

## Liste des journées

Critères : Date entre 15/04/2024 et 30/04/2024

---

### Lundi 15 avril 2024

---

#### Évènement Katherine Vote électronique, infos dans le descriptif

**Aller :**

**Retour :**

**Descriptif :** Vote AGE et AGO du 25 avril. N'oubliez pas de voter d'ici le lundi 22 avril 2024 à 18h. Infos sur la mise à jour des statuts et les résolutions dans Bibliothèque du RIF/Assemblée Générale/Plaque AG 2024 / **Dénivelées :** NON

#### 0km / 2h30 M M. nordique Brigitte A C'est ma 1ère !! MN À SAINT CLOUD

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

**Retour :** Devant le musée de Sèvres vers 11h30

**Descriptif :** C'est ma 1ère comme animatrice. Venez me rencontrer! Séance accessible aussi aux débutants munis de leurs bâtons de MN- Séquences techniques incluses- / **Dénivelées :** OUI ()

#### 20km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

**Aller :** Gare de paris lyon 09h16 Gare de Thomery 10h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Gare de Thomery 16h57 Gare de paris lyon 17h43

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

---

### Mardi 16 avril 2024

---

#### Évènement Katherine Vote électronique, infos dans le descriptif

**Aller :**

**Retour :**

**Descriptif :** Vote AGE et AGO du 25 avril. N'oubliez pas de voter d'ici le lundi 22 avril 2024 à 18h. Infos sur la mise à jour des statuts et les résolutions dans Bibliothèque du RIF/Assemblée Générale/Plaque AG 2024 / **Dénivelées :** NON

#### 13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

**Aller :** Gare Austerlitz 12h17 Dourdan (zone 5) 13h20

**Retour :** Dourdan (zone 5) 17h38 Gare Austerlitz 18h44

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

#### 17km S Randonnée Mustapha Bendib De Egreville à Souppes sur Loing

**Aller :** Gare de Paris Lyon 10h16 Nemours St Pierre (zone 5) 11h22

**Retour :** Souppes Château Landon (zone 5) 17h22 Gare de Paris Lyon 18h42

**Descriptif :** Rando 15 à 17 km ( allure SOUTENUE ) par les ravines + les ardoises + la queue de l'étang + bois de cercanceaux + baillis + pour ceux qui prennent le train à Paris , ( c'est mon cas ) RDV sur la voie de départ , dès qu'elle sera affichée .... train ligne R ( direction Montargis ) si vous venez directement à Nemours ( RDV au pied de l'escalier , à l'extérieur de la gare ) à l'arrivée du train en provenance de Paris ..... à Nemours , on prendra un bus ligne 34 départ 11h36 ..... arrivée Egreville à 12h10 Si problème bus : plan B ! boucle au départ de Nemours ( 16 à 18 km ) par canal du loing + bagneaux + forêt de poligny + ( quelques bosses et rochers !!! ) il est conseillé de manger un morceau avant le début de la rando , car pause tardive ( vers 14h15 ) mon non en cas de besoin : 06 88 08 45 97 / **Dénivelées :** OUI ()

#### 18km M Randonnée Jef Egly Breuillet avec Soucy

**Aller :** Paris Austerlitz RER C 08h15 Egly 08h57

**Retour :** Breuillet-Bruyères le Chatel vers 17h Paris Austerlitz RER C 17h37

**Descriptif :** Itinéraire pour découvrir le domaine de Soucy. Classé Espace Naturel Sensible, il offre 30 hectares de promenade à travers boisements, prairies, clairières et milieux aquatiques. Heure de retour et parcours variable, selon l'humeur du groupe et la météo. Train toutes les 30 minutes. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé 232 m (+117, -115 m).)

#### 23km M Randonnée Claire Ménassol Ah...La chapelle Gauthier...!

**Aller :** Paris gare de Lyon 08h16 (Changement Melun (zone 5) 08h40 / 09h) FONTENAILLES LE JARRIER 09h33

**Retour :** Mormant (zone 5) 17h29 Gare de Paris Est 18h12

**Descriptif :** Se regrouper à la gare de Lyon car à Melun nous prendrons le bus 47. Nous passerons par deux beaux châteaux et une jolie ferme dans la Brie. / **Dénivelées :** OUI (Changement de retour)

#### 24km M Randonnée Daniel Albani Rando sans Soucy

**Aller :** St Michel Notre Dame RER B 08h16 (*Changement Massy Palaiseau (zone 4) 08h45 / 09h*) Briis sous Forges 09h12 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Breuillet Bruyères le Châtel (zone 5) 16h25 Austerlitz RER C 17h15

**Descriptif :** - Parcours par Soucy, Bruyères le Châtel la pause déjeuner dans le parc de Soucy sous abris - Changement à Massy nouvelle gare des bus 5mn à pieds prendre le bus 91-03 direction Dourdan. - Descendre au 1er arrêt gare autoroutière à Briis sous Forges. mon N° tél 0681536986 si besoin, je serai à Massy, bus fréquents / **Dénivelées :** OUI (dénivelé cumulé positif 250m environ)

### **30km S Randonnée Claude B Bonjour**

**Aller :** Gare Nord 08h13 Compans (zone 5) 08h39

**Retour :** Meaux 16h43 Gare Est 17h09

**Descriptif :** Retour trains toutes les 30 mn / **Dénivelées :** OUI ()

---

## **Mercredi 17 avril 2024**

---

### **Évènement Katherine Vote électronique, infos dans le descriptif**

**Aller :**

**Retour :**

**Descriptif :** Vote AGE et AGO du 25 avril. N'oubliez pas de voter d'ici le lundi 22 avril 2024 à 18h. Infos sur la mise à jour des statuts et les résolutions dans Bibliothèque du RIF/Assemblée Générale/Plaquette AG 2024 / **Dénivelées :** NON

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

**Aller :** Noisiel - Station Rer 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Parc de Noisiel vers 11h30 Grille Parc de Noisiel 11h30

**Descriptif :** RDV Sortie principale du RER. Pour ceux qui viennent en voiture, RDV à 9h15 devant la grille du parc, 1 cours du Château. Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. / **Dénivelées :** NON

### **8km L Randonnée Brigitte Rando douce, parc des chanteraines**

**Aller :** Porte de Clichy RER C 13h51 Gare de Gennevilliers 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Gare de Gennevilliers 17h

**Descriptif :** sortir de la gare de Gennevilliers pour attendre l'animatrice, ne pas attendre sur le quai. La gare de Gennevilliers est aussi desservie par le tram T1. Parcours en boucle. Allure lente 3km/h maxi destinée aux personnes marchant lentement. /

**Dénivelées :** NON

### **10km M Randonnée Rando bus Jacques Tronche 12-30 Sur inscription Demandez le programme : château, bonbons, caramels !..**

**Descriptif :** Restent encore quelques places pour vivre une belle journée très variée en Normandie : visite d'un beau château et de son domaine, Beaumesnil en Pays d'Ouche, balade de Pierre Ronde aux alentours et -cerise sur le gâteau pour ceux qui le souhaitent- dégustation de caramels dont on assistera à la fabrication. Voir modalités d'inscription au jour de la sortie, le samedi 27 avril. / **Dénivelées :** NON

### **14km M Randonnée Henri Une matinale en Forêt de Fontainebleau**

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

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

**Descriptif :** La météo alarmiste de lundi m'a trompé. Je maintiens donc cette sortie à mercredi. R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Carrefour des Fraillons. Rocher d'Avon. Petit Mont Chauvet. Carrefour de Maintenon. Parc de Fontainebleau. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (+ 170 m)

### **14km M Randonnée Michelle Lacayo Champs et bois**

**Aller :** Gare Paris Lyon surface 10h16 (*Changement Melun (zone 5) 10h42 / 10h48*) Héricy (zone 5) 11h03 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Héricy (zone 5) 16h49 (*Changement Melun (zone 5) 17h06 / 17h15*) Gare de Paris Lyon 17h43

**Descriptif :** Féricy, le Montceau. Je vous rejoindrai à Melun où nous prendrons le train direction Montereau. / **Dénivelées :** OUI ()

### **14km M Randonnée Henri Une matinale en Forêt de Fontainebleau**

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

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

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

**Dénivelées :** OUI (+ 200 m)

---

## Jeudi 18 avril 2024

---

### Évènement Katherine Vote électronique, infos dans le descriptif

**Aller :**

**Retour :**

**Descriptif :** Vote AGE et AGO du 25 avril. N'oubliez pas de voter d'ici le lundi 22 avril 2024 à 18h. Infos sur la mise à jour des statuts et les résolutions dans Bibliothèque du RIF/Assemblée Générale/Plaquette AG 2024 / **Dénivelées :** NON

### 0km / 2h30 M M. nordique Jean Deprez Perfectionnement de MN à Vincennes. Lire descriptif

**Aller :** Esplanade St Louis, devant l'entrée du Parc Floral 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Esplanade St Louis vers 12h

**Descriptif :** Rendez-vous 9h aux banc devant l'entrée du Parc Floral. 1- Échauffements et marche d'échauffement. 2- Exercices de perfectionnement de la posture et du geste. 3 - Respiration 4- Mise en application : Marche en allures variables 5- Étirements /

**Dénivelées :** NON

### 0km / 3h0 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat La balade des 5 expositions

**Aller :** Métro: Réaumur Sébastopol sortie n°2 14h

**Retour :** Métro: Odéon vers 17h

**Descriptif :** Ces expositions extérieures ou intérieures nous amènerons dans le 3ème à la Gaité Lyrique, la mairie du 3ème, et aux Archives, ensuite nous irons en métro dans le 5ème au couvent des Cordeliers et à la librairie Russe. Rappel l'inscription pour le séjour à Dunkerque et Calais se termine le 19/04 / **Dénivelées :** NON

### 8km L Randonnée Brigitte Rando douce, parc des chanteraines

**Aller :** Porte de Clichy RER C 13h51 Gare de Gennevilliers 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Gare de Gennevilliers 17h

**Descriptif :** sortir de la gare de Gennevilliers pour attendre l'animatrice, ne pas attendre sur le quai. La gare de Gennevilliers est aussi desservie par le tram T1. Parcours en boucle. Allure lente 3km/h maxi destinée aux personnes marchant lentement. /

**Dénivelées :** NON

### 12km L Randonnée Brigitte CC de Fontainebleau à Bois-le-roi par le rocher Cassepot

**Aller :** Paris Gare de Lyon 10h16 Fontainebleau Avon 10h55

**Retour :** bois le roi 15h39 Paris Gare de Lyon 16h13

**Descriptif :** Pause pique nique. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées peu nombreuses)

### 12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

**Aller :** Gare Austerlitz Gdes Lignes 12h23 Etampes (zone 5) 12h57

**Retour :** St Martin d'Etampes (zone 5) 17h26 Gare Austerlitz 18h29

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

### 15km M Randonnée Roger Denis Jour de fête en Vexin

**Aller :** Paris St Lazare 09h15 Boissy L'Aillerie (zone 5) 10h01 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Osny (zone 5) 16h37 Paris St Lazare 17h18

**Descriptif :** Beau parcours varié et vallonné avec peu de dénivelées passant par Montgeroult, Courcelles sur Viosne et Boissy l'Aillerie où vous avez la possibilité de reprendre le train après avoir fait 11 kms environ ( train à 15h24, arrivée St Lazare à 16h11 ) Pause repas festive pour célébrer l'anniversaire de plusieurs personnes nées en avril. Les douceurs solides ou liquides que vous pouvez apporter seront très appréciées. IGN 2313 OT / **Dénivelées :** OUI ( )

### 22km M Randonnée Nature et environnement Bruno La baie de Somme

**Aller :** Paris gare du nord 07h29 Noyelles sur Mer 09h17

**Retour :** Noyelles sur Mer 18h49 Gare de Paris Nord 20h58

**Descriptif :** On longera les "Mollières" en empruntant le PR, arrivée prévue vers midi à St Valéry, de 12h00 à 14h00 : quartier libre, au choix pique-nique au bord de la mer ou friterie budget 10 €. Brasserie 25 € environ et à 100 m il y a des restaurants haut de gamme. A 14 h prise du billet train à vapeur départ à 14h30, 12 € réduction sur présentation de notre titre de voyage SNCF. 15h30 arrivée au Crotoy et retour pour Noyelles vers 17h45. Budget billets TER en fonction de vos cartes de réduction et de l'âge de 32 à 64 € AR. Ne pas oublier vos jumelles / **Dénivelées :** NON

---

## Vendredi 19 avril 2024

---

### Évènement Katherine Vote électronique, infos dans le descriptif

**Aller :**

**Retour :**

**Descriptif :** Vote AGE et AGO du 25 avril. N'oubliez pas de voter d'ici le lundi 22 avril 2024 à 18h. Infos sur la mise à jour des statuts et les résolutions dans Bibliothèque du RIF/Assemblée Générale/Plaquette AG 2024 / **Dénivelées :** NON

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

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

**Retour :** Métro "Porte d'Auteuil vers 11h30

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

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

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

**Retour :** métro Porte Dorée vers 17h

**Descriptif :** RV salle des guichets. Visite d'une demi heure environ a l'école d'horticulture Dubreuil au début, Retour par pte Dorée. / **Dénivelées :** NON

### **25km M Randonnée Claude B Bonjour...**

**Aller :** Gare Lyon RER D 08h36 Savigny Le Temple Nandy (zone 5) 09h19 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Cesson 16h50 Gare de Lyon -RER D 17h37

**Descriptif :** L 'animateur montera en tête de train à Brunoy... Forêt de Rougeau, Bords de Seine jusqu'à Seine Port, peu de dénivélé, Rendez vous sur la place de Savigny... / **Dénivelées :** OUI ()

### **30km S Randonnée Isabeau Bois, champs, villages, chateaux et lavoirs**

**Aller :** Gare de Paris Est 07h47 Nangis (zone 5) 08h34

**Retour :** Chatillon Laborde RD408 16h15 (*Changement Melun (zone 5) 16h50 / 17h15*) Gare de Lyon 17h43

**Descriptif :** Par Fontains, Fontenailles, St Ouen, La Chapelle Gauthier, Grandvilliers, Chatillon la Borde. Pour la pluie et la boue, on verra sur place!!! / **Dénivelées :** NON

---

## **Samedi 20 avril 2024**

---

### **Évènement Katherine Vote électronique, infos dans le descriptif**

**Aller :**

**Retour :**

**Descriptif :** Vote AGE et AGO du 25 avril. N'oubliez pas de voter d'ici le lundi 22 avril 2024 à 18h. Infos sur la mise à jour des statuts et les résolutions dans Bibliothèque du RIF/Assemblée Générale/Plaquette AG 2024 / **Dénivelées :** NON

### **0km / 2h15 M M. nordique Brigitte A Bois de boulogne**

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

**Retour :** Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

**Descriptif :** Séance de marche nordique accessible aussi aux débutants munis de leurs bâtons (monobrins avec gantelets). Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste / **Dénivelées :** NON

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

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

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

**Descriptif :** Rendez-vous à 9h00, aux bancs devant le parc floral. Pour marcheurs nordiques confirmés, capable de marcher à 4,5km/heure, équipés de bâtons d'un seul brin (non télescopiques) et possédant des gantelets spéciaux. Les randonneurs avec bâtons ne sont pas autorisés en marche nordique. / **Dénivelées :** NON

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

**Aller :** Gare d'Austerlitz 12h45 Sermaise (zone 5) 13h43

**Retour :** Sermaise (zone 5) 16h43 Gare d'Austerlitz 17h44

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

### **23km M Randonnée Bernard Rouquat D'Écouen à Belloy en France**

**Aller :** Gare de Paris Nord banlieue surface 08h34 Ecouen Ezanville (zone 4) 08h57

**Retour :** Belloy en France 16h16 Gare de Paris Nord banlieue surface 16h54

**Descriptif :** Par:Le Mesnil -Aubry,Attanville,Villianes S/Bois,et St Martin du Tertre ;Cartes 24130T et 23130T / **Dénivelées :** OUI ()

### **24km M Randonnée Sofia Le Vexin, du côté de Omerville (95)**

**Aller :** Châtelet Les Halles 07h57 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 08h38 / 09h11*) Eglise Saint Clair/Epte 09h53 - Lieu de

rendez-vous

**Retour :** Magny en Vexin (zone 5) (bus) 17h57 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 18h24 / 18h47*) Châtelet Les Halles 19h29

**Descriptif :** RV à la gare de "Cergy Saint-Christophe RER A", au milieu du quai. Ensuite nous prendrons le bus 95-04 jusqu'à l'église de Saint-Clair-sur-Epte. (Sortir de la gare RER à droite, traverser la rue et tourner à gauche jusqu'au dernier abribus). Notre chemin traverse des champs fleuris, bois, communes rurales, Omerville et Magny-en-Vexin, où nous prendrons le bus 95-04 pour le retour. Vitesse moyenne 4,5 km/heure. Pause déjeuner. Carte 2112SB. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net /

**Dénivelées :** OUI (dénivelées cumulées +320 et -280 mètres.)

---

## Dimanche 21 avril 2024

---

### Évènement Katherine Vote électronique, infos dans le descriptif

**Aller :**

**Retour :**

**Descriptif :** Vote AGE et AGO du 25 avril. N'oubliez pas de voter d'ici le lundi 22 avril 2024 à 18h. Infos sur la mise à jour des statuts et les résolutions dans Bibliothèque du RIF/Assemblée Générale/Plaquette AG 2024 / **Dénivelées :** NON

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

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

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

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

### 11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de l'Isle-Adam

**Aller :** Paris gare du nord 12h26 Mériel 13h08 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Mériel 17h20 Paris gare du nord 18h02

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

### 14km M Randonnée Liliane De lac en lac au bois de Vincennes

**Aller :** Métro : Bastille 10h métro Bastille 10h

**Retour :** Château de Vincennes vers 15h

**Descriptif :** RDV départ : métro Bastille sortie rue de Lyon , Promenade plantée, traversée du bois de Vincennes en passant par le lac Daumesnil , le lac de Gravelle , l Arboretum , l école du Breuil et le lac des minimes / **Dénivelées :** NON

### 20km M Randonnée Daniel Albani Rando Rambouillet

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse 09h06 Rambouillet (zone 5) 09h38 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Rambouillet (zone 5) 16h17 Gare de Paris Montparnasse 16h50

**Descriptif :** Parcours entre 18 et 20 km par l'étang Coupe-Gorge en forêt de Rambouillet et parc du Château Train TER 16757 direction Chartres au départ de Montparnasse / **Dénivelées :** OUI (environ 200m dénivelé cumulé positif IGN 2215 OT)

### 24km M Randonnée Olivier Mayer De la Seine à la Mauldre....

**Aller :** Gare de Paris st lazare 10h17 Villennes sur Seine (zone 5) 10h41

**Retour :** Nézel Aulnay (zone 5) 18h07 Gare de Paris Monparnasse 19h02

**Descriptif :** Un itinéraire vallonné à travers plaines, bois et forêts pour se régaler des parfums et couleurs de la nature au printemps. Train aller: direction Les Mureaux. / **Dénivelées :** OUI (Un peu de dénivelé tout de même : 430 m positif et idem négatif.)

### 25km S Randonnée Louis Kormann Foret de Meudon et ses étangs

**Aller :** Gare de Paris st lazare 08h49 Chaville RD (zone 3) 09h15 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Meudon sur Seine T2 vers 17h

**Descriptif :** A l'improviste en forêt de Meudon avec ses étangs. Piquenique tardif. / **Dénivelées :** OUI ( )

### 30km S Randonnée Alain De Breuillet à Dourdan

**Aller :** Bibliothèque François Mitterrand RER C 07h50 Breuillet Village (2182 08h34

**Retour :** Dourdan (zone 5) 17h22 Bibliothèque François Mitterrand RER C 18h10

**Descriptif :** Le RER C passe à Austerlitz à 7h45. L'animateur se trouvera en queue de rame. / **Dénivelées :** OUI (600m)

---

## Lundi 22 avril 2024

---

### Évènement Katherine Vote électronique, infos dans le descriptif

**Aller :**

**Retour :**

**Descriptif :** Vote AGE et AGO du 25 avril. N'oubliez pas de voter d'ici le lundi 22 avril 2024 à 18h. Infos sur la mise à jour des statuts et les résolutions dans Bibliothèque du RIF/Assemblée Générale/Plaquette AG 2024 / **Dénivelées :** NON

### **0km / 2h30 M M. nordique Brigitte A MN À SAINT CLOUD**

**Aller :** Devant les grilles du Musée de Sèvres 09h Devant les grilles du Musée de Sèvres - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 11h30

**Descriptif :** Séance ouverte aussi aux débutants munis de leurs bâtons (monobrins et gantelets).séquences techniques de perfectionnement incluses. / **Dénivelées :** OUI ()

### **14km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale aux étangs de Versailles**

**Aller :** Gare de Paris Monparnasse 08h19 Saint Quentin en Yvelines 08h40 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Gare de Versailles Chantiers 13h40 La Défense (zone 3) 14h02

**Descriptif :** R.D.V à l'extérieur de la gare. Prendre la sortie n° 1 : Porte Charles de Gaulle. Étangs de Versailles. Arcades de Buc. Porte du Cerf-Volant. Possibilité de partir et de revenir par les gares de Montparnasse, St Lazare et du RER C St-Michel Notre-Dame. / **Dénivelées :** OUI (+100 m)

### **16km M Randonnée Jean-Paul Le rocher Cuvier dans sa Majesté...**

**Aller :** PARIS GARE DE LYON 10h16 Bois le Roi (zone 5) 10h48

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

**Descriptif :** A partir d'une boucle à Bois Le Roi c'est une rando-escapade au célèbre rocher Cuvier apprécié par les artistes des deux siècles derniers avec ses multitudes d'œuvres d'arts naturelles sous la forme de rochers célèbres comme l'aérolithe ou certains plus communs mais souvent énigmatiques, avec aussi une peinture surprenante à l'écart et à voir de près et avec une belle agora naturelle en hauteur... utile aussi pour la pause déjeuner. Cette rando de difficulté moyenne demande toutefois une certaine endurance et un sens de l'équilibre sur un terrain parfois un peu accidenté avec des dénivelés même s'il n'y a pas d'escalade. Si le temps était annoncé pluvieux, la randonnée serait annulée au plus tard la veille à 18h et reportée. C'est ma première rando en responsabilité. Bienvenue... / **Dénivelées :** OUI ()

### **18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau**

**Aller :** Gare de paris lyon 09h16 Bois le Roi (zone 5) 09h49 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Bois le Roi (zone 5) 16h39 Gare de paris lyon 17h13

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

---

## **Mardi 23 avril 2024**

---

### **12km L Randonnée Brigitte CC saint Quentin en Yvelines**

**Aller :** Gare Montparnasse 10h35 Saint Quentin en Yvelines 11h11

**Retour :** Saint Quentin en Yvelines vers 15h48 Gare Montparnasse 16h26

**Descriptif :** Programmation de dernière minute en fonction de la météo.... Marche autour des étangs Pause pique-nique /

**Dénivelées :** NON

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

**Aller :** Paris Austerlitz 12h31 Lardy (zone 5) 13h17

**Retour :** Lardy (zone 5) 17h13 Paris Austerlitz 17h59

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

### **19km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain L'ail des Ours**

**Aller :** Châtelet Les Halles RER B 09h23 Courcelle sur Yvette (zone 5) 10h11

**Retour :** Courcelle sur Yvette (zone 5) 16h36 Châtelet Les Halles 17h22

**Descriptif :** RER B PLAC - Carte IGN 2315 OT Lors de cette randonnée, nous cheminerons en Vallée de Chevreuse par des sentiers à travers champs, bois, villages, la petite rivière Yvette, et l'ail des Ours. Portable : 0623382400 / **Dénivelées :** OUI (Peux de dénivelées)

### **30km S Randonnée Claude B Bonjour...**

**Aller :** Gare St-Lazare 08h14 (*Changement Mantes la Jolie 08h44 / 08h52*) Bonnières (zone 5) 09h07

**Retour :** Mantes la Jolie 17h06 Gare ST Lazare 17h45

**Descriptif :** Les falaises de la Seine, en espérant que la météo sera clémente... / **Dénivelées :** OUI ()

---

## **Mercredi 24 avril 2024**

---

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

**Aller** : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : "Château de Vincennes Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 16h15

**Descriptif** : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Technique. Préparation challenge 6 km/h. /

**Dénivelées** : NON

### **0km / 2h15 M M. nordique Brigitte A Bois de boulogne**

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

**Retour** : Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

**Descriptif** : Séance de marche nordique accessible aussi aux débutants munis de leurs bâtons (monobrins avec gantelets).

Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste / **Dénivelées** : NON

### **12km M Randonnée Michèle Hamus Jaune et Vert !!**

**Aller** : gare de Paris Austerlitz RER C 12h31 Etampes (zone 5) 13h28

**Retour** : Etréchy (zone 5) 18h07 gare de Paris Austerlitz RER C 19h

**Descriptif** : Entre forêt, genêts et campagne : rencontrons une princesse Danoise, un lieutenant Américain, un héros Français, Saint Quentin, une grange dîmière, un colombier, 3 fermes, puis le chaos !! Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées** : OUI ()

### **13km L Randonnée Jean-Claude Lance Tour de Samois**

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

**Retour** : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 17h gare de Lyon 17h45

**Descriptif** : Ligne R en direction de Montargis. / **Dénivelées** : OUI ()

### **14km M Randonnée Michelle Lacayo Dans le Vexin.**

**Aller** : Paris St Lazare 09h45 Thun le paradis (zone 5) 10h32

**Retour** : Meulan Hardricourt (zone 5) 16h20 Paris St Lazare 17h22

**Descriptif** : Tessancourt-sur-Aubette, Gaillon-sur-Montcient. / **Dénivelées** : OUI ()

### **18km M Randonnée François Jourdan Beaux Villages du Vexin**

**Aller** : Charles de Gaulle Etoile RER A 08h54 (*Changement Cergy Saint Christophe 09h30 / 09h40*) clery en vexin 09h59

**Retour** : vigny 16h18 (*Changement Cergy Saint Christophe 16h29 / 16h34*) Charles de Gaulle Etoile 17h15

**Descriptif** : Cléry, Allée couverte en forêt, Guyry en Vexin, Gadancourt, Avernoes, Théméricourt, Vigny L'absence de chemins balisés ou non nécessite de prendre des petites routes de campagne sur une partie du trajet. Déjeuner tardif Possibilité de rejoindre Cergy St Christophe par St Lazare. Le bus 95 04 est dans la gare routière à gauche en sortant de la gare. / **Dénivelées** : NON

### **24km M Randonnée Bernard Morio de Luzarches à Luzarches**

**Aller** : Paris Nord surface banlieue 08h25 Luzarches (zone 5) 09h09

**Retour** : Luzarches (zone 5) 16h Paris Nord surface banlieue 16h47

**Descriptif** : Abbaye de Royaumont, château de Ballon, Coye-la-Forêt, étangs de Comelle, château de la Reine-Blanche, Chaumontel. IGN : 2412 OT / **Dénivelées** : NON

---

## **Jeudi 25 avril 2024**

---

### **0km / 3h0 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Le parcours des année 30 et les serres d'Auteuil**

**Aller** : Métro: Boulogne Jean-Jaurès sortie 1(2738) 14h

**Retour** : Métro: Michel- Ange Auteuil vers 17h

**Descriptif** : Attention le métro Jean Jaurès est à Boulogne- Billancourt / **Dénivelées** : NON

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

**Aller** : Gare de Paris Lyon. RER D 11h31 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 12h02 / 12h07*) Maisse (zone 5) 12h53

**Retour** : Boutigny (zone 5) 17h05 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 17h46 / 17h50*) Gare de Paris Lyon 18h19

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

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

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

**Retour** : Porte Dorée M8 ou T3 vers 12h

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

### **16km M Randonnée Roger Denis Châteaufort et la vallée de la Mérentaise**

**Aller :** Denfert Rochereau RER B 09h13 Gif sur Yvette (zone 5) 09h55 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 15h51 Denfert Rochereau RER B 16h32

**Descriptif :** Beau parcours vallonné par Châteaufort, la vallée de la Mérantaise (site classé) et Magny les Hameaux. Vous avez la possibilité de prendre le bus 6162 à Châteaufort, après la pause repas, au bout de 9 kms de rando (bus toutes les 30 minutes, arrivée à St Rémy lès Chevreuse 15 minutes plus tard puis RER B fréquents pour Paris). IGN 2315 OT / **Dénivelées :** OUI ()

### **23km M Randonnée Valérie Randonnée**

**Aller :** Paris Gare de Lyon ligne R-08h16 Bois le Roi (zone 5) 08h49 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Bois le Roi (zone 5) 17h09 Paris Gare de Lyon ligne R-17h43

**Descriptif :** Parcours improvisé selon météo / **Dénivelées :** OUI (Je fais la randonnée des 3 Châteaux ce dimanche 29 avril. Si quelqu'un veut se joindre à moi, ça sera avec plaisir.)

---

## **Vendredi 26 avril 2024**

---

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

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

**Retour :** métro Porte Dorée vers 17h

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

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

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

**Retour :** Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 11h30

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

### **14km M Randonnée Michelle Lacayo Dans le Vexin.**

**Aller :** Paris St Lazare 09h45 Thun le paradis (zone 5) 10h32

**Retour :** Meulan Hardricourt (zone 5) 16h20 Paris St Lazare 17h22

**Descriptif :** Tessancourt-sur-Aubette, Gaillon-sur-Montcient. / **Dénivelées :** OUI ()

---

## **Samedi 27 avril 2024**

---

### **10km M Randonnée Rando bus Jacques Tronche I2-41 Sur inscription Demandez le programme : château, bonbons, caramels !..**

**Descriptif :** Rando bus au château de Beaumesnil en Normandie : au programme visite du château Louis XIII et de ses jardins suivie d'un circuit pédestre sur le sentier de Pierre Ronde et, en option, une dégustation de caramels au lait de Normandie.

Inscriptions dès le 16 mars par chèque de 28 € à l'ordre du RIF, accompagné d'une enveloppe timbrée à votre adresse. Par ailleurs, on collectera dans l'autobus 4 € en monnaie auprès des personnes qui souhaitent assister à l'atelier de fabrication de caramels...et surtout les goûter ! / **Dénivelées :** NON

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

**Aller :** Paris Est 11h47 Longueville (zone 5) 12h58

**Retour :** Longueville (zone 5) 17h05 Paris Est 18h18

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

### **17km M Randonnée Philippe Regourd A l'ouest de Bois le Roi**

**Aller :** Gare de Paris Lyon. 08h46 Bois le Roi 09h19

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

**Descriptif :** Petit Mont, point de vue du camp de Chailly, carrefour de Bellevue. En partie sur le sentier Dénecourt-Colinet 12. Carte IGN 2417 OT. / **Dénivelées :** OUI (Plusieurs montées et descentes.)

### **20km M Randonnée Bernard Rouquat Nous irons voir dans le bois si le muguet est là??**

**Aller :** Châtelet Les Halles RER A 08h34 Boissy St Léger (zone 4) 09h06

**Retour :** Boissy St Léger (zone 4) 16h30 Châtelet Les Halles 17h01

**Descriptif :** La forêt Notre Dame est réputée pour son humidité et aussi pour son muguet et au retour visite d'une serre d'orchidées. Carte2415OT / **Dénivelées :** NON

### **23km M Randonnée Christiane Larue Bois et champs à travers le Hurepoix.**

**Aller :** Gare d'Austerlitz 07h56 Dourdan 08h28

**Retour :** Etrechy 17h07 Gare d'Austerlitz 17h58



**Descriptif** : Les Granges-le-Roi, la Forêt-le-Roi, le plateau des Petites Fontaines, Venant, Fourchainville, les sentes d'Etrechy; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. Départ TER en surface. / **Dénivelées** : OUI ( )

### **32km S Randonnée Jacques Kili Du nouveau !**

**Aller** : Gare de paris lyon gare souterraine RER D 07h31 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 08h01 / 08h08*) Maisse (zone 5) 08h53

**Retour** : Boigneville (zone 5) 16h29 (*Changement Juvisy (zone 4) 17h24 / 17h30*) Gare de paris lyon gare souterraine RER D 17h57

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

---

## **Dimanche 28 avril 2024**

---

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

**Aller** : Métro porte dauphine 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Bois de Boulogne Porte Dauphine Bois de Boulogne Porte Dauphine 11h30

**Descriptif** : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. RDV métro Porte Dauphine, sortie n°1 «Boulevard Lannes». / **Dénivelées** : NON

### **10km L Randonnée Nadine Kovarik forêt de Coye**

**Aller** : Paris gare du nord 13h05 Orry la Ville Coye (hors zone) 13h25 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Orry la Ville Coye (hors zone) 18h04 Paris gare du nord 18h25

**Descriptif** : ALLURE LENTE Pas de pause déjeuner ; dénivelées. (départ du train : grandes lignes direction St-just-en-Chaussée, réduction sur billets avec cartes TER ou autres...) / **Dénivelées** : OUI ( )

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

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

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

**Descriptif** : Rendez-vous à 9h00, aux bancs devant le parc floral. Pour marcheurs nordiques confirmés, capable de marcher à 4,5km/heure, équipés de bâtons d'un seul brin (non télescopiques) et possédant des gantelets spéciaux. Les randonneurs avec bâtons ne sont pas autorisés en marche nordique. / **Dénivelées** : NON

### **13km L Randonnée Brigitte CC de Maisons-Laffitte à Saint germain en Laye**

**Aller** : Châtelet Les Halles RER A 10h16 Gare de Maisons Laffitte 10h40 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Saint germain en Laye vers 15h25 Châtelet Les Halles 15h54

**Descriptif** : Parcours en forêt avec une pause pique-nique / **Dénivelées** : NON

### **17km M Randonnée Isabelle Fleurs de printemps**

**Aller** : Paris Gare de Lyon RER D 08h31 (*Changement Viry Chatillon 09h01 / 09h08*) La Ferté Alais (zone 5) 09h42 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Boutigny (zone 5) 16h40 (*Changement Viry Chatillon 17h19 / 17h27*) Paris Gare de Lyon RER D 17h57

**Descriptif** : Le changement à Viry Chatillon se fait sur le même quai, il faut descendre, puis prendre le train direction Malesherbes. Vers Cerny , D'Huisson Longueville. Trouverons-nous du muguet?? / **Dénivelées** : OUI (Peu de dénivelés)

### **24km M Randonnée Sofia Les lavoirs de Guerville (78)**

**Aller** : Gare Montparnasse 08h50 Epône Mézières (zone 5) 09h58 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Mantes la Jolie (zone 5) 17h54 Gare Montparnasse 19h11

**Descriptif** : RV à la gare de Epône-Mézières, train MOPI direction Mantes-La-Jolie. Pause déjeuner. Vitesse moyenne 4,5 km/heure. Champs, bois, une ville où l'eau des sources coule toute l'année, et des lavoirs où il était interdit de laver le linge. Carte 2114SB. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net (Pour rappel, toujours consultez ce site avant de sortir!) / **Dénivelées** : OUI (dénivelées cumulées +370 et -340 mètres.)

### **28km S Randonnée Françoise Del La Salemouille**

**Aller** : Austerlitz RER C 08h45 Ste Geneviève des Bois (zone 5) 09h11

**Retour** : Palaiseau Villebon (zone 4) 17h38 Cité Universitaire RER B 17h57

**Descriptif** : RER C DEBA Direction Dourban. Quelques passages urbains, notamment au départ et à l'arrivée puis joli parcours vert dans des bois, le long de ruisseaux. De bonnes côtes, à allure soutenue modérée. Abbaye de Longpont, Tour de Monthéry, Saulx les Chartreux / **Dénivelées** : OUI (400 m)

### **33km S Randonnée Didier Berthod Gif-Sur-Yvette - St-Remy-Les-Chevreuses**

**Aller** : Châtelet Les Halles RER B 08h19 Gif sur Yvette (zone 5) 08h59

**Retour** : gare de Saint Rémy les Chevreuse 16h44 Châtelet Les Halles RER B 17h31

**Descriptif** : Bures-Montjay (5), Maison forestière de la Frileuse (9,5), Bois d'Aigrefoin (15), Ferme de Voisins-Le-Thuit (20),

## Lundi 29 avril 2024

---

### **Évènement Vie associative Nicole Lacaze I2-40 Sur inscription Visite de la Maison de Jean-Claude Brialy**

**Descriptif** : Randonnée du 20 Juin N°12-36 / **Dénivelées** : NON

### **0km / 2h30 M M. nordique Brigitte A MN À SAINT CLOUD**

**Aller** : Devant les grilles du Musée de Sèvres 09h Devant les grilles du Musée de Sèvres - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 11h30

**Descriptif** : Séance ouverte aussi aux débutants munis de leurs bâtons (monobrins et gantelets).séquences techniques de perfectionnement incluses. / **Dénivelées** : OUI ( )

### **10km M M. nordique Jean Deprez MN à Vincennes - Porte Dorée.**

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

**Retour** : Porte Dorée M8 ou T3 vers 12h

**Descriptif** : RV à 9h devant la boutique Team-Outdoor, 2 place Édouard Renard. Parcours improvisé dans le Bois de Vincennes en allure moyenne. Retour Porte Dorée vers 12h. / **Dénivelées** : NON

### ~~**11km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre Ornithologie dans la parc de la Haute Ile**~~

~~**Aller** : Châtelat les Halles RER A 08h42 Neuilly Plaisance RER A 08h58 - Lieu de rendez-vous~~

~~**Retour** : Neuilly Plaisance RER A vers 12h36 Châtelat les Halles RER A 12h51~~

~~**Descriptif** : Sortie ornithologique avec Chantal pour participants motivés avec jumelles et/ou livres d'ornithologie. La réserve naturelle du parc de la Haute Ile est bien connue des ornithologues. Nombreux arrêts silencieux. Pas de pique-nique. Rendez-vous à la sortie du RER A à Neuilly plaisance. / **Dénivelées** : NON~~

### **17km M Randonnée Katherine Buttes du Parisi et bords de Seine**

**Aller** : Paris gare Saint Lazare 10h15 Corneilles en Parisi (zone 4) 10h32

**Retour** : Conflans Fin d'Oise (zone 5) vers 16h Châtelet Les Halles RER A 16h30

**Descriptif** : Un petit tour dans la forêt régionale des buttes du Parisien avant de rejoindre la Seine Départ ligne J, gare St Lazare Retour par le RER A , horaire indicatif , trains fréquents / **Dénivelées** : OUI (Sans doute quelques raidillons)

### **20km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau**

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

**Retour** : Gare de Thomery 16h57 Gare de paris lyon 17h43

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

---

## Mardi 30 avril 2024

---

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

**Aller** : Paris Austerlitz 12h17 Egly (zone 5) 13h

**Retour** : Egly (zone 5) 16h59 Paris Austerlitz 17h45

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

### **22km M Randonnée Claire Ménassol Oh ....Tu as dit Wy-Dit-Joli-Village...!**

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 08h17 Us 09h06

**Retour** : clery en vexin 17h02 (*Changement Cergy Saint Christophe 17h21 /*) Charles de Gaulle Etoile RER A 18h05

**Descriptif** : Pour le retour nous prendrons le bus 95-04 Nous passerons par de beaux villages du Vexin, des châteaux. /

**Dénivelées** : OUI ( )