

## Liste des journées

Critères : Date entre 01/01/2023 et 15/01/2023

---

### Dimanche 01 janvier 2023

---

#### 12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

**Aller :** Montparnasse 09h20 Le Perray (zone 5) 10h20

**Retour :** Le Perray (zone 5) 16h27 Montparnasse 17h26

**Descriptif :** Repas festif. / **Dénivelées :** OUI ()

#### 12km M Randonnée Michèle Hamus Bertrand Trinquons à 2023

**Aller :** Gare de Lyon 12h16 Thomery (zone 5) 13h

**Retour :** Moret Veneux les Sablons (zone 5) 17h25 Gare de Paris Lyon 18h13

**Descriptif :** Parcours varié en forêt vers Moret sur Loing Si Besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées :** NON

#### 12km M Randonnée Katherine Pour la nouvelle année le GR2 quitte Paris

**Aller :** Metro invalides sortie 3 10h45 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Meudon Bellevue vers 15h20 Gare Montparnasse 16h

**Descriptif :** Sortie invalides côté seine, quai d'Orsay Je vous propose de rester fidèle au GR2 que nous explorons depuis plusieurs semaines. Dans un premier temps nous le parcourons du côté du Paris monumental avant d'atteindre l'Île Saint Germain où nous partagerons un pique-nique « festif » Retour par la gare de Meudon Bellevue ( desservant la Gare Montparnasse) Si le temps le permet, possibilité de prolonger la balade de 5 km et de rentrer par St Cloud / **Dénivelées :** OUI ()

#### 17km M Randonnée Roger Denis, Olivier Mayer Bonne année

**Aller :** Paris St Lazare 09h37 Boissy L'Aillierie (zone 5) 10h29 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Osny (zone 5) 16h58 Paris St Lazare 17h46

**Descriptif :** Parcours vallonné dans le parc naturel régional du Vexin. Nous passerons par Montgeroult, Ableiges et Courcelles sur Viosne. Pause repas festive. Les douceurs solides ou liquides que vous pouvez apporter seront très appréciées. IGN 23130T et 2113ET / **Dénivelées :** OUI ()

#### 25km S Randonnée Claude B La "Prem's" de l'année...

**Aller :** Gare de l'Est 08h49 Gare de Trilport 09h19

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

**Descriptif :** ... Une petite soutenue de 25 pour commencer l'année en douceur... / **Dénivelées :** OUI ()

---

### Lundi 02 janvier 2023

---

#### 10km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique au Parc de Sceaux

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

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

**Descriptif :** Quel que soit votre moyen de transport, rendez-vous à 14h00 à la "Porte de la patte d'oie" du parc de Sceaux, près de la gare RER B Croix de Berny. Parcours improvisé dans le parc de Sceaux en bonne allure moyenne avec un épisode de marche dynamique / **Dénivelées :** NON

---

### Mardi 03 janvier 2023

---

#### 13km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Du Parc de Saint-Cloud à Rueil Malmaison, en matinée.

**Aller :** Gare de Paris Saint lazare 08h29 Garches Marnes la Coquette (zone 3) 08h53 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Rueil-Malmaison RER A 12h44 Nation RER A 13h09

**Descriptif :** R.D.V à la gare d'arrivée. Vaucresson. Étang de St Cucufa. Bords de Seine. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pas de pause déjeuner. Possibilité de prendre ce train à la Défense à 8h41. / **Dénivelées :** OUI ()

#### 20km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

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

**Retour :** Fontainebleau Avon 16h32 Gare de Paris Lyon 17h13

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

#### 30km S Randonnée Claude B Bonne Année ...

**Aller :** gare st Lazare 08h17 Santeuil le Perchay (zone 5) 09h10

**Retour** : Meulan Hardricourt SNCF 16h36 gare st Lazare 17h22

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

---

## Mercredi 04 janvier 2023

---

### **0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin dans Paris au Musée d'Art Moderne**

**Aller** : métro IENA 14h15

**Retour** : Métro IENA vers 17h15

**Descriptif** : RV: a l'entrée à l'intérieur du musée après le contrôle des sacs 11 avenue du Président Wilson Se munir de votre matériel (crayons ,stylo ,bloc papier (pas de peinture ,eau , ni pinceaux à réserve ) qui sont interdits dans les musées,) Nous dessinerons dans le musée. 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 Souvenirs des frères VG !!**

**Aller** : Gare de Paris Nord 12h26 Valmondois (zone 5) 13h12

**Retour** : Valmondois (zone 5) 17h35 Paris gare du nord 18h14

**Descriptif** : Rando variée dans le Vexin Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelés modérés)

### **14km L Randonnée Jean-Claude Lance En Forêt de Fontainebleau**

**Aller** : Gare Paris Lyon 10h16 Gare de Montigny sur Loing 11h11

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

**Descriptif** : Long Rocher. / **Dénivelées** : OUI ()

### **18km M Randonnée François Jourdan Recloses**

**Aller** : Gare de Lyon 08h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 09h15

**Retour** : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 15h41 Gare de Lyon 16h45

**Descriptif** : Forêt et sentier bleu N°20 (pas très difficile sur 3km maxi) avec rochers si temps sec. . Bonne Année MODIFICATION  
HORAIRE liée à météo DEPART 8h16 / **Dénivelées** : OUI (160 m)

### **20km M Randonnée Jef Au Nord**

**Aller** : Gare de Paris Nord banlieue(2227) 08h25 Luzarches 09h09

**Retour** : Survilliers Fosses (zone 5) 16h44 Gare de Paris Nord banlieue(2227) 17h20

**Descriptif** : Luzarches (halle), église Saint Côme Saint Damien, forêt de Coye, arbres entrelacés, Bellefontaine, Survilliers. Repas sous abri / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé 371 m (+210, - 161 m))

### **26km M Randonnée Jacques Kili Vers les Mesnuls**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 08h58 Montfort l'Amaury Méré (zone 5) 09h37

**Retour** : Coignières (zone 5) 17h05 Gare de Paris Montparnasse 17h56

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

---

## Jeudi 05 janvier 2023

---

### **0km / 2h30 M Randonnée Bernard Rouquat Promenade dans le Grand Paris:Montreuil**

**Aller** : Métro: Robespierre sortien°1 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Métro: Robespierre vers 11h30

**Descriptif** : / **Dénivelées** : NON

### **12km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à Versailles**

**Aller** : Pont du Garigliano RER C 08h27 Versailles RG Château (zone 4) 08h49 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Versailles RG Château (zone 4) vers 12h20 Pont du Garigliano RER C 12h35

**Descriptif** : RV 9h Gare RER C Versailles Rive Gauche Pièce d'eau des Suisses, Les Mortemets, Porte des Matelots, Grand Canal, Ru de Gally, Trianon, Petit Parc, Bassin de Neptune, Cour d'honneur Retour Gare RER C Versailles Rive Gauche vers midi / **Dénivelées** : NON

### **13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller** : Paris Lyon 12h10 Bois le Roi (zone 5) 12h48

**Retour** : Bois le Roi (zone 5) 17h10 Paris Lyon 17h43

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

### **18km M Randonnée Bertrand Madagascar au mois de janvier !**

**Aller** : Paris Austerlitz RER C 07h40 Sermaise (zone 5) 08h48

**Retour :** Saint chéron 15h44 Paris Austerlitz RER C 16h49

**Descriptif :** Parmi les points forts de cette randonnée : les ruines du Château de la Grange, le petit village de Villeconin avec sa belle église et son château (XIVème/Renaissance/Révolution), le château de Souzy-la Briche lequel est une résidence de villégiature de la République Française dont on a beaucoup parlé dans les années 90, les incomparables carrières de grès en activité de 1881 à 1930. Leur exploitation a pris fin définitivement en 1942. A cette occasion, je vous présenterai des photos datant de l'exploitation... Carte IGN 2216 ET - Etampes -Dourdan Si besoin : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées :** OUI (Quelques raidillons, mais sans difficultés particulières.)

### **23km M Randonnée Roger Denis De la Viosne à l'Aubette de Magny**

**Aller :** Paris St Lazare 08h17 Santeuil le Perchay (zone 5) 09h10 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Magny en Vexin (zone 5) (bus) 16h54 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 17h21 / 17h29*) Auber RER A 18h08

**Descriptif :** Beau parcours varié et en partie inédit par le Bellay en Vexin, Hadancourt le Haut Clocher, Lèvemont, Serans et Velannes le Bois. IGN 2212 SB et 2112 SB / **Dénivelées :** OUI ( )

---

## **Vendredi 06 janvier 2023**

---

### **0km / 2h15 M M. nordique Elizabeth Séance de marche nordique au bois de Boulogne**

**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

### **8km M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE à Vincennes (Pas au Parc Floral)**

**Aller :** Métro Chateau de Vincennes(2593) 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro Porte Dorée. Ligne 8 vers 17h

**Descriptif :** RV sortie n°4 FORT NEUF à l'endroit des bus. Le retour se fera par la Porte Dorée. / **Dénivelées :** NON

### **28km S Randonnée Isabeau Vallées de la Mérantaise et de l'Yvette**

**Aller :** Denfert Rochereau RER B 08h37 Bures sur Yvette (zone 5) 09h10

**Retour :** St Rémy lès Chevreuse (zone 5) vers 16h21 Denfert Rochereau RER B 17h02

**Descriptif :** Par Gif, Villiers le Bâcle, domaine d'Ors, Magny le village, Milon la chapelle, Chateau de la Madeleine. La ferme de Coubertin ouvre à 16h pour ceux qui souhaitent s'y arrêter (le RER serait alors le suivant) / **Dénivelées :** OUI (370m)

---

## **Samedi 07 janvier 2023**

---

### **0km / 5h30 M Randonnée Bernard Rouquat Le Nord de la forêt de Fontainebleau**

**Aller :** Gare de Paris Lyon 08h16 Bois le Roi (zone 5) 08h48

**Retour :** Bois le Roi (zone 5) 16h09 Gare de Paris Lyon 16h43

**Descriptif :** Carte 2417OT . Renseignements sur les séjours : Tours et la Touraine et Strasbourg et sa région / **Dénivelées :** OUI ( )

### **0km / 5h30 M Randonnée Bernard Rouquat Le Nord de la forêt de Fontainebleau**

**Aller :** Gare de Paris Lyon 08h16 Bois le Roi (zone 5) 08h48

**Retour :** Bois le Roi (zone 5) 16h09 Gare de Paris Lyon 16h43

**Descriptif :** Renseignements sur le séjour de Tours et de la Touraine. Carte: 2417OT / **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, 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 S Randonnée Louis Kormann Epiphanie et illuminations**

**Aller :** métro les sablons ligne 1 16h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** La Défense (zone 3) vers 19h30

**Descriptif :** Bois de Boulogne, Ile de Puteaux, musée en plein air de La Défense illuminée. Fêtons l'Epiphanie avec de bonnes galettes que vous pourrez apporter et qui seront bien appréciées. Rdv : sortie métro Les Sablons, jardin d'Acclimatation (ligne 1) : 16h30 / **Dénivelées :** NON

### **18km S Randonnée Jacques Kili Matinée tonique !**

**Aller :** Gare de Paris Nord banlieue(2227) 08h04 Ecoen Ezanville (zone 4) 08h26

**Retour :** Groslay (zone 4) 12h22 Gare de Paris Nord banlieue(2227) 12h39

**Descriptif :** Une seule pause à mi parcours / **Dénivelées :** OUI ()

### **22km M Randonnée Christiane Larue Vexin par la vallée du Sausseron.**

**Aller :** Gare du Nord 08h26 Valmondois (zone 5) 09h12

**Retour :** Valmondois (zone 5) 16h46 Gare du Nord 17h32

**Descriptif :** Bords de l'Oise, vallée du Sausseron, Nesles-la-vallée, Font du Valmillon et forêt de la Tour du Lay. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 0684531550. RER H. / **Dénivelées :** OUI ()

### **23km M Randonnée Claire Ménassol Ma première rando de l'année**

**Aller :** gare de Paris Saint Lazare 08h22 Andrésy 08h56

**Retour :** pontoise 17h06 Gare du Nord 17h47

**Descriptif :** Bellefontaine, Jouy la Fontaine, Vauréal, la Sébille, Bord de l'Oise / **Dénivelées :** OUI ()

### **35km S Randonnée Didier Berthod Meaux-Coulommiers**

**Aller :** Gare de Paris Est 08h01 Meaux 08h40

**Retour :** Coulommiers 16h38 Gare de Paris Est 17h42

**Descriptif :** Vieux Noix (4,5), La Tuilerie (8), Coulommies (11,5), Roise (15,5), Rouilly le Bas (20,5), Gare de Faremoutiers (23,5, passage 14h10, train 14h46), Bisset (27,5), Gare de Mouroux (31, passage 15h40, train 15h41), Coulommiers (35) / **Dénivelées :** OUI (D+ 500. IGN 2514 SB Attention possibilité de prendre le train au km 23,5 ou 31 voir descriptif. Pour l'allure priorité au 35km et train de 16h38.)

---

## **Dimanche 08 janvier 2023**

---

### **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) 13h01 Javel RER C 13h12

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

### **10km L Randonnée Nadine Kovarik En forêt de Fontainebleau**

**Aller :** Paris gare de Lyon 11h46 Bois-le-Roi 12h18

**Retour :** Fontainebleau Avon 16h32 Paris gare de Lyon 17h21

**Descriptif :** Allure lente ; Pas de pause déjeuner ; peu de dénivelées (parcours adapté au temps pluvieux). / **Dénivelées :** OUI ()

### **11km M Randonnée Claude Richard, Patrick Richard Un ptit tour au Vésinet**

**Aller :** Châtelet Les Halles RER A 13h32 Chatou Croissy (zone 4) 13h52 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Le Vésinet Le Pecq (zone 4) vers 17h15 Châtelet Les Halles 17h40

**Descriptif :** Bord de Seine et Le Vésinet. 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) 13h01 Javel RER C 13h12

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

### **19km M Randonnée Katherine Et le GR2 se perd dans les bois**

**Aller :** Paris Gare Montparnasse 09h50 Meudon Bellevue 10h03

**Retour :** Rueil-Malmaison RER A vers 16h30

**Descriptif :** Le GR2 , abandonne les bords de seine pour mettre le cap vers les bois des Hauts de Seine ( Meudon, Chaville, Cucufa ) attention de nombreuses bosses au programme . Nous retrouverons la Seine qu'en toute fin de parcours. / **Dénivelées :** OUI ()

### **19km M Randonnée Jacques Tronche Bleu, bois et berges**

**Aller :** Paris Gare de Lyon 09h16 arrêt forestier FONTAINEBLEAU 09h55

**Retour :** Bois le Roi 17h09 Paris Gare de Lyon 17h43

**Descriptif :** La villa des Fontaines-Dieu et l'île du Berceau à Samois, l'église de Fontaine-le-Port et le chemin de Champ-Fleuri : un programme "eaux et forêts" pour attaquer l'année. / **Dénivelées :** OUI (Pentes peu nombreuses)

### **23km M Randonnée Richard 23 C'est l'hiverdit.en.Brie**

**Aller :** Haussmann St Lazare RER E 08h16 Tournan (zone 5) 09h08 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Tournan (zone 5) 16h22 Haussmann St Lazare RER E 17h13

**Descriptif :** Presles en Brie, Liverdy en Brie / **Dénivelées :** OUI (110)

### **23km M Randonnée Guy Ensminger A la découverte de l'Obélisque de St Vrain**

**Aller :** Austerlitz RER C 08h16 Bouray (zone 5) 08h59

**Retour :** Chamarande (zone 5) 16h39 Austerlitz RER C 17h28

**Descriptif :** Outre l'Obélisque du domaine de St Vrain, nous arpenterons également Cheptainville, la forêt régionale de Cheptainville, le Billot, Torfou et le Belvédère de Chamarande. / **Dénivelées :** OUI (+200m)

### **30km S Randonnée Jacques Kili Epiphanie !**

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

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

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

---

## **Lundi 09 janvier 2023**

---

### **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 08h46 Fontainebleau Avon 09h25 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Fontainebleau-Avon 16h32 Gare de Paris Lyon 17h13

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

### **23km M Randonnée Françoise Fabre entre l'Orge et la Remarde**

**Aller :** Paris Austerlitz 08h15 saint chéron 09h10

**Retour :** Dourdan 16h39 Paris Austerlitz 17h45

**Descriptif :** Parcours varié entre bois et champs de l'Hurepoix en passant par de grandes fermes. / **Dénivelées :** OUI ( )

---

## **Mardi 10 janvier 2023**

---

### **0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin dans Paris, Petit Palais**

**Aller :** métro Champs Elysées-Clemenceau 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** métro Champs Elysées-Clemenceau vers 17h

**Descriptif :** RV: devant l'entrée du musée du Petit Palais à l'intérieur après les contrôles. Se munir de votre matériel (crayons, stylo, bloc papier (pas de peinture, eau, ni pinceaux à réserve) qui sont interdits dans les musées). Nous dessinerons dans le musée. Ce n'est pas un cours, c'est juste pour passer un moment convivial entre dessinateurs. / **Dénivelées :** NON

### **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

### **5km L Randonnée Patrimoine Jean-Luc Petitpont Sur les pentes de la montagne Sainte Geneviève**

**Aller :** Métro Cardinal Lemoine 14h Métro Cardinal Lemoine 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro Maubert 17h15 Métro Maubert 17h15

**Descriptif :** Promenade historique dans le plus vieux quartier de Paris, occupé depuis l'époque gallo-romaine et qui a été ensuite le berceau d'une prestigieuse université médiévale. / **Dénivelées :** OUI ( )

### **12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller :** Montparnasse 11h50 Nézel Aulnay (zone 5) 12h53

**Retour :** Nézel Aulnay (zone 5) 17h07 Montparnasse 18h07

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

### **26km M Randonnée Philippe Le Normand De Bourron à Fontainebleau Avon**

**Aller :** Paris Gare de Lyon 08h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 09h15

**Retour** : Fontainebleau Avon (zone 5) 17h32 Paris Gare de Lyon 18h13

**Descriptif** : Nous marcherons dans la forêt de Fontainebleau, nous passerons par: le Rocher des Etroitures, Restant du long rocher, la Grotte béatrix, le rocher de Boutigny, le rocher d'Avon, le parc du château de Fontainebleau. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées positives= 430 m)

### **30km S Randonnée Alain Un mardi d'Alain**

**Aller** : Austerlitz RER C 08h15 Breuillet Village (2182 09h06

**Retour** : Dourdan (zone 5) 17h Gare Austerlitz 17h50

**Descriptif** : L'animateur prendra le RER en gare de Bibliothèque François Mitterrand, en tête de train. / **Dénivelées** : OUI ( )

---

## **Mercredi 11 janvier 2023**

---

### **0km / 2h30 M Randonnée Bernard Rouquat Le Grand Paris: Vincennes**

**Aller** : Métro: St Mandé sortien°3 14h

**Retour** : Métro : Château de Vincennes vers 16h30

**Descriptif** : Vincennes se partage entre les résidences et le château Royal . Renseignements sur les séjours: Tours et la Touraine et Strasbourg et sa région. / **Dénivelées** : NON

### **12km M Randonnée Michèle Hamus Suivons l'Aqueduc de l'Arve**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 11h58 Tacoignières Richebourg (zone 5) 12h48

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

**Descriptif** : Une belle campagne avec la découverte de Richebourg. Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées** : NON

### **13km L Randonnée Jean-Claude Lance En Forêt de Fontainebleau**

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

**Retour** : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 16h30 Gare Paris Lyon 17h17

**Descriptif** : A la gare routière de Fontainebleau, prendre bus ligne 1 et descendre à l'arrêt Dunant. Route de l'Ermitage, Rocher du Long Boyau. / **Dénivelées** : OUI ( )

### **14km M Randonnée Nature et environnement Francis Rando nature avec pique nique à la plage ! (de la Forêt de Corra)**

**Aller** : Châtelet Les Halles RER A 10h16 Achères Grand Cormier (zone 5) 10h42 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Maisons Laffitte (zone 4) 17h10 Châtelet Les Halles 17h34

**Descriptif** : Randonnée nature en forêt de St Germain : Etang du Corra (oiseaux palmipèdes?), plage de la Forêt (bancs et tables de pique-nique) , Pavillon de la Muette, Porte du Nord, Parc de Maisons-Laffitte. Pauses pour observations et échanges sur arbres et herbes. Sortie à l'abri du vent et les pieds au sec. / **Dénivelées** : NON

### **19km M Randonnée François Jourdan Vallée de l'Yerres**

**Aller** : Gare de Lyon -RER D 08h51 Montgeron Crosne (zone 4) 09h13

**Retour** : Brunoy (zone 5) 16h09 Gare de Lyon -RER D 16h37

**Descriptif** : Rives de l'Yerres et du Réveillon, Parc Caillebote, forêt de la Grange, menhirs. Bien que proches des villes nous ferons les deux tiers sur des sentiers. / **Dénivelées** : OUI (160m)

### **22km M Randonnée Jef Autour de Chamarande**

**Aller** : Paris Austerlitz RER C 08h Gare de Chamarande 08h51

**Retour** : Gare de Chamarande 17h10 Paris Austerlitz RER C 17h29

**Descriptif** : Parc du château de Chamarande, Lardy, Pierre levée, trou du sarrasin, Auvers Saint Georges, Chamarande / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 579 m (+287, -292 m) Réservé aux bons marcheurs.)

### **28km M Randonnée Jacques Kili En allant et Venant !**

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

**Retour** : saint chéron 16h47 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h40

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

---

## **Jeudi 12 janvier 2023**

---

### **13km L Randonnée Jean-Claude Lance En Forêt de Fontainebleau**

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

**Retour** : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 16h30 Gare Paris Lyon 17h17

**Descriptif** : A la gare routière de Fontainebleau, prendre bus ligne 1 et descendre à l'arrêt Dunant. Route de l'Ermitage, Rocher et Platière des Gorges du Houx, Rocher du Long Boyau. Déjeuner à l'abri. / **Dénivelées** : OUI ( )

### **14km S M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à Vincennes - Porte Dorée : Les 4 lacs, sens anti-horaire !**

**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 des 4 lacs (Daumesnil, Gravelle, St Mandé, Minimes, Daumesnil) en bonne allure soutenue (vitesse de marche 6km/h, pause de 10mn à mi parcours). / **Dénivelées :** NON

### **22km M Randonnée Roger Denis II était une fois dans l'Est**

**Aller :** Gare de Paris Est 08h47 Longueville 09h48 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Longueville 17h05 Gare de Paris Est 18h12

**Descriptif :** Beau parcours vallonné par la chapelle de Lourps et Saint Loup de Naud, village de caractère de Seine et Marne. En cas de pluie, pause repas dans un des lavoirs de Savins. IGN 2516 SB / **Dénivelées :** OUI ( )

### **27km S Randonnée Valérie rando**

**Aller :** Paris Gare de Lyon ligne R 09h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 09h56 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Bois le Roi (zone 5) 17h39 Paris Gare de Lyon ligne R 18h13

**Descriptif :** Parcours improvisé selon météo / **Dénivelées :** OUI ( )

---

## **Vendredi 13 janvier 2023**

---

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

**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 ( )

### **5km L Randonnée Patrimoine Jean-Luc Petitpont Sur les pentes de la montagne Sainte Geneviève**

**Aller :** Métro Cardinal Lemoine 14h Métro Cardinal Lemoine 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro Maubert 17h Métro Maubert 17h

**Descriptif :** Promenade historique vendredi après-midi dans le plus vieux quartiers de Paris, occupé depuis l'époque Gallo-romaine et qui a été ensuite le berceau d'une prestigieuse université médiévale. / **Dénivelées :** OUI ( )

### **12km M Randonnée Marie-Hélène, Henri De la Coulée Verte au Bois de Vincennes.**

**Aller :** Châtelet Les Halles ligne 1 08h50 Métro Bastille 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro Porte Dorée. Ligne 8 vers 12h15 Métro Bastille ligne 8 12h30

**Descriptif :** Prendre la sortie n° 4 "Rue de Lyon". RDV à l'extérieur du métro. Coulée Verte. Lac de St Mandé. Bois de Vincennes. Lacs de Gravelle et Dausmenil. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pas de pause déjeuner. Possibilité de prendre le Tram T3 à la Porte Dorée. / **Dénivelées :** NON

### **19km M Randonnée Katherine Le GR2 redevient fidèle à la Seine**

**Aller :** Châtelet Les Halles RER A 09h45 Chatou Croissy (zone 4) 10h07 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Corneilles en Paris (zone 4) vers 16h30 Gare Saint Lazare 16h40

**Descriptif :** Après avoir fait de sérieuses infidélités à la Seine, ce tronçon du GR2 ne la quitte pratiquement jamais. Alors si vous aimez randonner les pieds dans l'eau ... / **Dénivelées :** NON

### **27km S Randonnée Isabeau Evitons la boue en forêt de Fontainebleau**

**Aller :** Paris Gare de Lyon ligne R 08h16 Montigny-sur-Loing 09h11

**Retour :** Moret Veneux les Sablons (zone 5) 15h24 Gare de Lyon 16h13

**Descriptif :** Parcours en forêt, quelques mares, peu de rochers / **Dénivelées :** OUI (200m)

### **28km M Randonnée Jacques Kili-Nouvel itinéraire !**

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse 07h58 Houdan (zone 5) 08h54 - Lieu de rendez-vous

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

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

---

## **Samedi 14 janvier 2023**

---

### **7km L M. nordique Initiation M. Nordique Jean D, Rosine, Noëlle I1-01 Sur inscription Découverte de la Marche Nordique à Vincennes**

**Descriptif :** PRÉREQUIS IMPORTANT : pouvoir marcher 2 heures à une vitesse comprise en tre 4 et 5 km/h. 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

### **20km M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat 11-04 Sur inscription Rando et visite de la Fondation Raymond Devos**

**Descriptif** : Le matin rando ,après le pique nique on se rendra à la demeure de Raymond Devos où il a vécu les 43 dernières années de sa vie ( tarif 8€ en espèces faire l'appoint) et retour la gare vers 16h00. Inscription obligatoire à l'adresse: bernard.rouquat@sfr.fr Renseignements sur les séjours : Tours et la Touraine et Strasbourg et se région.Attention suite à un samedi très pluvieux la rando sera peut être reporter le dimanche , voir en début d'après midi avec l'accord de la Fondation Davos. / **Dénivelées** : NON

### **22km M Randonnée Christiane Larue Vallée de la Mauldre de Nezel à Beynes.**

**Aller** : Paris Gare Montparnasse 07h58 (*Changement Plaisir Grignon (zone 5) 08h24 / 08h36*) Nézel Aulnay (zone 5) 08h54

**Retour** : Beynes 16h19 (*Changement Plaisir Grignon (zone 5) 16h25 / 16h36*) Gare Montparnasse 17h02

**Descriptif** : Aulnay-sur-Mauldre, Maule, Mareil-sur- Mauldre, Montainville, forêt de Beynes; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 0684531550. / **Dénivelées** : OUI (Rendez-vous à l'arrivée, gare de Nezel-Aulnay. Je prendrai le train à Beynes. Christiane.)

### **23km M Randonnée Claire Ménassol A la campagne**

**Aller** : Paris Austerlitz RER C 08h01 Chamarande (zone 5) 08h51

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

**Descriptif** : Auvers Saint Georges, Site Géologique, Trou Sarrasin , La grange des Bois, Le parc de Pocancy / **Dénivelées** : OUI ( )

### **32km S Randonnée Cédric Minart Etre un pion au jeu de l'oie**

**Aller** : Austerlitz RER C 07h46 Saint-Chéron 08h40

**Retour** : Etréchy (zone 5) 16h36 Austerlitz RER C 17h28

**Descriptif** : Pour marcher, le mieux est d'avoir des chaussures adaptées. Pour jouer, le plus utile est d'avoir un dé. Pour déguster, possibilité d'acheter une galette à l'arrivée . Mais pour tout cela, il faudra traverser St-Sulpice-de-Favières, Chamarande, ainsi que la "terrible" montée de la Roche Ronde... / **Dénivelées** : OUI (+/- 500m)

### **33km S Randonnée Jacques Kili Cap à l'ouest !**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 07h58 Orgerus Béhoust (zone 5) 08h45

**Retour** : Nézel Aulnay (zone 5) 17h07 Gare de Paris Monparnasse 18h02

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

---

## **Dimanche 15 janvier 2023**

---

### **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 L Randonnée Phil Defer La terrasse et la forêt de Saint-Germain**

**Aller** : Châtelet Les Halles RER A 11h12 Saint Germain en Laye(2152) 11h40 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Saint Germain en Laye(2152) vers 18h15 Châtelet Les Halles RER A 18h43

**Descriptif** : ALLURE TRES LENTE. L'animateur vous attendra devant la grille d'entrée au parc du château de Saint-Germain. De la Terrasse, au bout de laquelle nous pique-niquerons (vers 13 h 30), nous bénéficierons d'un beau point de vue sur le site de La Défense et l'Ouest de Paris. Nous rentrerons par la forêt. En fin de rando, nous pourrons partager le verre de l'amitié dans un café face au château de Saint-Germain, tout illuminé. Pas d'inscription. Pour info : mail de l'animateur : lambert.p@orange.fr ou tél. (uniquement pour les SMS) 06 85 08 27 32 / **Dénivelées** : NON

### **8km M M. nordique Annick Cozic Marche Nordique Chaville**

**Aller** : Javel RER C 08h10 Chaville Vélizy (zone 3) 08h26

**Retour** : Chaville Vélizy (zone 3) 12h47 Javel RER C 13h03

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

### **10km L Randonnée Nadine Kovarik En forêt de Fontainebleau**

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

**Retour** : Bois-le-Roi 16h39 Paris gare de Lyon 17h13



**Descriptif** : Allure lente ; pas de pause déjeuner ; quelques dénivelées. / **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, 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 Claude Richard, Patrick Richard La jolie petite ville de Verrières le Buisson**

**Aller** : Châtelet Les Halles RER B 12h26 Massy Verrières (zone 4) 12h56

**Retour** : Robinson 17h06 Châtelet Les Halles 17h31

**Descriptif** : Ville de Verrières le Buisson, une petite traversée de la forêt, Châtenay Malabry. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI ()

### **11km S M. nordique Michel Cozic Marche Nordique Chaville**

**Aller** : Javel RER C chavilles velizy

**Retour** : Chaville Vélizy (zone 3) 12h47 Javel RER C 13h03

**Descriptif** : Après la séance, Pique nique pour la nouvelle année 2023, chacun apporte quelque chose soit du liquide ou du solide pour se le partager tous ensemble. / **Dénivelées** : OUI ()

### **20km M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Rando et visite de la Fondation Raymond Devos**

**Aller** : Châtelet Les Halles RER B 08h38 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 09h28

**Retour** : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h23 Châtelet Les Halles RER B 17h10

**Descriptif** : Comme la pluie est annoncée pour samedi , la rando est reportée le dimanche , donc sans inscription . La visite de la Fondation Raymond Devos est de 8€ en espèces et faire l'appoint . Renseignements sur les séjours / **Dénivelées** : NON

### **22km M Randonnée Olivier Mayer En suivant la Seine....**

**Aller** : Gare de Paris Lyon 09h16 Le Mée (zone 5) 09h57

**Retour** : Moulin Galant (zone 5) vers 17h01 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 17h19 / 17h27*) Gare de Paris Lyon 17h57

**Descriptif** : D'une rive à l'autre du fleuve, en bas ou en surplomb. et à travers les forêts. Train aller : Direction Montargis. Ligne 14 : fermée ce dimanche jusqu'à 16h. Pour ceux que cela intéresse nous pourrions parler de la journée à Londres du 8 mars (voir programme). / **Dénivelées** : OUI ()

### **23km M Randonnée Bernard Oliot La vallée de la Mauldre**

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 08h16 Epône Mézières (zone 5) 09h03

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

**Descriptif** : Bretonville, Herbeville, Montainville. Pique nique à l'abri en cas de pluie. IGN 2144E, 2214ET / **Dénivelées** : OUI (+430m)