

Liste des journées

Critères : Date entre 15/03/2024 et 31/03/2024

Vendredi 15 mars 2024

Évènement Patrimoine Jacques Tronche I2-24 Sur inscription Le Rouen n'est pas mon cousin !

Descriptif : Les inscriptions pour la sortie à Rouen du 5 avril sont closes ! Le nombre maximum de participants est atteint.
L'accueil du RIF/Jacques Tronche / **Dénivelées** : NON

0km / 2h30 M Randonnée Bernard Rouquat I1-19 Sur inscription Évènement salon Destination Nature du 14 au 17 mars

Descriptif : des anciens villages de Vaugirard et de Grenelle jusqu'au salon DN Porte de Versailles. Inscription jusqu'au 8 mars par téléphone à l'accueil (0145422472) Merci de télécharger votre invitation au salon DN afin d'éviter l'attente à l'entrée. Voir page d'accueil du site public www.rifrando.fr. / **Dénivelées** : NON

~~9km / 2h0 M Randonnée Françoise Fabre I1-15 Sur inscription Évènement salon Destination Nature du 14 au 17 mars~~

Descriptif : La coulée verte du Sud de Paris. Inscription jusqu'au 8 mars par téléphone à l'accueil (0145422472) Merci de télécharger votre invitation au salon DN afin d'éviter l'attente à l'entrée. Voir page d'accueil du site public www.rifrando.fr. / **Dénivelées** : NON

Samedi 16 mars 2024

M Évènement Rando bus La Vie Associative et Jacques Tronche I2-23 Sur inscription Demandez le programme : château, bonbons, caramels !..

Descriptif : Notre prochaine rando-bus sera organisée le samedi 27 avril au cœur du Pays d'Ouche en Normandie, au château de Beaumesnil, dit "Château des Gourmands". Votre programme comprend la visite du château Louis XIII et de son parc suivi d'une balade dans la jolie campagne alentour. Rendez-vous Place du Châtelet à 7h45 - Retour métro Porte d'Auteuil vers 19h. Les inscriptions sont prises dès maintenant par chèque de 28 euros à l'ordre du RIF, accompagné d'une enveloppe timbrée à votre adresse pour la réponse. Mais il y a un complément au programme : vous pourrez assister à un atelier suivi d'une dégustation de caramels au bon lait de Normandie... Si vous souhaitez participer à cet épisode gourmand, prière de venir avec 4 euros chacun en monnaie, la collecte sera faite dans l'autobus. Effectif retenu : 55 participants maximum / **Dénivelées** : NON

4km / 1h0 M Randonnée Jef I1-16 Sur inscription Évènement salon Destination Nature du 14 au 17 mars

Descriptif : Rendez-vous devant l'église Notre dame du travail (59 Rue Vercingétorix, 75014 Paris) pour un parcours urbain qui nous mènera via le jardin Atlantique et le parc Georges Brassens jusqu'au Salon Destination Nature à la Porte de Versailles. Inscription jusqu'au 8 mars par téléphone à l'accueil (0145422472) Merci de télécharger votre invitation au salon Destination Nature afin d'éviter l'attente à l'entrée. Voir page d'accueil du site public www.rifrando.fr. / **Dénivelées** : NON

9km / 2h0 M Randonnée Françoise Fabre I1-20 Sur inscription Évènement salon Destination Nature du 14 au 17 mars

Descriptif : La coulée verte du Sud de Paris. Inscription jusqu'au 8 mars par téléphone à l'accueil (0145422472) Merci de télécharger votre invitation au salon DN afin d'éviter l'attente à l'entrée. Voir page d'accueil du site public www.rifrando.fr. / **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. 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

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Austerlitz 12h01 saint michel sur Orge 12h31

Retour : Juvisy (zone 4) 17h13 Gare Austerlitz 17h29

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

13km M Randonnée Frédérique Faire son "Cham..."

Aller : Gare Austerlitz RER C 10h Gare de Chamarande 10h49

Retour : Gare de Chamarande vers 16h10 Gare d'Austerlitz RER C 16h58

Descriptif : Forêt départementale du Belvédère et domaine de Chamarande. Dénivelées. / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Frédérique Faire son "Cham..."

Aller : Gare Austerlitz RER C 10h Gare de Chamarande 10h49

Retour : Gare de Chamarande vers 16h Gare d'Austerlitz RER C 17h

Descriptif : Forêt départementale du Belvédère et domaine de Chamarande. Dénivelées. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées 53 m.)

22km M Randonnée Bernard Rouquat La forêt de Dourdan

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 08h15 Dourdan (zone 5) 09h18

Retour : Dourdan (zone 5) 16h37 gare de Paris Austerlitz RER C 17h43

Descriptif : Attention les stations: gare d'Austerlitz sur la ligne 5 et la station sur la ligne 14 Bibliothèque F.Mitterrand sont fermées.Carte 2216ET .Renseignements sur le séjour en Flandre et sur la côte d'Opale.Pour aller à la gare d'Austerlitz le plus simple est de descendre la station après :St Marcel: sortie 1 et 350 m environ sur le Boulevard de l'Hôpital / **Dénivelées** : OUI (+/- 290 m)

23km M Randonnée Christiane Larue Cap sur le PNR Oise pays de France.

Aller : Gare du Nord RER D 08h38 Survilliers Fosses (zone 5) 09h15

Retour : Luzarches 17h06 Paris gare du nord 17h54

Descriptif : Forêt de Coye, ancienne abbaye et château de Hérivaux , château de Bellefontaine, Moulin du Plessis, Lassy, lavoir de Gascourt. Pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

Dimanche 17 mars 2024

0km / 3h0 M Randonnée Patrick Richard Petite balade urbaine

Aller : Métro Raymond Queneau 14h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Laumière vers 17h30

Descriptif : Petites rues, Parcs, de Pantin, Romainville, Paris , Butte du Chapeau Rouge, Buttes Chaumont. / **Dénivelées** : OUI ()

12km M Randonnée Liliane Vaucresson - St Cloud

Aller : gare st Lazare 10h38 Vaucresson (zone 4) 11h06

Retour : Gare de St Cloud vers 15h06 Gare ST Lazare 15h28

Descriptif : Haras de Jardy , Marnes La Coquette Parc de St Cloud / **Dénivelées** : OUI ()

21km M Randonnée Pascal Desrozier, Elisabeth Dupas Sevran bucolique

Aller : Châtelet Les Halles RER B 09h02 Sevran Livry (zone 4) 09h27 - Lieu de rendez-vous

Retour : Sevran Livry (zone 4) 17h06 Châtelet Les Halles RER B 17h32

Descriptif : Presque bucolique ! Parcours 1/3 urbain, 2/3 parc et forêt par friche Kodak, bois de Bondy, parc de la poudrerie . RDV sur le quai de Sevran Livry en queue de train. / **Dénivelées** : OUI ()

22km M Randonnée Sofia carrières de Madagascar (91)

Aller : Saint Michel RER C 08h41 Breuillet Village (zone 5) 09h34 - Lieu de rendez-vous

Retour : Breuillet Village (zone 5) 16h52 Saint Michel RER C 17h47

Descriptif : RV à la gare de Breuillet-Village, RER C direction Dourdan. Pause déjeuner. Vitesse moyenne 4,5 km/heure. Parcours alternant champs, bois, communes rurales, rivières. Passant par Saint-Sulpice-de-Favières, Souzy-la-Briche et le chemin des anciennes carrières de Madagascar. Cartes 2216ET. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées** : OUI (dénivelées cumulées +290 et -290 mètres.)

23km M Randonnée Françoise Del Du côté de chez Justin

Aller : Gare de l'Est 09h17 Mouroux (zone 5) 10h13

Retour : Coulommiers (zone 5) 17h38 Gare de l'Est 18h42

Descriptif : Ligne P train CITU direction Coulommiers. Montanglaust, Aulnoy, Le Theil. Flanerie dans Coulommiers au retour / **Dénivelées** : OUI (240 m)

32km S Randonnée Didier Berthod Presles-Domont

Aller : Gare du Nord 08h34 Presles Courcelles (zone 5) 09h12

Retour : Domont (zone 4) 16h59 Gare du Nord 17h24

Descriptif : Parc de Courcelles (4,5), Château de Nerville la Forêt (8,5), Traversée de la N104 (12), Carrefour des six chiens (16), Château de la Chasse (21), Cimetière de Bouffémont (26), Mairie de Domont (30), Gare de Domont (32) / **Dénivelées** : OUI (D+ 631 IGN 2313 OT)

Lundi 18 mars 2024

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

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

Retour : Fontainebleau Avon 17h02 Gare de paris lyon 17h43

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

21km M M. nordique Jean Deprez MN de Rueil Malmaison à Chaville-Velizy. Préinscription séjour Stevenson

Aller : La Défense (zone 3) 09h17 Rueil-Malmaison RER A 09h27 - Lieu de rendez-vous

Retour : Chaville Vélizy (zone 3) vers 16h

Descriptif : Cette sortie est la dernière des 4 sorties pendant lesquelles vous pouvez éventuellement vous pré-inscrire au séjour itinérant de MN sur le Chemin de Stevenson (septembre 2024). Sortie de la journée (prévoir pique-nique). RER A Gare de Rueil Malmaison. Rendez-vous à 9h30 à l'extérieur de la Gare RER A de Rueil Malmaison (sortie "Avenue de Colmar" en tête de train). Bord de Seine - Forêt de la Malmaison - Étang de St Cucufa. Vaucresson - Étang de Villeneuve - Parc de St Cloud - Forêt de Fausse Repose - Étangs de Ville d'Avray - Passerelle du Bas Chaville - Domaine de Meudon - Étang du Trou au Gants - Étang des Ecrevisses - Gare de Chaville Velizy (environ 5 heures de marche hors pauses). / **Dénivelées :** OUI (D+ 510m D- 430m)

23km M Randonnée Jef Carrière, spéléo, basilique et rochers

Aller : gare de paris lyon 08h16 Nemours St Pierre (zone 5) 09h20

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 17h35 Paris Gare de Lyon 18h43

Descriptif : Boucle variée avec un site d'entraînement à la spéléologie au Puiset, une ancienne carrière de sable, la basilique de Larchant, les rochers de la Justice et de la Dame Jouanne, la forêt domaniale de la Commanderie. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé 329 m (+166, -163 m). 25 km-effort.)

Mardi 19 mars 2024

14km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Après-midi à Marly le roi

Aller : Gare de Paris Saint lazare 13h14 marly le roi 13h51 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Sèvres Ville d'Avray 18h08 Gare de Saint Lazare 18h33

Descriptif : Forêt de Marly, Louveciennes, La Celle Saint Cloud, Versailles, Ville d'Avray. / **Dénivelées :** OUI (Quelques dénivelés.)

23km M Randonnée Albert Driez De Fontainebleau à Bourron-Marlotte

Aller : Gare de paris lyon 08h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 08h53 - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : Nous cheminerons dans la forêt de Fontainebleau par le mont Morillon et le rocher des Demoiselles, puis nous passerons à Recloses. Train de l'animateur retardé, tel 0787854920 / **Dénivelées :** OUI (+310 -320)

26km M Randonnée Jean-Jacques Legars De la vallée de la Taupe à la vallée de la Vaucouleurs

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h14 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 08h44 / 08h52*) Rosny sur Seine (zone 5) 08h57

Retour : Mantes Station (zone 5) 16h45 Gare de Paris Saint lazare 17h45

Descriptif : Rando par Apremont, la Belle Cote, Boissy-Mauvoisin, la vallée de la Taupe, Jouy-Mauvoisin et vallée de la Vaucouleurs. Bonne allure moyenne Secteurs boueux à prévoir. Pause repas à l'abri en cas de pluie à Jouy-Mauvoisin au km 15 A l'aller prendre le TER en direction de Rouen RD Trains de retour fréquents. Carte IGN 2113 ET / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +400m environ)

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare Nord 08h33 Crépy en Valois (hors zone) 09h14

Retour : Crépy en Valois (hors zone) 17h27 Gare Nord 18h08

Descriptif : Train départ TER 849911 Retour trains toutes les 30 mn.... Parcours 1 boucle autour de Crépy par la vallée de l'Automne (suite...) / **Dénivelées :** OUI ()

Mercredi 20 mars 2024

0km / 3h0 M Randonnée Bernard Rouquat Le printemps dans le 15 ème

Aller : Métro: Cambronne 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : métro: Porte de Versailles sortie n°1 vers 17h

Descriptif : Le 15 ème Arrondissement est le résultat de deux anciens villages : Grenelle et Vaugirard .Renseignements sur le séjour en Flandre et la Côte d'Opale / **Dénivelées :** NON

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

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Entre autres exercices, préparation au challenge 6km/h. / **Dénivelées** : NON

13km L Randonnée Brigitte CC de Bois le Roi à Fontainebleau

Aller : Gare de paris lyon 10h16 Bois-le -roi 10h46

Retour : Fontainebleau Avon vers 15h32 Paris Gare de Lyon 16h13

Descriptif : par les abords de Samois (repérage) une pause pique-nique / **Dénivelées** : OUI (un peu de dénivelées)

13km L Randonnée Jean-Claude Lance Carrefour du Désert

Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 (*Changement Fontainebleau Avon (zone 5) 10h55 / 11h06*) Barbizon bus 21 11h30

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 17h Paris Gare de Lyon 17h45

Descriptif : Nous prendrons le bus 21 à la gare routière quai 6, descente à l'arrêt carrefour de l'Angelus. Point de vue des Gorges d'Apremont. / **Dénivelées** : OUI (Pas d'escalade.)

13km M Randonnée Michèle Hamus Une Tour pour le Plaisir !

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 13h04 Belloy St Martin (zone 5) 13h41

Retour : Persan Beaumont (zone 5) 18h09 Paris gare du nord 18h50

Descriptif : Entre forêt et campagne : le château de Maisons Laffitte ! , lavoir, églises, une forteresse en ruine etc Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelés modérés)

13km M Randonnée Michelle Lacayo Forêt de Rougeau

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 09h51 Savigny Le Temple Nandy (zone 5) 10h34

Retour : Savigny Le Temple Nandy (zone 5) vers 16h24 Gare Paris Lyon 17h07

Descriptif : Carrefour de la table du Roi, Four à chaux, le Gardien. / **Dénivelées** : NON

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

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Gare de Thomery 08h58 - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. La Malmontagne. Haut Mont. Gros Bois. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (+ 170 m)

19km M Randonnée François Jourdan Etangs de la Vallée de l'Essonne

Aller : Austerlitz RER C 08h15 (*Changement juvisy 08h29 / 08h40*) mennecy 09h07

Retour : Mennecy (zone 5) 15h51 (*Changement juvisy 16h18 / 16h30*) Austerlitz RER C 16h45

Descriptif : Chateau de Montanger, marais de l'Essonne, Chateau Echarcon, observatoires d'oiseaux, allée des 134 sequoias. Possibilité d'aller à Juvisy par RER D Rv 8h40 sur le quai direction Malessherbes. Déjeuner tardif / **Dénivelées** : NON

22km M Randonnée Pascal Desrozier Source de la Bièvre

Aller : Gare paris Montparnasse 09h20 Chaville RG (zone 3) 09h38

Retour : Saint Quentin en Yvelines 17h19 Paris Montparnasse 17h56

Descriptif : Forêt de Meudon, forêt de Versailles et haute vallée de la Bièvre. / **Dénivelées** : OUI ()

28km M Randonnée Jacques Kili Pas trop loin du Loing !

Aller : Paris Gare de Lyon 08h16 Moret Veneux les Sablons (zone 5) 09h05

Retour : Montigny sur Loing (zone 5) 16h45 Paris Lyon 17h41

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

Jeudi 21 mars 2024

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard NORDIQUE à Vincennes (RV Joinville et retour par Porte Dorée)

Aller : Gare RER de Joinville 14h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : métro Porte Dorée vers 17h

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

7km M M. nordique Jean Deprez Séance Technique à Cité U : voir descriptif

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

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

Descriptif : Rendez-vous à 9h devant l'entrée principale de la Cité Universitaire. Séance (dynamique) destinée au perfectionnement de la posture et du geste de propulsion. - Rapide évaluation de la technique de chaque participant(e). -

Alternance d'exercices individuels, en binôme ou en groupe et de séquences de mise en application. - En fin de séance, vidéo que vous pourrez télécharger pour juger de la beauté et de l'efficacité de votre geste ! / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : St Lazare 11h57 Boissy L'Aillerie (zone 5) 12h48

Retour : Boissy L'Aillerie (zone 5) 17h40 St Lazare 18h29

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

23km M Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre A la recherche de l'ail des ours !

Aller : Cité Universitaire RER B 08h52 Gif sur Yvette (zone 5) 09h28 - Lieu de rendez-vous

Retour : gare de Saint Rémy les Chevreuse vers 17h33 Cité Universitaire RER B 18h11

Descriptif : 1) Ceux qui veulent randonner seulement la matinée pourront rentrer facilement après le pique-nique par la gare de Bures sur Yvette. 2) Nous explorerons en deux parties, 2 spots potentiels d'ail des ours et aussi de très beaux sites (viaduc des fauvelles, Montabé etc..) / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Claire Ménassol En passant par SERANS

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 08h17 Chars 09h14

Retour : Magny en Vexin (zone 5) (bus) 16h54 (*Changement Cergy Saint Christophe 16h59 / 17h04*) Charles de Gaulle Etoile 17h40

Descriptif : Pour le retour Bus 95-04 à Cergy Saint Christophe. Nous passerons par de beaux villages du Vexin. / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Nature et environnement Bruno La mer de sable

Aller : Gare de Paris Lyon 08h16 Nemours St Pierre (zone 5) 09h20 - Lieu de rendez-vous

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 16h35 Gare de Paris Lyon 17h43

Descriptif : Traversée du chaos rocheux de la forêt de Nemours. Monastère de Béthléem, mer de sable, carrière P Le Sault. En cas de problèmes (retards, trains supprimés etc...), voici mon n° de portable : 0633439517 / **Dénivelées** : OUI (+ 200 m environ)

24km M Randonnée Claire Ménassol Oh...Blandy les Tours...!

Aller : Gare de Paris Lyon 08h16 (*Changement Melun 08h40 / 08h49*) Mancy 09h08

Retour : Mormant (zone 5) 17h26 Gare de Paris Est 18h13

Descriptif : Pour le départ se regrouper à la gare de Lyon car à Melun nous prendrons le bus 3613 pour Mancy / **Dénivelées** : OUI ()

Vendredi 22 mars 2024

0km / 2h15 M M. nordique Brigitte, Elizabeth Séance au bois de Boulogne

Aller : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

Descriptif : La prise en charge de la séance sera effectuée par Brigitte, candidate animatrice de MN, avec le parrainage d'Elizabeth pour une séance d'évaluation. 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

0km / 2h15 S M. nordique Annie Parc de Noisiel - Marche nordique

Aller : Noisiel 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Parc de Noisiel vers 11h15 Noisiel 11h15

Descriptif : RDV devant la station RER Noisiel. Pour ceux qui viennent en voiture, rdv devant l'entrée principale du parc 1 Cours du Château à 9h15. / **Dénivelées** : NON

8km L Randonnée Brigitte Favreau Découverte de Bagneux

Aller : Châtelet Les Halles B 13h26 Arcueil Cachan (zone 3) 13h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Châtillon-Montrouge vers 17h

Descriptif : L'animatrice attend le groupe après la sortie 2, en avant du train (ascenseur ou escalier à descendre). Ne pas attendre sur le quai. Parcours en Allure lente 3km/h maxi. Parcours urbanisé mais dans des ruelles tranquilles souvent piétonnes, parc Raspail (WC) parc François Mitterrand, vieux village de Bagneux. fin du parcours sur la coulée verte, arrivée métro ligne 13 Châtillon Montrouge. / **Dénivelées** : OUI (Un peu d'escaliers mais pas vraiment dénivelés.)

11km M Randonnée Vie associative Michèle Hamus I2-12 Sur inscription Rando complète :le Français dans le Valois

Descriptif : Le matin: randonnée en forêt. Depuis l'allée royale suivons la Salamandre (animal fétiche de François premier) dans la forêt giboyeuse de Villers Cotteret fréquentée depuis le roi Dagobert. À midi pique nique dans le parc du château. A 14h présentation du château Renaissance par un guide conférencier : Des fastes royaux aux mendiants puis visite libre de la cité

internationale de la langue française. C est François Premier qui signa l'ordonnance de Villers Cotteret (le Français devient la langue officielle du droit et de l'administration dans le pays) Puis retour à la gare en passant par le centre de Villers Cotteret. Pour réserver merci d'envoyer 10 euros au Rif avec enveloppe timbrée pour la réponse. Rif 4 rue du moulin vert. 75014 Paris Groupe limité à 25 personnes Inscription du 26 février au 20 mars 2024 / **Dénivelées** : OUI (Un Leger dénivelé)

15km M Randonnée Nature et environnement Francis "D'1 pierre 2 coups" : Patrimoine et Nature avec Jocelyne animatrice d'un jour

Aller : Châtelet Les Halles RER A 09h52 Rueil Malmaison (zone 3) 10h11 - Lieu de rendez-vous

Retour : Rueil Malmaison (zone 3) vers 17h

Descriptif : Rendez-vous à la gare RER A de Rueil-Malmaison : sortie 1 , en tête de quai. Rando alliant patrimoine (Jocelyne) et Nature (Francis). Bords de Seine, Chatou (église et espaces verts), Carrières-sur-Seine (parc du château-mairie, maisons troglodytes) et Rueil (île des Impressionnistes) Des pauses pour observation et échanges sur le riche patrimoine historique et culturel, ainsi que la flore arborescente et herbacée au printemps. Carte IGN 2314 OT. Contact : 06 87 69 08 62 / **Dénivelées** : OUI (Quelques dénivelés à Carrières/ Seine.)

18km M Randonnée Jacques Tronche L'accord se fait de Grez à Grez...

Aller : Paris Gare de Lyon 09h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 10h14

Retour : Bourron-Marlotte 17h41 Paris Gare de Lyon 18h43

Descriptif : Une boucle en forêt de Fontainebleau et sur ses lisières. On passe à Villiers-sous-Grez et à Recloses et on traverse le Rocher St Etienne / **Dénivelées** : OUI (Quelques dénivelés dans le Rocher St Etienne, plus rares ailleurs)

28km S Randonnée Isabeau Vallons fleuris à l'Est de l'Essonne

Aller : Austerlitz RER C 08h15 (*Changement Juvisy (zone 4) 08h29 / 08h40*) Malesherbes (hors zone) 09h41

Retour : Buno Gironville (zone 5) 16h57 (*Changement Juvisy (zone 4) 17h48 / 17h59*) Austerlitz RER C 18h15

Descriptif : Base de loisirs de Malesherbes, Rouville , Nanteau, Bois Minard, Grande vallée, bois clos , Vautreton, Chantambre, Buno-Bonnevaux. Malesherbes est accessible avec un Pass Navigo. Ceux qui arrivent par gare de Lyon nous retrouvent à Juvisy ou Viry Chatillon (milieu de la rame), idem au retour pour ceux que ça arrange. On espère que les jonquilles seront au RV. / **Dénivelées** : OUI (200m)

Samedi 23 mars 2024

0km M M. nordique Elizabeth I1-11 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

20km / 5h30 M Randonnée Bernard Rouquat De la gare de Thomery à Veneux les Sablons

Aller : Gare de paris lyon 08h16 Thomery (zone 5) 09h02

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

Descriptif : Improvisation en forêt de Fontainebleau et avec un sentier bleu pour se dégourdir les muscles. Cartes 2417OT et 2517SB. Ligne 14 fermée . Renseignements pour le séjour à Dunkerque et Calais / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Christiane Larue En vallée de l'Aubette, une traversée du Vexin.

Aller : Gare Saint Lazare 08h22 Vaux sur Seine (zone 5) 09h05

Retour : Santeuil le Perchay (zone 5) 17h19 Gare Saint Lazare 18h15

Descriptif : Bois de l'Hautil, Condécourt (manoir des Maroches et église du XIe au XVIIIe siècle), Sagy (église du XVIIIe siècle), Longuesse (lavoirs et église XIIe au XVIe siècle), Vigny (Château du XVIe siècle), Us, haras de Dampont, bois de l'Eglise; Pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

35km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare Austerlitz Gdes Lignes 07h56 Dourdan 08h28

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 17h08 Denfert Rochereau RER B 17h47

Descriptif : Retour RER B Trains tous les 15 mn... / **Dénivelées** : OUI ()

Dimanche 24 mars 2024

10km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau

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

Retour : Bois le Roi 17h09 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

13km M Randonnée Christiane Larue Printemps en vallée de Chevreuse.

Aller : Châtelet Les Halles B 12h38 Gif sur Yvette (zone 5) 13h21

Retour : Bures sur Yvette (zone 5) 17h18 Châtelet Les Halles 17h55

Descriptif : Forêt de Gif, Moulin de l'abbaye, bois, des Grais, le moulin neuf, forêt de Saint-Aubin, petite traversée de Gif pour rejoindre les bords de l'Yvette que l'on suivra jusqu'à Bures; pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. Pour le trajet aller le RER prévu, passe à Denfert-Rochereau à 12h46. / **Dénivelées :** OUI ()

17km S Randonnée Nature et environnement Jérôme " randonnée matinal la No 16 "

Aller : Gare de Lyon 08h16 Montigny sur Loing 09h10

Retour : Fontainebleau Avon 13h02 Gare de Lyon 13h43

Descriptif : carte adhérent obligatoire pause banane carte IGN 2417 OT / **Dénivelées :** OUI ()

18km M Randonnée Philippe Regourd Forêt de Coye et bois de Bonnet

Aller : Gare de Paris Nord 09h04 Luzarches 09h52

Retour : Seugy 16h09 Gare de Paris Nord 16h54

Descriptif : Carrefour de la Domesse, carrefour du Bois Brandon, poteau de la Croix Bleue. GR 1 et PR en partie. Carte IGN 2412 OT. Train H à l'aller et au retour. / **Dénivelées :** OUI (Quelques montées et descentes.)

21km M Randonnée Olivier Mayer Premier train pour Monnerville.....

Aller : Paris Austerlitz grandes lignes 10h37 Monnerville (zone 5) 11h20

Retour : St Martin d'Etampes (zone 5) 17h56 Austerlitz RER C 18h58

Descriptif : Monnerville, arrêt en campagne, presque au bout du bout de l'Essonne, desservi par un seul train le dimanche matin. Allons voir..., De là nous remonterons vers St. Martin d'Etampes par des vallées verdoyantes. Assez peu de dénivelés et en plus on descend plus qu'on ne monte..... Train aller: Paris Austerlitz surface, TER direction Orléans. / **Dénivelées :** OUI ()

24km M Randonnée Guy Ensminger Vers l'abbaye des Vaux de Cernay

Aller : La Défense (zone 3) 09h15 Le Perray en Yvelines 10h08

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 17h23 Châtelet Les Halles 18h10

Descriptif : En raison de travaux, nous prendrons le train ligne U à la Défense (ligne de la Défense à la Verrière mais qui est prolongée jusqu'à Rambouillet). Nous cheminerons par Auffargis, les Vaux de Cernay, Fourcherolles, Dampierre-en-Yvelines, Jagny, Chevreuse et le château de la Madeleine. Pour le retour, il y a un train tous les 15 minutes. Carte IGN 2215 OT / **Dénivelées :** OUI (+450m, -550m)

25km M Randonnée Sofia Passant par la Vallée de la Taupe (78)

Aller : gare de Paris Saint Lazare 08h13 Rosny sur Seine (zone 5) 08h57 - Lieu de rendez-vous

Retour : Mantes la Jolie (zone 5) 17h14 Gare de Paris Saint Lazare(2852) 17h48

Descriptif : RV à la gare de Rosny-sur-Seine, train TER direction Vernon. Pause déjeuner. Vitesse moyenne 4,5 km/heure. Parcours alternant champs, bois, communes rurales, passant par la Vallée de la Taupe, Jouy-Mauvoisin. Cartes 2113ET, 2114SB. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (dénivelées cumulées +280 et -280 mètres.)

26km S Randonnée Françoise Del La Reine Hortense

Aller : Gare du Nord 09h04 Gare de Luzarches 09h52

Retour : Viarmes 17h06 Gare du Nord 17h54

Descriptif : Train H LOMI. Parcours jalonné de bois, châteaux, plans d'eau. Abbaye de Royaumont, Noisy sur Oise. Allure soutenue modérée / **Dénivelées :** OUI (340 m)

34km S Randonnée Didier Berthod Bois-Le-Roi Fontainebleau

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

Retour : Fontainebleau Avon 17h02 Gare de Lyon 17h43

Descriptif : Butte St Louis (3), Grotte aux Cristaux (6), Mare aux Sangliers (10), Carrefour du Bas Bréau (14), La Cuisinière (19), Carrefour du Renard (24), Maison forestière de Fleury (27,5), Rochers du Mont Ussy (30,5), gare de Fontainebleau (34) / **Dénivelées :** OUI (D+ 580 IGN Forêt de Fontainebleau 1/16000.)

Lundi 25 mars 2024

Évènement Réunion d'information Réunion d'information du 28 mars 18h mairie annexe 14 ème

Aller :
Retour :
Descriptif : Le bilan de l'activité 2023 du RIF et de ses différentes commissions. Vous aurez l'occasion de rencontrer et d'échanger avec : Les membres actuels du Conseil d'Administration, Les candidats qui se présentent à l'élection du prochain Conseil d'Administration. Toutes les questions seront les bienvenues. / **Dénivelées :** NON

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : Gare de paris lyon 09h16 Fontainebleau Avon 09h56 - Lieu de rendez-vous
Retour : Bois le Roi (zone 5) 16h39 Gare de paris lyon 17h13
Descriptif : / **Dénivelées :** OUI (Si météo favorable pause prolongée au bord de la Seine)

29km M Randonnée Jean-Jacques Legars Incursion dans le bas de l'Aisne les beautés du Valois.

Aller : Gare de Paris Est 08h49 (*Changement Gare de Trilport 09h19 / 09h26*) Crouy sur Ourcq (zone 5 09h41
Retour : Crouy sur Ourcq (zone 5 18h12 (*Changement Meaux (zone 5) 18h36 / 18h42*) Gare de Paris Est 19h09
Descriptif : Parcours varié autour de Crouy/Ourcq par Coulombs en Valois Germigny sous Coulombs et Gandelu. Pause repas tardive à Gandelu après 15 à 16km Secteurs boueux à prévoir. Carte IGN 2513 OT / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +400m environ)

Mardi 26 mars 2024

Évènement Réunion d'information Réunion d'information du 28 mars 18h mairie annexe 14 ème

Aller :
Retour :
Descriptif : Le bilan de l'activité 2023 du RIF et de ses différentes commissions. Vous aurez l'occasion de rencontrer et d'échanger avec : Les membres actuels du Conseil d'Administration, Les candidats qui se présentent à l'élection du prochain Conseil d'Administration. Toutes les questions seront les bienvenues. / **Dénivelées :** NON

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. Entre autres exercices, préparation au challenge 6km/h. / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Nord 12h04 Viarmes (zone 5) 12h45
Retour : Montsoult Maffliers (zone 5) 16h55 Gare de Paris Nord 17h20
Descriptif : Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI ()

15km M Randonnée Katherine Du coté de la Seine

Aller : Châtelet Les Halles RER A 10h16 Sartrouville (zone 4) 10h36
Retour : Conflans Fin d'Oise (zone 5) vers 16h Châtelet Les Halles RER A 16h30
Descriptif : Retournons du coté du GR2 , histoire de voir l'avancée du chantier de la Marina où nous pourrons prochainement amarrer nos yachts. / **Dénivelées :** OUI ()

21km M Randonnée Pascal Desrozier, Elisabeth Dupas Allons voir ?

Aller : Paris Montparnasse 09h20 Chaville RG (zone 3) 09h38
Retour : Bourg la reine RER B 17h32 Châtelet Les Halles B 17h52
Descriptif : Allons voir si les cerisiers sont en fleur ! Parcours par la forêt de Meudon (dénivelées) ,Parc Henri Sellier , Parc de la Vallée aux loups et Parc de Sceaux. / **Dénivelées :** OUI ()

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : gare st Lazare 08h14 Mantes la Jolie 08h44
Retour : Meulan Hardricourt 16h56 Gare St Lazare 17h42
Descriptif : Départ St Lazare TER 13113... Retour trains toutes les 30 mn... / **Dénivelées :** OUI ()

Mercredi 27 mars 2024

Évènement Réunion d'information Réunion d'information du 28 mars 18h mairie annexe 14 ème

Aller :
Retour :
Descriptif : Le bilan de l'activité 2023 du RIF et de ses différentes commissions. Vous aurez l'occasion de rencontrer et d'échanger avec : Les membres actuels du Conseil d'Administration, Les candidats qui se présentent à l'élection du prochain Conseil d'Administration. Toutes les questions seront les bienvenues. / **Dénivelées :** NON

0km / 3h0 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Le tour du Grand Paris ,aujourd'hui : Boulogne Billancourt

Aller : Métro: Marcel Sembat sortie5 14h
Retour : Métro: Boulogne Jean-Jaures vers 17h
Descriptif : Nous passerons de la ville nouvelle au centre historique / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Michèle Hamus La Pyramide de Monsieur !!

Aller : Gare de Lyon -RER D 13h09 Brunoy (zone 5) 13h37
Retour : Montgeron Crosne (zone 4) 17h46 Gare de paris lyon 18h07
Descriptif : De la nature, un village à découvrir, des souvenirs royaux etc Départ RER D Gare de Lyon Si besoin 06 10 69 44 23 /
Dénivelées : OUI (Un seul dénivelé en première partie .)

13km L Randonnée Jean-Claude Lance Milady

Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 Thomery (zone 5) 11h
Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) vers 16h50 Paris Gare de Lyon 17h45
Descriptif : Boucle en forêt de Fontainebleau. / **Dénivelées :** OUI (Pas d'escalade.)

13km M Randonnée Michelle Lacayo Un peu de tout

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 09h56 Mériel (zone 5) 10h38
Retour : Valmondois (zone 5) 16h43 Gare de Paris Nord 17h29
Descriptif : Marais de Stors, bords de l'Oise, l'Isle-Adam. / **Dénivelées :** OUI ()

13km M Randonnée Henri Une matinale de Chaville à Rueil-Malmaison

Aller : La Défense (zone 3) 08h37 Chaville Rive Droite zone 3 08h51 - Lieu de rendez-vous
Retour : Rueil-Malmaison RER A 13h16 Nation RER A 13h41
Descriptif : R.D.V à la sortie de la gare d'arrivée. Forêts de Fausses Reposes et de la Malmaison. Bords de Seine. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (+ 130m environ)

18km M Randonnée François Jourdan Château Landon

Aller : Gare de Lyon 08h16 Souppes Château Landon (zone 5) 09h34
Retour : Souppes Château Landon (zone 5) 16h25 Gare de Lyon 17h43
Descriptif : Exceptionnellement, douceurs bienvenues au déjeuner / **Dénivelées :** NON

23km M Randonnée Patrimoine Bruno Les 8 polissoirs

Aller : Gare de paris lyon 08h16 Bagneaux sur Loing (zone 5) 09h28 - Lieu de rendez-vous
Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 16h37 Gare de paris lyon 17h43
Descriptif : Nous allons découvrir le premier circuit des Polissoirs créé en France. Nous serons dans le Parc Naturel Régional du Gâtinais. Pour celles et ceux qui aiment le néolithique et notre belle campagne francilienne. / **Dénivelées :** OUI (+ 200 m en positif (pentes douces))

23km M Randonnée Claire Ménassol En passant par SERANS

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h17 Chars (zone 5) 09h14
Retour : Magny en Vexin (zone 5) (bus) 16h54 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 16h59 / 17h04*) Charles de Gaulle Etoile 17h40
Descriptif : Pour le retour Bus 95-04 a Magny en Vexin. Nous passerons par de beaux villages du Vexin, dans l'Oise. / **Dénivelées :** OUI ()

Jeudi 28 mars 2024

Évènement Réunion d'information Réunion d'information du 28 mars 18h mairie annexe 14 ème

Aller :
Retour :
Descriptif : Le bilan de l'activité 2023 du RIF et de ses différentes commissions. Vous aurez l'occasion de rencontrer et d'échanger

avec : Les membres actuels du Conseil d'Administration, Les candidats qui se présentent à l'élection du prochain Conseil d'Administration. Toutes les questions seront les bienvenues. / **Dénivelées** : NON

14km M Randonnée Jacques Tronche Randonneurs en meute...

Aller : Denfert Rochereau RER B 10h31 Antony (zone 3) 10h45

Retour : Bourg la Reine 16h41 Denfert Rochereau 16h54

Descriptif : Une classique : le parc Heller, les vallons de la Bièvre, le domaine de la Vallée aux Loups...et déjà de jolis couleurs dans les sous-bois. / **Dénivelées** : OUI (+260m)

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

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

Retour : Porte Dorée M8 ou T3 vers 12h

Descriptif : Prérequis : habitude des sorties en allure S RV à 9h00 devant la boutique Team-Outdoor, 2 place Édouard Renard. Parcours des 4 lacs (Daumesnil, St Mandé, Minimes, Gravelle, Daumesnil) en bonne allure soutenue : 7km à 6km/h - Pause 10 mn - 7km à 6 km/h / **Dénivelées** : NON

19km M Randonnée Bertrand La perle du Gâtinais

Aller : Paris Gare de Lyon ligne R 08h16 Souppes Château Landon (zone 5) 09h34

Retour : Souppes Château Landon (zone 5) 16h25 Paris Gare de Lyon ligne R 17h43

Descriptif : Au programme de cette journée : Michel Houellebecq a tort - L'arc de Triomphe de Paris - D'azur au pont de 3 arches sur une mer d'argent... - Une rivière tumultueuse et son canal - Clovis guéri par Séverin...et la richesse fut - Un baptistère peu commun - Des tabards à la Tabarderie - Le chemin des amoureux - Un pont canal datant de 1880 - Une étrange pierre tombale ... Carte IGN au 1/25000 - 2418 SB Contact : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées cumulées positives et négatives : +97 m/-96 m)

20km M Randonnée Françoise Fabre De l'Orge à la Juine

Aller : Austerlitz RER C 08h45 Breuillet Village 09h34

Retour : Lardy 16h14 Bibliothèque François Mitterrand RER C 16h55

Descriptif : Pique-nique sous abri à Chamarande (possibilité de prendre ensuite le RER C) . Le trajet pour Lardy permettra aux participants qui le souhaitent , d'assister à la réunion pré-AG du RIF à la mairie du XIV ième qui a lieu à 18h. / **Dénivelées** : OUI ()

Vendredi 29 mars 2024

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard NORDIQUE à Vincennes (RV Fontenay et retour par Porte Dorée)

Aller : Gare RER A de Fontenay(2968) 14h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : métro Porte Dorée vers 17h

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

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

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

Retour : Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 11h30

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

Samedi 30 mars 2024

Évènement Rando bus Jacques Tronche et la Vie Associative 12-27 Sur inscription Demandez le programme...château, bonbons, caramels !

Descriptif : Prochaine rando-bus au Château de Beaumesnil en proche Normandie. Au programme : visite de l'édifice et de son parc, atelier de fabrication et dégustation de caramels en option. Puis charmante balade aux environs... Attention, les inscriptions sont en cours : voir détails à la date de la sortie, le samedi 27 avril ! / **Dénivelées** : NON

0km / 2h15 M M. nordique Annie Marche Nordique dans le Parc de Versailles

Aller : Ligne L, Versailles Rive Droite 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Grille de la Reine vers 11h30 Grille de la Reine 11h30

Descriptif : Les confins du parc, le Grand Canal. Entrée et sortie par la Grille de la Reine. RDV devant la gare Versailles Rive droite par la ligne L ; pour ceux qui viennent en voiture ou par le RER C, RDV vers 9h15 devant cette Grille. / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Nature et environnement Frédérique 11-26 Sur inscription Les petits lutins de la forêt

Descriptif : Pour cette journée sur inscription, nous marcherons le long des berges de la Marne, au confluent de la Marne et de l'Ourcq, le long du canal ainsi qu'en forêt. Notre hôtesse Beatrice nous accueillera pour nous parler de la vie des écureuils (il en existe un grand nombre d'espèces) et de ses sauvetages de petits tombés du nid. Neuf (9) participant(e)s maximum. Les écureuils sont des animaux fragiles et craintifs qui s'effarouchent facilement. S'inscrire auprès de Cédric, notre coordinateur et des bénévoles à l'accueil du RIF au 01.45.42.24.72. / **Dénivelées :** NON

M Évènement Nature et environnement Frédérique 11-25 Sur inscription Les petits lutins de la forêt

Descriptif : Pour cette journée sur inscription à l'accueil du RIF (01.45.42.24.72 Cédric, coordinateur), je vous propose une randonnée qui nous mènera le long des berges de la Marne, au confluent de la Marne et de l'Ourcq, le long du canal. Mais aussi, pour cette journée Nature et Environnement, nous aurons le plaisir de faire la connaissance de Béatrice et de son action auprès des écureuils. Elle nous parlera de la vie de ses petits protégés et du sauvetage de ceux tombés du nid activité qu'elle perpétue, depuis de nombreuses années. Cédric et les bénévoles de l'accueil vous communiqueront les horaires des trains. Neuf (9) participant(e)s maximum. / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 12h31 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 13h02 / 13h02*) Ris Orangis (zone 5) 13h12

Retour : Boussy St Antoine (zone 5) 17h22 Gare de Paris Lyon 17h52

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

18km S Randonnée Nature et environnement Jérôme " randonnée bois -le-roi N° 23 "

Aller : Paris Gare de Lyon 08h16 Bois le Roi 08h49

Retour : Bois le Roi 13h06 Paris Gare de Lyon 13h43

Descriptif : attention svp soutenue 4,8 de moyenne carte adhérent obligatoire pause banane / **Dénivelées :** OUI ()

20km M Randonnée Jacques Tronche Un itinéraire qui fera école

Aller : Paris Gare de Lyon banlieue 09h01 (*Changement juvisy 09h28 / 09h35*) Ponthierry Pringy (zone 5) 10h12

Retour : Ponthierry Pringy (zone 5) 18h12 (*Changement Melun 18h24 / 18h41*) Paris Gare de Lyon 19h11

Descriptif : Balade au sud-ouest de Melun, dans la plaine de Bière creusée par la rivière Ecole : on y découvrira le lavoir rond de Tilly, le village de St Sauveur, l'église et le château de Montgermont – IGN 2415 et 2417 OT / **Dénivelées :** NON

20km / 5h30 M Randonnée Bernard Rouquat De Bourron à Veneux les Sablons

Aller : Gare de Paris Lyon 08h21 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 09h18

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 16h25 Gare de Paris Lyon 17h16

Descriptif : Par Recloses, Gr13 et11 ; exceptionnellement pas de rochers. Histoire des plus vieux sentiers en France. Renseignements sur le séjour à Dunkerque et Calais. Cartes 2417OT et 2517SB. Ligne 14 fermée / **Dénivelées :** OUI ()

22km M Randonnée Sofia Vexin, passant par Nucourt (95)

Aller : Châtelat les Halles RER A 07h57 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 08h38 / 09h11*) Magny en Vexin (zone 5) (bus) 09h37 - Lieu de rendez-vous

Retour : Chars (zone 5) 17h15 Gare de Paris Saint Lazare(2852) 18h15

Descriptif : RV à la gare de "Cergy Saint-Christophe", sur le quai du RER A, tête de train. Ensuite nous prendrons le bus 95-04 jusqu'à la "Gare routière de Magny-en-Vexin". Notre chemin traverse des champs fleuris, bois, communes rurales. Passant par Nucourt, Lierville, Lavilletterte. Vitesse moyenne 4,5 km/heure. Pause déjeuner. Carte 2212SB. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (dénivelées cumulées +240 et -250mètres.)

24km M Randonnée Christiane Larue Hurepoix au printemps.

Aller : Gare d'Austerlitz 07h56 Dourdan 08h28 - Lieu de rendez-vous

Retour : Breuillet Village 16h22 Gare d'Austerlitz 17h13

Descriptif : Bouc Étourdi, Foisnard, Levimpont, Malnuit, le Val-Saint-Germain, château du Marais et château de Baille, bois du Boulay; trajet TER direction Châteaudun, pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : gare st Lazare 08h37 Boissy L'Aillerie (zone 5) 09h29

Retour : Vaux sur Seine (zone 5) 17h15 Gare St Lare 18h

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

Dimanche 31 mars 2024

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

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau

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

Retour : Fontainebleau Avon 17h07 Paris gare de Lyon 17h46

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

13km M Randonnée Christiane Larue Printemps en vallée de Chevreuse.

Aller : Châtelet Les Halles B 12h08 gare de Saint Rémy les Chevreuse 12h58 - Lieu de rendez-vous

Retour : Courcelle sur Yvette (zone 5) 16h41 Châtelet Les Halles 17h25

Descriptif : La Croix aux Buis, Villeneuve, fond de Mérançy, forêt de Port-Royal, bois d'aigrefoin; pas de pause déjeuner mais une pause dans l'après-midi ; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

20km M Randonnée Jacques Tronche Montcient et peut-être le vôtre pour inoculation d'une dose de Vexin...

Aller : Gare de Paris Saint lazare 09h22 Meulan Hardricourt 10h11

Retour : Juziers 17h35 gare de Paris Saint Lazare 18h30

Descriptif : Au confluent de la Montcient, de la Bernon et du ruisseau de l'Eau Brillante : panoramas et patrimoine garantis au détour des sentiers du Vexin... / **Dénivelées** : OUI (Parcours vallonné)

23km M Randonnée Claire Ménassol Pour Pâques allons à Janvry

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 08h45 Gare d Egly 09h28

Retour : Gif sur Yvette (zone 5) 17h14 Denfert Rochereau RER B 17h47

Descriptif : / **Dénivelées** : OUI (Pour le départ gare souterraine RERC DEBA direction Dourdan)

24km M Randonnée Olivier Mayer Slalom entre forêts dans les Yvelines....

Aller : Gare de Paris st lazare 10h17 Les Clairières de Verneuil (zone 5) 10h50

Retour : Gargenville (zone 5) 18h02 Gare de Paris st lazare 19h

Descriptif : Un itinéraire plein de rebondissements entre les forêts de Verneuil s/Seine, des Alluets et de Cul froid. Train aller : direction Les Mureaux. / **Dénivelées** : OUI ()

29km S Randonnée Louis Kormann Au bord de l'Oise

Aller : Paris Nord surface banlieue 08h55 L'Isle Adam Parmain (zone 5) 09h45

Retour : Pontoise (zone 5) 18h07 gare st Lazare 18h46

Descriptif : L'Oise sera notre fil conducteur. Visite rapide de 3 belles villes : L'Isle Adam, Auvers/Oise, Pontoise. Piquenique tardif. Retour possible par RER C de Pontoise : 17h57. / **Dénivelées** : OUI ()

32km S Randonnée Jacques Kili Une rando surprise !

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 08h45 Breuillet Village (zone 5) 09h34

Retour : Gif sur Yvette (zone 5) 17h14 Denfert Rochereau RER B 17h47

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

32km S Randonnée Jacques Kili Vers Chaumes ...

Aller : Gare Paris Est 08h46 Mormant (zone 5) 09h30

Retour : Verneuil l'Etang (zone 5) 17h33 26Paris-est 18h12

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