemours 10h23 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Montigny sur Loing 16h45 Gare de Paris Lyon 17h43

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

19km M Randonnée François Jourdan Vallée de la Bièvre

Aller : Invalides RER C 08h29 Saint Quentin en Yvelines 09h06 - Lieu de rendez-vous

Retour : Chaville Velizy vers 15h26 Invalides RER C 15h51

Descriptif : Le long des étangs et de la Bièvre et bois de Chaville. . Aller possible de Montparnasse 8h20 arrivée 8h56 Retour possible vers Montparnasse ou Saint Lazare pour ceux qui le souhaitent. Déjeuner tardif. / **Dénivelées :** OUI (180 m)

25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallée de la Mauldre.

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 2852) 08h17 Epône Mézières (zone 5) 09h03

Retour : Beynes (zone 5) 17h19 (*Changement Plaisir Grignon (zone 5) 17h25 / 17h36*) Gare de Paris Montparnasse 18h02

Descriptif : Parcours vallonné d'Epône à Beynes par La Falaise, Bazemont, Herbeville, Mareil/Mauldre et Montainville. Quelques secteurs boueux probables. Belles vues sur la vallée de la Mauldre si la météo le permet. Pause repas à Herbeville avec abri en cas de pluie. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +400 à 450m)

Mardi 30 janvier 2024

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

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

Retour : Villiers Montbarbin (zone 5) 17h27 (*Changement Esbly (zone 5) 17h36 / 17h42*) Paris Est 18h14

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

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare du Nord 08h13 Crépy en Valois (hors zone) 09h07

Retour : Villers Cotterêts (hors zone) 17h10 Gare du Nord 18h08

Descriptif : Une hors zone pour changer : La forêt de Retz, Coyolles, un bout de la vallée de l'Automne (en hiver c'est original, non ?) le Quinquin, Vaumoise, le bois du Tillet... Prix des billets entre 5 E et 15 E (fois 2 A et R) selon vos réductions et le jour de votre achat... Pour tous renseignements 06 77 40 62 47 par SMS...A bientôt... / **Dénivelées :** OUI (Y'en aura aussi...)

Mercredi 31 janvier 2024

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

Aller : Bois de Vincennes sur les b Bois de Vincennes vers les bancs devant l'entrée du Parc Floral devant l'entrée du Parc Floral 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois de Vincennes - devant l'entrée du Parc Floral Bois de Vincennes - devant l'entrée du Parc Floral 11h15

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

0km M M. nordique Elizabeth I1-05 Sur inscription Spéciale débutants : MN et proprioception au bois de Boulogne

Descriptif : Séance post initiation pour adhérents débutants équipés de bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets). S'inscrire directement auprès de l'animatrice par sms au 06 72 32 00 33 (6 adhérents max.). / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Michèle Hamus Un Amiral dans le Vexin !!

Aller : Gare Paris Saint Lazare ligne J 12h Santeuil le Perchay (zone 5) 12h57

Retour : Santeuil le Perchay (zone 5) 17h26 Gare de Paris Saint Lazare 18h20

Descriptif : Parcours varié et verdoyant à la découverte de 3 villages du Vexin (églises, lavoirs, château, statues, la plus vieille cloche de France !! etc Goûter en chemin. Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées :** OUI (Modérées en début de rando puis marche en plateau)

13km L Randonnée Jean-Claude Lance De Fontainebleau à Bois le Roi

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

Retour : Bois le Roi (zone 5) vers 17h gare de Lyon 50 mn plus tard

Descriptif : Rendez vous Hall 1. Cabaret Masson. / **Dénivelées** : OUI (Pas d'escalade de rochers.)

13km M Randonnée Henri Une matinale en forêt de Marly

Aller : La Défense (zone 3) 08h22 Saint Nom la Bretèche 08h56 - Lieu de rendez-vous

Retour : Vaucresson 13h19 La Défense (zone 3) 13h35

Descriptif : R.D.V à la sortie de la gare d'arrivée. Forêt de Marly. Parc de Marly. Maison forestière du Butard. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pas de pause déjeuner. Possibilité de prendre le train au départ, de la gare St Lazare. /

Dénivelées : OUI (Environ 125 m positives et 125 m négatives.)

14km M Randonnée Michelle Lacayo Forêt de Sénart - si Météo France veut bien !

Aller : Paris Gare de Lyon RER D 09h55 (*Changement Juvisy (zone 4) 10h20 / 10h25*) Ris Orangis (zone 5) 10h31

Retour : Montgeron Crosne (zone 4) 16h16 Gare de Paris Lyon 16h37

Descriptif : Vagabondages en forêt. / **Dénivelées** : NON

24km M Randonnée Jef A l'est, forêts de Crécy et d'Armainvilliers

Aller : Gare de Paris Est 08h17 Mortcerf 08h57

Retour : Gretz-Armainvilliers 17h33 Paris Nord Magenta RER E 18h12

Descriptif : 3/4 de bois, 1/4 de champs, en gros de l'est vers l'ouest à travers la forêt de Crécy puis d'Armainvilliers via Favières. Parcours à faible dénivelé mais un peu long car il faut contourner le vaste domaine privé du château d'Armainvilliers. RER E au

retour, trains toutes les 30 minutes. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé modéré : 108 m (+64, -54 m). 24 km-effort.)