

Liste des journées

Critères : Date entre 01/07/2022 et 15/07/2022

Vendredi 01 juillet 2022

9km M M. nordique Elizabeth Séance au PARC DE ST 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 de marche nordique (8/9 km) accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons. / **Dénivelées** : NON

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

15km M Randonnée Nature et environnement Francis Sortie nature / Vexin : L'Aubette à l'aube : quelle aubaine.

Aller : Châtelat les Halles RER A 09h35 (*Changement Conflans Fin d'Oise SNCF 10h07 / 10h16*) Meulan Hardricourt SNCF 10h39

Retour : Meulan Hardricourt SNCF 17h21 (*Changement Conflans Fin d'Oise 17h42 / 17h54*) Châtelet Les Halles RER A 18h26

Descriptif : Randonnée agro-botanico-dendro avec des arrêts / pauses d'observations et d'échanges sur la nature ni longs, ni trop courts. Traversée de beaux villages soignés : Tessancourt, Villette, Condécourt, Sagy (pause repas) . Nombreux passages ombragés entre bois, champs et vallée de l'Aubette. Possibilité de prendre le train directement à la gare de St Lazare départ entre 9h45 et 9h55 / **Dénivelées** : OUI (Peu de dénivelés, peu raides.)

29km S Randonnée Isabeau A la découverte de Villarceaux et autres chateaux

Aller : Auber RER A 07h53 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 08h34 / 08h43*) clery en vexin 09h03 - Lieu de rendez-vous

Retour : Magny en Vexin (zone 5) (bus) 17h14 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 17h41 / 17h54*) Auber RER A 18h33

Descriptif : Cléry - Allée couverte - Arthies - Maudétour - Timing prévu large pour visiter le domaine de Villarceaux - Genainville - Hodent. Il y a des bus (95-04) toutes les 20 minutes à Magny. Le matin, l'animatrice attendra le groupe à Cergy-St Christophe. Il y a des bus vers Cléry après celui prévu si le RER A du programme était supprimé/retardé. Les perturbations devraient être moins fortes qu'aujourd'hui (croisons les doigts)... Essayez d'anticiper dans la mesure du possible / **Dénivelées** : OUI (300m)

Samedi 02 juillet 2022

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Gare de Lyon RER A 11h54 Cergy St Christophe (zone 5) 12h42

Retour : Pontoise (zone 5) 17h06 Paris Nord 17h47

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

16km M Randonnée Le Did En descendant la Seine - Episode 2

Aller : Gare de Lyon -RER D 09h49 Cesson (zone 5) 10h38

Retour : Le Plessis Chenet (zone 5) 16h27 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 16h49 / 16h57*) Paris Gare de Lyon RER D 17h27

Descriptif : En descendant la Seine à travers la Seine et Marne puis l'Essonne par le GR2. Charmant village de Seine-Port puis forêt de Rougeau. Randonnée en à 80% en forêt, donc ombragée. Prendre néanmoins de l'eau en quantité suffisante. (température prévue de 26° l'am) RER D en souterrain à Gare de Lyon. / **Dénivelées** : OUI (Très faible dénivelé pour "remonter" et "redescendre" de la Seine à la forêt et vice versa.)

23km M Randonnée Bernard Rouquat Saint Mammès l'autre lieu de la batellerie

Aller : Gare de Paris Lyon 08h16 Gare de Moret-Veneux les Sablons 09h06

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 16h53 Gare de Paris Lyon 17h43

Descriptif : Carte 2517SB Moret sur Loing,Forêt de Fontainebleau,les étangs du Loing, Veneux les Sablons et Saint Mammès / **Dénivelées** : OUI ()

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare de l'Est 08h31 (*Changement Esbly 09h02 / 09h10*) Crecy la Chapelle 09h22

Retour : Esbly 16h57 Gare de l'Est 17h27

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

Dimanche 03 juillet 2022

Évènement Albert Driez La vie associative vous invite à une rando-sophro le 20 juillet

Aller :
Retour :
Descriptif : Les inscriptions pour cette visite sont ouvertes. Vous trouverez le descriptif de la sortie à la date du 20 juillet. (sortie 11-35). / **Dénivelées :** NON

9km L Randonnée Patrimoine Phil Defer Balade dégustation de champagne

Aller : Gare de Paris Est 10h49 Nogent l'Artaud (hors zone) 11h45
Retour : Nogent l'Artaud (hors zone) 18h13 Gare de Paris Est 19h09
Descriptif : ALLURE TRES LENTE. Le billet doit être acheté aux guichets ou aux automates Grandes lignes. Nous dominerons le charmant village de Saulchery pour arriver à Charly-sur-Marne où nous ferons une pause pour une petite dégustation (gratuite) chez un récoltant-manipulant. Vos bouteilles de champagne pourront être transportées à la gare de Nogent-l'Artaud. Pas d'inscription, mais, pour info : mail de l'animateur lambert.p@orange.fr ou tél. (uniquement pour SMS) 06 85 08 27 32 /
Dénivelées : OUI ()

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

19km M Randonnée Kolet candidate-animatrice, parrain Guy Ensminger Van Gogh au bout du chemin

Aller : Gare de Paris Nord banlieue(2227) 08h56 L'Isle Adam Parmain (zone 5) 09h44
Retour : Auvers sur Oise (zone 5) 16h41 (*Changement St Ouen l'Aumône (zone 5) 16h51 / 17h08*) Gare de Paris Nord 17h47
Descriptif : La rando nous mènera de l'Isle-Adam à Auvers-sur-Oise en passant par le réserve naturelle des Marais de Stors et, pour terminer, un petit parcours dans Auvers sur les traces du célèbre peintre. / **Dénivelées :** OUI (+ 183m)

21km M Randonnée Jean-Pierre Rambouillet par les étangs de Hollande

Aller : Paris Gare Montparnasse 09h20 Les Essarts le Roi (zone 5) 10h15 -Lieu de rendez-vous
Retour : Gare de Rambouillet 17h19 Gare de Paris Montparnasse 17h53
Descriptif : Forêt de Rambouillet en passant par les étangs de Hollande, étang Coupe Gorge (à sec) et le parc du chateau./
Dénivelées : NON

21km M Randonnée Jacques Tronche Des zigzags sur la Drouette

Aller : Paris Montparnasse 10h09 Gazeran (zone 5) 10h50
Retour : Gazeran 18h10 Paris Montparnasse 18h50
Descriptif : Les lavoirs de la Drouette, les sites ombragés de la Guéville, le bois de Batonceau et un petit tour dans la jolie ville d'Epernon. / **Dénivelées :** NON

34km R Randonnée Didier Berthod Quelques bosses à Bures

Aller : Châtelet Les Halles RER B 08h20 Bures sur Yvette (zone 5) 08h58
Retour : Bures sur Yvette (zone 5) 16h27 Châtelet Les Halles RER B 17h04
Descriptif : Pour les bosses voir le pdf joint. Villiers-le-Bâcle (10), Le Val des Genêts (15), Le Moulin de l'Abbaye (20), Bures-Royaume (25), Viaduc des Fauvettes (30) / **Dénivelées :** OUI (D+ 950 IGN 2315 OT)

35km S Randonnée Jacques Kili Voir un sommet de l'île de France

Aller : gare de Paris Saint Lazare 07h57 Chars (zone 5) 09h02 - Lieu de rendez-vous
Retour : Montgeroult Courcelles (zone 5) 17h35 gare de Paris Saint Lazare 18h28
Descriptif : / **Dénivelées :** OUI ()

Lundi 04 juillet 2022

8km L Randonnée Brigitte pique nique au Bois de Boulogne

Aller : Suresnes Longchamps T2 11h30 - Lieu de rendez-vous
Retour : Porte de Saint Cloud vers 16h30
Descriptif : Départ Suresnes Longchamps station du tram T2. cascade du bois de Boulogne. Pique nique au Pré Catelan (WC) . Traversée de l'hippodrome d'Auteuil, jardin des serres d'Auteuil, grandepause prévue pour visite libre des serres (gratuit mais fermeture à 16h). Rando destinée aux personnes marchant lentement 3km/h maxi. Fin de rando porte de Saint Cloud métro mais possibilité d'arrêter porte d'Auteuil en cas de fatigue. / **Dénivelées :** NON

24km M Randonnée Daniel Leclercq larchant

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

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

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

27km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallées de la Chalouette ,Louette et Marette.

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 08h04 Saint Martin d'Etampes 09h02

Retour : Pussay(bus)zone 5 17h24 (*Changement Etampes (zone 5) 17h48 / 17h58*) Bibliothèque François Mitterrand RER C 18h55

Descriptif : De Saint-Martin d'Etampes à Pussay par Saint-Hilaire ,manoir du Tronchet ,Chalo-St-Mars et Chalou-Moulineux.

Alternance de secteurs boisés et exposés Prévoir assez d'eau(1,5l) et casquette fortement recommandée Au retour prendre le bus 330 vers Etampes Place du Carrouge / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +350m environ)

Mardi 05 juillet 2022

9km L Randonnée Photos Albert Driez Sortie photos

Aller : Gare de Lyon -RER D 09h06 Savigny Le Temple Nandy (zone 5) 09h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Savigny Le Temple Nandy (zone 5) 17h09 Gare de Lyon 17h52

Descriptif : Venez partager votre passion de la photo, quel que soit votre niveau et votre matériel (réflex, hybride, compact, smartphone, etc...). Thème nature et environnement. / **Dénivelées :** NON

9km M M. nordique 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

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Magenta RER E 12h20 Ozoir la Ferrière (zone 5) 12h58

Retour : Emerainville Pontault Combault (zone 5) 16h45 Magenta RER E 17h13

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

17km M Randonnée Bertrand Les Demoiselles de Fontainebleau

Aller : Paris Gare de Lyon 09h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 10h15

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 17h40 Paris Gare de Lyon 18h43

Descriptif : Cette randonnée se déroulera en boucle depuis Bourron-Marlotte. Parmi les points forts de cette journée, je vous proposerai, dans un premier temps, un magnifique panorama sur une des plus grandes carrières de France, puis nous nous rendrons sur les lieux du crash d'un Douglas le 10/11/1944, nous poursuivrons vers les rochers des Demoiselles [déjeuner], la Croix de Saint-Hérem, les 3 magnifiques chênes mérisier, avant d'arriver à Bourron-Marlotte, village d'artistes peintres où Charles-Olivier de Penne avait son atelier... Cartes de la Forêt de Fontainebleau au 1/25 000 [24170T] et au 1/16 000 / **Dénivelées :** OUI (Quelques dénivelées et des rochers)

20km M Randonnée François Jourdan Cascades de l'Aubetin

Aller : Gare de l'Est 09h17 Morcerf 09h57

Retour : Faremoutiers Pommeuse (zone 5) 16h46 Gare de l'Est 17h42

Descriptif : Forêt de Malvoisine, Sainte Aubierge, vallée de l'Aubetin Déjeuner tardif. Abrisé du soleil sauf au départ. Nous évoquerons l'histoire rocambolesque, puis malheureusement sordide, du château des Tournelles. / **Dénivelées :** NON

23km M Randonnée Bernard Rouquat De Saint Mammés à Montereau

Aller : Gare de Paris Lyon 08h16 Moret Veneux les Sablons (zone 5) 09h04

Retour : Montereau (zone 5) 17h16 Gare de Paris Lyon 18h13

Descriptif : Gr et Pr le long de la Seine Carte 2517SB / **Dénivelées :** OUI ()

23km M Randonnée Daniel Albani Rando Dourdan

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

Retour : Dourdan (zone 5) 16h43 gare de Paris Austerlitz 17h39

Descriptif : Parcours entre forêt et campagne. Départ d'Austerlitz prendre le TER. / **Dénivelées :** OUI ()

35km S Randonnée Claude B Crouy / Saacy

Aller : Gare de l'Est 07h49 (*Changement Gare de Trilport 08h21 / 08h27*) Crouy sur Ourcq (zone 5) 08h43

Retour : Nanteuil Saâcy (zone 5) 17h20 Gare de l'Est 18h09

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

Mercredi 06 juillet 2022

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

Aller : ""Château de Vincennes métro et bus(2719)" Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Devant l'entrée du Parc Floral - métro Château de Vincennes vers ""Château de Vincennes métro et bus(2719)"

Descriptif : Marche plutôt lente, avec des exercices pour le geste de la marche nordique / **Dénivelées :** NON

10km M Randonnée Guy Ensminger Rando du soir : bois de Vincennes

Aller : métro Nation RER A 18h56 Joinville Le Pont (zone 3) 19h05 - Lieu de rendez-vous

Retour : "Château de Vincennes vers 22h

Descriptif : RV devant les guichets. Arboretum, lacs de Gravelle et des Minimes. Pensez à apporter votre pique-nique /

Dénivelées : NON

12km M Randonnée Michèle Hamus De Briques et de Grès

Aller : Châtelet Les Halles RER B 12h23 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 13h12

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 18h21 Châtelet Les Halles RER B 19h10

Descriptif : Nouvelle rando variée en vallée de Chevreuse Approche bus navigo Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées :** OUI (-)

16km M Randonnée Bernard Morio de Saint Cloud à Reuil-Malmaison

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

Retour : Reuil Malmaison (zone 3) 15h02 Châtelet Les Halles RER A 15h22

Descriptif : Parc de Saint Cloud, les étangs de Ville-d'Avray, Marnes-la-Coquette, mémorial La Fayette, Vaucresson, Reuil-Malmaison : forêt, coteaux, bords de Seine, golf des Closeaux, Chatou: la maison Fournaise. IGN 2314 OT Pour des raisons de santé je suis amené à SUPPRIMER cette sortie / **Dénivelées :** OUI (-)

26km M Randonnée Jacques Kili Vers Choqueuse !

Aller : 26Paris est 07h50 Changis St Jean (zone 5) 08h26 - Lieu de rendez-vous

Retour : La Ferté sous Jouarre (zone 5) 17h27 Paris Est 18h09

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

Judi 07 juillet 2022

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

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

Retour : Métro Laumière vers 17h30

Descriptif : RV Sortie coté rue de Meaux. Se munir de votre matériel (au choix aquarelle, crayon, bloc, papier...). Nous irons dessiner dans le parc des buttes Chaumont. Ce n'est pas un cours, c'est juste pour passer un moment convivial entre dessinateurs.

/ **Dénivelées :** NON

10km M Randonnée Patrimoine Francis Nature et Patrimoine du Vésinet à St-Germain-en Laye, avec JOCELYNE, Animatrice d'un jour.

Aller : Châtelet Les Halles RER A 09h14 Le Vésinet Le Pecq (zone 4) 09h42

Retour : St Germain en Laye (zone 4) 17h01 Châtelet Les Halles RER A 17h31

Descriptif : Au Vésinet-Le Pecq, RV DEVANT LES GUICHETS -sortie Alexandre Dumas. Randonnée NATURE et PATRIMOINE de la ville-parc du Vésinet à la ville royale de St Germain-en-Laye. Lac des ibis, villas de la Belle Epoque au Vésinet, bords de Seine, parc Corbière et vieux village du Pecq, parc du château de St Germain-en-Laye. Arrêts / pauses aussi pour commentaires historiques par Jocelyne et naturalistes par ailleurs. / **Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelés, mais existants : environ 50 à 60 mètres entre Le Pecq et St Germain- en -Laye)

11km M Randonnée Vie associative Albert Driez I1-31 Sur inscription La Vie Associative reprend sa découverte de la cuisine mondiale avec un restaurant coréen

Descriptif : Nous vous proposons de découvrir la gastronomie coréenne. Nous déjeunerons au restaurant « Soon Grill Marais ». Inscriptions en téléphonant au RIF qui vous indiquera l'heure et le lieu de rendez-vous. Les menus sont à 19 € (entrée + plat) ou 25 € (entrée + plat + dessert), hors boissons. Pour plus d'informations et pourquoi pas, composer d'ores et déjà votre menu, vous pouvez consulter le site : www.soon-grill.com La randonnée se déroulera dans Paris autour de quelques places célèbres, et nous permettra aussi de voir ou revoir quelques salles de spectacles. Paiement individuel sur place Nombre de participants limité à 12 La sortie 2 se trouve vers la gare RER C et débouche dans la Rue Robert Esnault-Pelterie (sortie des bus). / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Gare de Lyon 12h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 13h15

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h42 Paris Lyon 17h41

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

24km M Randonnée Roger Denis La vallée du Radon

Aller : Paris St Lazare 09h10 Bréval (zone 5) 10h01 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bréval (zone 5) 17h57 Paris St Lazare 18h55

Descriptif : Beau parcours inédit et vallonné. Le Radon est un petit affluent de l'Eure. Nous passerons par le parc du Radon, Gilles et Guainville. IGN 2114 SB / **Dénivelées** : OUI ()

Vendredi 08 juillet 2022

9km 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 12h

Descriptif : Séance de marche nordique (8/9 km) accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques 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 ()

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

Samedi 09 juillet 2022

8km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes.

Aller : Métro Château de Vincennes 08h15 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h30 - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : ATTENTION !!! Le rendez-vous est à 8h30, aux bancs devant le parc floral, en raison des fortes chaleurs. Reprise après une sciatique. Pour marcheurs nordiques confirmés, ayant suivi une formation à la marche nordiques et 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 M Randonnée Philippe Regourd Vers Villiers le Bacle

Aller : Denfert Rochereau RER B 13h54 Gif sur Yvette (zone 5) 14h27

Retour : Gif sur Yvette (zone 5) 18h24 Denfert Rochereau 18h58

Descriptif : Bois d'Aigrefoin, forêt de la Tête Ronde. / **Dénivelées** : OUI (Plusieurs montées et descentes.)

14km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Saint Lazare 12h20 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 12h54 / 13h05*) Bréval (zone 5) 13h14

Retour : Bréval (zone 5) 17h47 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 17h56 / 18h06*) Gare Saint Lazare 18h41

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

23km M Randonnée Claire Ménassol Sur les pas de Rosa Bonheur

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

Retour : Champagne sur Seine (zone 5) 16h43 (*Changement Melun (zone 5) 17h07 / 17h15*) Paris Gare de Lyon 17h43

Descriptif : Thomery, chemin Rosa Bonheur, Porte de Bourgogne, forêt de Saint Mammes / **Dénivelées** : OUI ()

25km S Randonnée Claude B A l'ombre... Cool...

Aller : Gare du Nord banlieue 08h33 (*Changement Montsoult Maffliers (zone 5) 09h04 / 09h20*) Viarmes 09h33

Retour : Luzarches 16h12 Gare du Nord 16h54

Descriptif : Une soutenue de 25 cool en forêt... / **Dénivelées** : OUI (Modification horaires...)

25km S Randonnée Claude B Nouvelle rando...

Aller : Paris gare de Lyon grandes lignes 08h16 Melun 08h42

Retour : bois le roi 16h39 Gare de Lyon 17h13

Descriptif : Petite rando cool en foret... Train retour toutes les 30 mn... / **Dénivelées** : OUI ()

Dimanche 10 juillet 2022

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

14km S M. nordique Jean Deprez Marche Nordique de Musée de Sèvres à Rueil-Malmaison

Aller : Musée de Sèvres T2 ou M9) 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Rueil-Malmaison RER A vers 12h

Descriptif : RV 9h à l'entrée du Domaine de St Cloud près du Musée de Sèvres. Parc de St Cloud - Monument Lafayette - Etang de Villeneuve - Forêt de La Malmaison (St Cucufa) - Le Vert Bois - Bords de Seine. / **Dénivelées** : OUI (D+ = D- = 250m)

22km M Randonnée Olivier Mayer Les marais de l'Essonne, au choix 15 ou 22kms.

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 09h31 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 10h01 / 10h08*) Moulin Galant (zone 5) 10h27

Retour : Mennecy (zone 5) 17h56 (*Changement Viry Chatillon 18h19 / 18h27*) Gare de Lyon -RER D 18h57

Descriptif : Balade dans un espace naturel entre lacs, rivières et marais dont la flore et la faune sont foisonnantes. PS; Cette sortie était au programme le 6 juin mais n'avait pu avoir lieu en raison d'un problème RER. Trajet aller : Rer D direction Corbeil Essonnes. / **Dénivelées** : OUI ()

24km M Randonnée Sofia Les Vaux-de-Cernay (78)

Aller : Gare Montparnasse 08h20 Les Essarts le Roi (zone 5) 09h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Les Essarts le Roi (zone 5) 17h02 (*Changement Versailles Chantiers (zone 4) 17h29 / 17h41*) Gare Montparnasse 17h53

Descriptif : RV gare de Les Essarts-le-Roi. Maincourt-sur-Yvette, vallon des Vaux-de-Cernay, route des Cinq Cents Arpents, retour à la gare de Les Essarts-le-Roi. Pause Déjeuner. Carte 22150T. / **Dénivelées** : OUI (+450 mètres, plusieurs pentes raides)

32km S Randonnée Mayeul un souvenir de Rambouillet à St-Rémy-Les-Chevreuse

Aller : Gare paris Montparnasse 08h09 Rambouillet (zone 5) 08h43

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h12 Châtelet Les Halles 16h58

Descriptif : Forêt Domanial De Rambouillet, Parc Naturel Régional De La Haute Vallée De Chevreuse IGN22150T / **Dénivelées** : OUI ()

33km S Randonnée Jacques Kili Vers Nesles la vallée !

Aller : Paris Nord surface banlieue 08h30 L'Isle Adam Parmain (zone 5) 09h20 –Lieu de rendez-vous

Retour : L'Isle Adam Parmain (zone 5) 17h08 Gare de Paris Nord 17h58

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

34km S Randonnée Jacques Kili Rambouillet !

Aller : Gare paris Montparnasse 08h09 Rambouillet (zone 5) 08h43 - Lieu de rendez-vous

Retour : Coignières (zone 5) 17h05 Gare paris Montparnasse 17h33

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

Lundi 11 juillet 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

25km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Nanteuil/Marne à La Ferté sous Jouarre

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

Retour : La Ferté sous Jouarre (zone 5) 17h27 Gare de Paris Est 18h09

Descriptif : Parcours vallonné par Bézu le Guéry , Montreuil aux Lions ,Sainte Aulde , Chamigny et bords de Marne. Prévoir assez d'eau(1,5l) . Chapeau fortement recommandé Partie exposée au soleil jusqu'à Bézu le Guéry puis assez boisée ensuite. Cartes IGN 2613 SB et 2513 OT / **Dénivelées** : OUI (+500m environ)

Mardi 12 juillet 2022

9km M M. nordique 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

11km M Randonnée Cédric Minart Rando du soir: De Renoir à De Vlaminck, une histoire Française de la peinture

Aller : Châtelet Les Halles RER A 18h40 Rueil-Malmaison RER A 19h01

Retour : Garches Marnes la Coquette (zone 3) 22h07 gare de Paris-St-Lazare 22h34

Descriptif : Bord de Seine, forêt domaniale de la Malmaison. Prévoir un pique-nique, de l'eau, et des affaires appropriées à la météo. PR, GRP, GR2... / **Dénivelées :** OUI (1 montée du côté de la Malmaison.)

12km S M. nordique Jean Deprez Marche Nordique dans le Bois de Boulogne

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 12h

Descriptif : Autours des lacs, mares et étangs du bois de Boulogne en allure soutenue... Échauffements dans hippodrome, entrée Porte d'Auteuil (pour les retardataires...) / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Est 12h49 Trilport (zone 5) 13h20

Retour : Trilport (zone 5) 17h38 Paris Est 18h09

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

21km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain Un jour dans le Val d'Oise

Aller : Gare du Nord banlieue 09h13 Groslay (zone 4) 09h28

Retour : Ecoeuville (zone 4) 17h04 Paris gare du nord 17h20

Descriptif : Gare du Nord surface - ligne H SOGA Lors de cette randonnée, nous cheminerons dans une partie du Val d'Oise, à la découverte de petits villages et églises. La forêt domaniale de Montmorency et d'Ecoeuville seront aussi aux programmes. /

Dénivelées : OUI (Quelques dénivelées.)

26km M Randonnée Philippe Le Normand Rambouillet à Dourdan

Aller : Paris Gare Montparnasse 08h09 Rambouillet (zone 5) 08h43 - Lieu de rendez-vous

Retour : Dourdan (zone 5) 17h59 Gare d'Austerlitz 18h38

Descriptif : Nous marcherons dans la forêt Domaniale de Rambouillet, nous passerons par l'étang d'Or, Clairefontaine et Saint Arnould en Yvelines, les Fontaines Bouillantes. Nous marcherons souvent à l'ombre. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées positives: = 212 m)

28km M Randonnée Jacques Kili A la campagne ! un mardi !

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

Retour : Dourdan (zone 5) 16h59 Paris Austerlitz 17h50

Descriptif : Les Granges le Roi , Abbaye de l'Ouye , Forêt de Saint Arnould , Bouc Etourdi / **Dénivelées :** NON

30km S Randonnée Claude B Sans titre...

Aller : Gare de Lyon -RER D 08h10 (Changement Viry Chatillon 08h38 / 08h43) Mennecy (zone 5) 09h07

Retour : Lardy 16h44 Gare Austerlitz 17h29

Descriptif : Retour par Lardy pour raccourcir un peu le parcours en fonction des températures élevées... / **Dénivelées :** OUI (-)

Mercredi 13 juillet 2022

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

Aller : "Château de Vincennes métro et bus(2719)" Sortie 6 du métro, devant le kiosque 08h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : "Château de Vincennes métro et bus(2719)" vers métro ligne 1 sortie 6 11h

Descriptif : Marche lente avec exercices pour le geste de la MN. Attention : changement d'heure : 8h30 et de lieu : sortie 6 du métro ligne 1 / **Dénivelées :** NON

14km M Randonnée Michelle Lacayo Rando cool pour temps chaud

Aller : Gare de Paris Lyon 09h16 Moret Veneux les Sablons (zone 5) 10h04 - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : Vagabondage en forêt. Itinéraire sans rochers. / **Dénivelées :** OUI (-)

Judi 14 juillet 2022

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Montparnasse 12h05 Les Essarts le Roi (zone 5) 13h01

Retour : Le Perray (zone 5) 16h57 Paris Montparnasse 17h56

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

24km M Randonnée Richard23 Invitation chez Sylvie

Aller : Gare de Paris Nord TER 847857 08h37 Orry la Ville Coye (hors zone) 08h51 - Lieu de rendez-vous

Retour : Orry la Ville Coye (hors zone) 17h02 Gare de Paris Nord 17h24

Descriptif : Château la Borne Blanche forêt de Chantilly étang Neuf GR 1 GR 12 GR 655 parcours uniquement en forêt prendre beaucoup d'eau / **Dénivelées :** OUI (+ 110)

27km S Randonnée Mayeul de Dourdan à Egly

Aller : Gare Austerlitz Gdes Lignes 08h11 Dourdan (zone 5) 08h56

Retour : Egly (zone 5) 15h58 Austerlitz RER C 16h43

Descriptif : Marchais, La petite Beauce, Boissy-sous-St-Yon IGN2216ET / **Dénivelées :** OUI ()