

Liste des journées

Critères : Date entre 01/11/2022 et 15/11/2022

Mardi 01 novembre 2022

0km / 2h15 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

10km L Randonnée Brigitte Pique nique en forêt de Meudon, parcours des étangs.

Aller : Viroflay Rive Gauche RERC ou Ligne N 10h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Meudon Val Fleury (zone 3) vers 16h30 Invalides 16h51

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. Attendre l'animatrice devant la gare de Viroflay RG desservie par le RER C à partir d'Invalides train à 09h49 ou la ligne N à partir de Montparnasse train à 09h50. Retour par Meudon val Fleury RERC. Pique nique en forêt. /

Dénivelées : OUI (Parcours légèrement vallonné.)

18km M Randonnée Olivier Mayer La Marne vue d'en haut... et d'en bas.

Aller : Gare de l'Est 09h49 La Ferté sous Jouarre (zone 5) 10h30

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

Descriptif : Sortie cool le long de la Marne avec beau panorama en fin de parcours. Train aller : Direction Chateau Thierry. /

Dénivelées : OUI ()

23km M Randonnée Claire Ménassol Déjeunons au château

Aller : gare de Paris Austerlitz 08h15 Marolles en Hurepoix (zone 5) 08h55

Retour : Lardy (zone 5) 17h13 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h55

Descriptif : Cheptainville,Chamarande,Janville sur Juine / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Sofia Champs et bois du sud du Vexin (78)

Aller : Gare Saint Lazare 08h12 Gare de Juziers(zone 5) 09h12 -Lieu de rendez-vous

Retour : Mantes la Jolie (zone 5) 16h47 Gare Saint Lazare 17h45

Descriptif : >>> Annulée <<< RV gare de Juziers. Paysages variés alternant bois, champs et communes rurales, passant par Fontenay Saint-Père. Allure M haute. Pause déjeuner. Carte IGN 2113 ET. / **Dénivelées** : OUI (cumulées +410 et -420 mètres.)

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare de l'Est 07h51 Lizy sur Ourcq 08h37

Retour : Gare de Trilport 16h38 Gare de l'Est 17h09

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

Mercredi 02 novembre 2022

0km / 2h30 M Randonnée Bernard Rouquat Les jardins et les squares de l'est Parisien en automne

Aller : Métro:Porte des Lilas sortie n°4 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro : Nation vers 16h30

Descriptif : / **Dénivelées** : NON

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

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

Retour : Fontainebleau Avon 13h34 Gare de Paris Lyon. 14h13

Descriptif : R.D.V à la sortie de la gare d'arrivée. Carrefour des Fraillons. Rocher d'Avon. Petit Mont Chauvet. Parc de Fontainebleau. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pas de pause déjeuner. Nombreuses dénivelées. /

Dénivelées : OUI ()

15km L Randonnée Jean-Claude Lance Le Chemin des Marais

Aller : Gare de Lyon -RER D 09h34 (Changement Viry Chatillon (zone 4) 10h12 / 10h12) Ballancourt (zone 5) 10h43

Retour : Ballancourt (zone 5) 17h16 Gare de Lyon -RER D 18h17

Descriptif : En suivant le court de l'Essone. Le marais de Misery, le parc de Villeroy et le marais de Fontenoy. / **Dénivelées** : NON

21km M Randonnée Jef A l'ouest autour de Saint Martin d'Etampes

Aller : Paris Austerlitz RER C 08h Saint Martin d'Etampes 09h02

Retour : Saint Martin d'Etampes 16h54 Paris Austerlitz RER C 17h59

Descriptif : Départ de la gare SOUTERRAINE d'Austerlitz, RER C, train ELBA direction Saint Martin d'Etampes. Vaujouan, menhir de Pierrefite, St Hilaire, Chalo saint Mars, Saint Martin d'Etampes. Moitié champs, moitié bois. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé 512 m (+294, -218).)

21km M Randonnée François Jourdan Forêts de Rochefort et Dourdan

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h09 (*Changement Gare de Rambouillet 08h43 / 08h50*) saint arnoul 09h15

Retour : Dourdan la foret vers 16h06 Gare Austerlitz RER C 17h14

Descriptif : Boucle dans forêt de Saint Arnoul Rochefort puis descente vers Dourdan RV Rambouillet, bus N° 10 à gauche des voies direction Chartres, (je vous rejoins à Versailles) Si nous ne pouvons prendre le bus à Rambouillet (7mn) nous ferons la boucle à partir de Rambouillet avec retour Dourdan ou Rambouillet selon bus à St Arnoul Dénivelée : OUI Peu de grandes côtes /

Dénivelées : OUI ()

Jeudi 03 novembre 2022

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

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, près de la gare RER B Croix de Berny. Programme d'entraînement en allure M dans le parc de Sceaux : 1- Après les échauffements, environ une demi-heure d'exercices de perfectionnement du 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

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris saint Lazare 12h07 Montreuil Versailles 12h40

Retour : Bellevue (zone 3) 16h58 Montparnasse 17h11

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

23km M Randonnée Roger Denis La vallée de la Renarde

Aller : Paris Austerlitz RER C 08h45 Breuillet Village (zone 5) 09h36 - Lieu de rendez-vous

Retour : Sermaise (zone 5) 17h14 Paris Austerlitz RER C 18h14

Descriptif : Beau parcours vallonné par Souzy-la-Briche, Villeconin et Venant. IGN 2216 ET / **Dénivelées :** OUI ()

Vendredi 04 novembre 2022

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

Aller : Devant l'entrée du Musée de Sèvres 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 11h45

Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets). Rdv 9h30 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 14h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes vers 17h15

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

13km M Randonnée Michèle Hamus Parmain à l'envers !!

Aller : Gare du Nord banlieue 11h56 L'Isle Adam Parmain (zone 5) 12h45

Retour : L'Isle Adam Parmain (zone 5) 17h39 Gare Paris Nord 18h29

Descriptif : Rando variée dans le Vexin qui nous mènera vers le polissoir de Bois Brûlé Si besoin : 06 10 69 44 23 / **Dénivelées :** OUI ()

Samedi 05 novembre 2022

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, 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

12km L Randonnée Dominique Auvers sur Oise

Aller : Gare de Paris Saint lazare 2852) 08h57 (*Changement Pontoise (zone 5) 10h01 /*) Auvers sur Oise (zone 5) 10h14

Retour : Auvers sur Oise (zone 5) 16h41 (*Changement Pontoise (zone 5) 17h14 /*) Gare de Paris Saint lazare 17h55

Descriptif : Boucle autour d'Auvers S/ Oise L'animatrice montera dans le train à Argenteuil Carte IGN 2313OT / **Dénivelées** : NON

15km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique de Versailles RG à Versailles Chantiers via Etangs de la Bièvre

Aller : Pont du Garigliano RER C 08h14 Versailles Chateau RERC 08h34 - Lieu de rendez-vous

Retour : Versailles chantiers vers 12h30

Descriptif : Rendez-vous 8h40 dans le hall de la Gare Versailles RG Château. Pièce d'eau des Suisses - Bois de Satory - Bois Robert - Etang du Moulin au Renard - Etang du Val d'Or - Etang de la Geneste - Bois de la Couronne - Bois du Cerf-Volant - Bois St Martin - Gare de Versailles Chantiers vers 12h30 (RER C et TER Montparnasse) / **Dénivelées** : OUI (D+ 250m)

18km M Randonnée Bertrand De Nemours à Bagneaux sur Loing - Le sable dans tous ses états

Aller : Paris Gare de Lyon ligne R 09h16 Nemours St Pierre (zone 5) 10h24

Retour : Bagneaux sur Loing (zone 5) 16h29 Paris Gare de Lyon ligne R 17h46

Descriptif : Je vous propose une traversée vallonnée de la forêt de Nemours riche en pins et châtaigniers. Cette randonnée s'effectuera dans des formations de sable et de grès aux formes énigmatiques. Nous déjeunerons dans une ancienne carrière de grès où je vous raconterai notamment la légende de Pierre le Sault...avant de rejoindre la rivière et le canal du Loing et enfin le village de Bagneaux et son industrie verrière d'hier et d'aujourd'hui... Carte IGN 2418 SB - Château-Landon Si besoin : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées** : OUI (Cette randonnée comporte des dénivelées et des rochers)

20km M Randonnée Jacques Tronche Une forteresse dans la Brie...

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

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

Descriptif : Par le château d'Aulnoy et quelques grandes fermes de la Brie, dont l'une des plus célèbres est celle de Nolongues, taillée dans une ancienne place-forte du XVI^e siècle / **Dénivelées** : OUI (Dénivelés modérés)

23km M Randonnée Bernard Rouquat De Faremoutiers à Mouroux

Aller : Gare de Paris Est 08h17 Faremoutiers Pommeuse (zone 5) 09h10

Retour : Mouroux (zone 5) 16h41 Gare de Paris Est 17h42

Descriptif : La vallée de l'Aubertin, St Augustin, Pommeuse et Mouroux. Carte:2514SB / **Dénivelées** : OUI (+/- 300m)

27km S Randonnée Isabeau De l'Essonne à l'Ecole : chateaux, lavoirs, cressonnières, platières

Aller : Austerlitz RER C 07h36 (*Changement Juvisy (zone 4) 07h59 / 08h05*) Boutigny (zone 5) 08h43

Retour : Boutigny (zone 5) 15h40 (*Changement Juvisy (zone 4) 16h23 / 16h32*) Austerlitz RER C 16h53

Descriptif : Par Montmoyen, Dannemois, Courance, Moigny sur Ecole, Platière de Bellevue, Malabri. Ravitaillement en eau possible. Départ matinal à cause de l'horaire d'hiver. Acheminement vers Juvisy possible par Gare de Lyon (RER D) à 7h31. / **Dénivelées** : OUI (250)

32km S Randonnée Didier Berthod Lozère-Versailles Chantiers

Aller : Châtelet Les Halles RER B 08h23 Lozère B 08h55

Retour : Versailles Chantiers (zone 4) 16h46 Gare Montparnasse 17h11

Descriptif : Bures-Sur-Yvette (4) , Les Salons (8), Cimetière Le Mesnil Blondel (12), Ferme d'Orsigny (16), Ferme de l'Hôpital (21), Etang de la Geneste (25), Porte du Cerf volant (30). / **Dénivelées** : OUI (D+ 550 IGN 2315 OT, 2214 ET.)

Dimanche 06 novembre 2022

0km / 2h15 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

8km M M. nordique Annick Cozic Marche Nordique meudon

Aller : Javel RER C 08h10 Meudon Val Fleury (zone 3) 08h21

Retour : Meudon Val Fleury (zone 3) 11h37 Javel RER C 11h48

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

10km M Randonnée Claude Richard, Patrick Richard Promenons-nous dans les bois

Aller : Paris Nord Magenta RER E 12h50 Les Yvris Noisy le Grand (zone 4) 13h16

Retour : Les Yvris Noisy le Grand (zone 4) 16h43 Gare du Nord Magenta 17h08

Descriptif : Le bois St Martin ouvert depuis deux ans au public et forêt régionale de Célie, Malnoue. Pas de pause déjeuner. /

Dénivelées : NON

11km S M. nordique Michel Cozic Marche Nordique meudon

Aller : Javel RER C 08h10 Meudon Val Fleury (zone 3) 08h21

Retour : Meudon Val Fleury (zone 3) 11h37 Javel RER C 11h48

Descriptif : / **Dénivelées** : NON

25km / 5h30 M Randonnée Elisabeth Dupas, Pascal Desrozier En forêt...

Aller : Gare Montparnasse 09h20 La Verrière (zone 5) 10h07 - Lieu de rendez-vous

Retour : Trappes (zone 5) 17h15 Gare Montparnasse 17h56

Descriptif : RDV LA VERRIÈRE. Pour faire connaissance avec les participant(e)s inscrit(e)s aux séjours à venir en Dordogne (départ le 9/11) et en Bretagne (départ 25/12), nous proposons ce jour, une «improvisation dominicale» conduite par Pascal. Pique-nique convivial : il n'est pas interdit de prévoir qq douceurs à partager... Bienvenue également aux adhérent(e)s non inscrit(e)s à ces deux séjours ! À noter le matin, possibilité de prendre la ligne U à La Défense départ 9h15 arrivée 9h56 à La Verrière. Au retour possibilité Ligne U départ Trappes 17h25 arrivée LDF 18h01. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelés identiques à ceux que nous aurons en Dordogne ou en Bretagne.)

25km M Randonnée Didier Berthod Une boucle à Fontainebleau

Aller : Paris Gare de Lyon 08h16 Gare de Fontainebleau-Avon 08h58

Retour : Gare de Fontainebleau-Avon 16h02 Paris Gare de Lyon 16h46

Descriptif : Rocher d'Avon (4), Rocher de Boulogny (8), Rocher des Demoiselles (12), Rocher de la Salamandre (16), La Faisanderie (20,5), N.-D de Bon Secours (23,5), gare de Fontainebleau-Avon (25). / **Dénivelées** : OUI (D+450 Carte Fontainebleau (1/16000).)

Lundi 07 novembre 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

20km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

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

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

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

25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Sentiers de la Louette et de la Chalouette

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

Retour : Saint Martin d'Etampes 16h56 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h55

Descriptif : Boucle autour de Saint-martin d'Etampes par Saint-Hilaire, Boutervilliers ,manoir du Tronchet et Chalo-Saint-Mars . Bonne allure moyenne souhaitée. Pause repas très tardive. Trains de retour RER C toutes les 1/2h Carte IGN 2216 ET Carte IGN 2216 ET / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +300m environ)

Mardi 08 novembre 2022

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

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

Retour : Château de Vincennes Château de Vincennes, devant le Parc Floral 16h15

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

14km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Austerlitz 12h07 Choisy le Roi (zone 3) 12h17

Retour : Bourg la Reine (zone 3) 16h49 Port Royal 16h59

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

25km M Randonnée Gérard Verrouil Couleurs automnales

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

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

Descriptif : Entre bois et vignobles en surplombant la Marne / **Dénivelées** : OUI ()

27km M Randonnée Philippe Le Normand Versailles en boucle

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 08h23 Montreuil Versailles 08h57 - Lieu de rendez-vous

Retour : Versailles Chantiers (zone 4) 17h41 Gare de Paris Montparnasse 17h53

Descriptif : Nous passerons par : La forêt de Fausses Reposes , Forêt de Meudon, et de Vélizy-Villacoublay. les Loges en Josas, et Buc. GR.2 , GR.11 , GR. 22. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées positives= 433 m)

Mercredi 09 novembre 2022

0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin dans Paris

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

Retour : Métro Rambuteau vers 17h

Descriptif : RV sortie du métro, côté Beaubourg. Se munir de votre matériel (au choix aquarelle, crayon, bloc, papier...). Nous dessinerons dans la cour de l'hôtel de Soubise, à l'abri sous le péristyle. Ce n'est pas un cours, c'est juste pour passer un moment convivial entre dessinateurs. Attention, c'est le mercredi. / **Dénivelées** : NON

12km M Randonnée Michèle Hamus Une balade Irlandaise !!

Aller : Gare de Paris Montparnasse 12h50 Beynes (zone 5) 13h42

Retour : Mareil sur Mauldre (zone 5) 18h14 Gare de Paris Montparnasse 19h12

Descriptif : Entre forêt et campagne rando riche en histoire !! Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI ()

13km L Randonnée Jean-Claude Lance La Forêt de Fontainebleau

Aller : Gare Paris Lyon 10h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 11h15

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

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

13km M Randonnée Henri Une matinée en forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Bois-le Roi 08h48 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon 13h02 Gare de Paris Lyon. 13h42

Descriptif : RDV sur le quai de la gare d'arrivée. Carrefour des Ventes Boulard, sentiers bleus, Rocher Cassepot, Tour Denecourt. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pluie possible. Pas de pauses déjeuner. / **Dénivelées** : OUI ()

21km M Randonnée François Jourdan Noisy sur Oise, Royaumont

Aller : Gare de Paris Nord 08h25 Gare de Luzarches 09h09

Retour : Seugy (zone 5) 16h03 Gare de Paris Nord 16h47

Descriptif : Abbaye de Royaumont, bord de l'Oise, Noisy et son église, L'élevage d'alpagas, châteaux d'Asnières sur Oise, Viarmes chateau et église. / **Dénivelées** : OUI (250 m, 1 côte raide pour mériter le déjeuner)

Jeudi 10 novembre 2022

11km M Randonnée Nature et environnement Francis ANNULATION d'Arbor et Sens dans bois et lacs de Vincennes

Aller : Gare de Paris Lyon 13h07 Vincennes 13h12 - Lieu de rendez-vous

Retour : Vincennes RER A 17h28 Paris Gare de Lyon RER A 17h34

Descriptif : Randonnée nature (dendrologie principalement) dans Bois oriental de Vincennes : lac des Minimes, parc de l'école d'horticulture, ARBORETUM, lac de Gravelles, obélisque. Des arrêts pour observations et échanges. Carte IGN 2314 OT. En cas de besoin : 06 87 69 08 62. / **Dénivelées** : NON

Vendredi 11 novembre 2022

0km / 2h15 M M. nordique Elizabeth Séance de marche nordique au bois de Boulogne (2h15)

Aller : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro "Porte d'Auteuil vers 11h45

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

0km / 2h30 M Randonnée Bernard Rouquat Les Villes du Grand Paris:Pantin

Aller : Métro: Porte de Pantin sortie n°1 14h

Retour : Métro: Eglise de Pantin vers 16h30

Descriptif : / **Dénivelées** : NON

8km M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE à Vincennes à 14h

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

Retour : Château de Vincennes vers 17h

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

13km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Après-midi aux sources de la Bièvre

Aller : Gare de Paris Montparnasse 13h20 Saint Cyr l'Ecole 13h51 - Lieu de rendez-vous

Retour : Versailles chantiers 17h46 Gare de Paris Montparnasse 18h11

Descriptif : Sources de la Bièvre. / **Dénivelées** : OUI (Quelques dénivelés.)

17km M Randonnée Katherine De Melun à Cesson

Aller : Gare de Lyon 10h16 Melun (zone 5) 10h47

Retour : Cesson (zone 5) 16h32 Châtelet Les Halles RER D 17h28

Descriptif : Continuons notre exploration du GR2 à partir de Melun. Dans les bois et à travers champs le chemin qui part de Melun fuit les grands axes Au départ de la Gare de Lyon train en direction de Montargis / **Dénivelées** : OUI ()

18km M Randonnée Jacques Tronche L'animateur tire des bords...

Aller : Gare de Paris Nord 09h04 Montsoul Maffliers (zone 5) 09h36

Retour : L'Isle Adam Parmain (zone 5) 17h13 Gare de Paris Nord 18h02

Descriptif : Quoi de mieux que la lisière sinueuse d'une forêt pour apprécier la diversité des couleurs d'automne ? C'est le parti pris qu'on suivra aujourd'hui en forêt de l'Isle-Adam. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelée modérée)

21km M Randonnée Jacques Bords de Seine entre Thomery et Moret-sur-Loing

Aller : Gare de Lyon 09h16 Gare de Thomery 10h02

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 16h26 Gare de Lyon 17h13

Descriptif : Thomery, murs à vignes construits dès le 16ème siècle pour la culture du chasselas doré, Champagne-sur-Seine, Saint-Mammès, Moret-sur-Loing. / **Dénivelées** : OUI ()

24km M Randonnée Roger Denis La vallée de la Marne

Aller : Gare de Paris Est 08h49 Trilport (zone 5) 09h19 - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : Beau parcours vallonné par Montceaux lès Meaux, Signy-Signets et Sept-Sorts. IGN 2514 SB / **Dénivelées** : OUI ()

27km S Randonnée Isabeau Rive gauche de Guesle puis vers la Gueville

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h09 Epernon 08h55

Retour : Rambouillet (zone 5) 16h16 Gare de Paris Montparnasse 16h50

Descriptif : Via Hermeray, Les Chaises, rochers d'Angennes, Poigny la forêt (patrie de Piaf et Jean Rochefort), chêne de la Pocquerie, le Gateau, parc du château de Rambouillet. Le TER du matin en direction de Chartres fait étape à Versailles Chantiers (idem au retour) pour ceux que ça arrange. Transilien indique le trajet en zone 1 à 5. / **Dénivelées** : OUI (200m)

Samedi 12 novembre 2022

7km L M. nordique Initiation M. Nordique Jean Deprez, Elizabeth I1-44 Sur inscription Découverte de la Marche Nordique à Vincennes

Descriptif : Samedi Matin 9h - 12h. 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 l'animateur Jean D. 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. 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

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Lyon 12h10 Fontainebleau Avon (zone 5) 12h55

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 17h03 Paris Lyon 17h43

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

22km M Randonnée Christiane Larue De la Verrière aux Essarts-le-Roi par le marais de Maincourt.

Aller : Gare Montparnasse 08h35 La Verrière (zone 5) 09h22

Retour : Les Essarts le Roi (zone 5) 17h02 Gare Montparnasse 17h56

Descriptif : Étangs des Noël, le Mesnil-Saint-Denis (église et château du 16ème siècle), marais de Maincourt (zone humide la plus importante de la région, flore et faune abondante), le Mouseau, les Layes. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 0684531550. / **Dénivelées :** OUI ()

23km M Randonnée Claire Ménassol Au pays de Van Gogh

Aller : Paris gare du nord 07h56 L Isle Adam parmain 08h45

Retour : Valmondois (zone 5) 17h17 Paris Nord 18h02

Descriptif : Forêt de l Isle Adam, Mériel, Méry sur Oise, Auvers sur Oise. / **Dénivelées :** OUI (Pour le départ direction Persan Beaumont.)

23km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Bois le Roi à Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 08h10 Bois le Roi (zone 5) 08h48

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 17h02 Gare de Paris Lyon 17h46

Descriptif : Rando forestière par Samois. Attention chemins bleus avec plusieurs passages rocheux délicats. Carte IGN au 1/16000 de la Forêt de Fontainebleau. Trains de retour toutes les 1/2h / **Dénivelées :** OUI (+200m environ)

23km M Randonnée Bernard Rouquat Un village de poche au coeur de la roche

Aller : Gare de Paris Nord ter847459 08h01 (*Changement Persan Beaumont (zone 5) 08h33 / 08h43*) Bruyères sur Oise (zone 5) 08h47

Retour : Bruyères sur Oise (zone 5) 17h11 (*Changement Persan Beaumont (zone 5) 17h16 / 17h23*) Gare de Paris Nord 17h57

Descriptif : En préambule: la randonnée doit être une activité conviviale et de partage; donc la règle de partir et revenir ensemble en fait partie. J'espère que tout le monde aura compris. Description de la rando: de la gare de Bruyères au pont de l'Oise par la route 4km environ et une piste entre la forêt de Gouvieux et la découverte du village de poche troglodyte de Gouvieux et retour par le même itinéraire. Carte24120T. Attention c'est le train pour Beauvais / **Dénivelées :** NON

Dimanche 13 novembre 2022

0km / 2h15 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

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

Aller : Paris gare du nord 11h56 Mériel (zone 5) 12h38 - Lieu de rendez-vous

Retour : Mériel (zone 5) 16h50 Paris gare du nord 17h32

Descriptif : Allure lente ; pas de pause déjeuner ; quelques dénivelées. / **Dénivelées :** OUI ()

16km M Randonnée Liliane Maisons Laffitte : Parc et Forêt

Aller : gare st Lazare 10h08 Maisons Laffitte 10h33

Retour : Maisons Laffitte 16h11 Gare de Paris st lazare 16h37

Descriptif : Bords de Seine et Parc , forêt , étang du Corra . / **Dénivelées :** NON

17km M Randonnée Dominique F classique d'automne: La Verrière/Saint Rémy lès Chevreuse

Aller : Paris Gare Montparnasse 10h09 (*Changement Versailles chantiers 10h23 / 10h37*) La Verrière (zone 5) 10h56 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Rémy-lès-Chevreuse vers 17h02 Châtelet Les Halles RER B 17h49

Descriptif : Etang, bois, abbaye de Port Royal, Chevreuse. Le rythme sera variable en fonction du terrain (dénivelées et feuilles assez glissantes en descente).Rendez-vous sur le quai d'arrivée ou à l'extérieur, 1ere sortie à gauche quand on quitte le quai, à l'opposé de la gare. L'animatrice a un chapeau rouge! Tel en cas de besoin : 06 75 77 01 38. / **Dénivelées :** OUI (Deux descentes et une montée)

18km M Randonnée Jacques Tronche La vue, c'est la vie...

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h50 Beynes (zone 5) 09h42

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

Descriptif : La vallée encaissée de la Mauldre, Montainville, Mareil, Herbeville et le château de Boulémont. Panoramas fréquents ! / **Dénivelées :** OUI ()

23km M Randonnée Guy Ensminger Vers les Demoiselles

Aller : Gare de Lyon 08h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 09h16

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 17h33 Gare de Lyon 18h17

Descriptif : Rochers de Recloses, carrefour du parc à boeufs, carrefour des adieux, rochers des Demoiselles, aqueduc de la Vanne, parc du château de Fontainebleau. Pour info, il y a des trains toutes les demi heures. / **Dénivelées** : OUI (+250m)

31km S Randonnée Jacques Kili Vers la montagne de Trin !

Aller : Gare de Paris Lyon 08h16 Montigny sur Loing (zone 5) 09h09 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons 16h53 Gare de Paris Lyon 17h40

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

Lundi 14 novembre 2022

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) 16h09 Gare de Paris Lyon 16h43

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

Mardi 15 novembre 2022

0km / 2h15 M M. nordique Annie Bois de Vincennes - côté entrée Parc floral

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

Retour : Château de Vincennes Château de Vincennes, devant le Parc Floral 16h15

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

16km M Randonnée Katherine GR2 on progresse

Aller : Châtelet Les Halles RER D 09h31 Cesson (zone 5) 10h27

Retour : Le Plessis Chenet (zone 5) 16h37 (*Changement Juvisy-sur-Orge 17h03 / 17h14*) Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h29

Descriptif : On continue notre exploration du GR 2, étape suivante à celle proposée le 11 novembre. Forêt du Rougeau et villages pittoresques / **Dénivelées** : OUI ()

27km M Randonnée Jacques Kili Au sud de Bleau !

Aller : Gare de Paris Lyon 08h16 Montigny sur Loing (zone 5) 09h09 - Lieu de rendez-vous

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 16h53 Gare de Paris Lyon 17h40

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

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare de l'Est 07h49 (*Changement Meaux (zone 5) 08h14 / 08h22*) Crouy sur Ourcq (zone 5) 08h43

Retour : Crouy sur Ourcq (zone 5) 16h12 (*Changement Gare de Trilport 16h29 / 16h38*) Gare de l'Est 17h09

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