

## Liste des journées

Critères : Date entre 15/04/2025 et 30/04/2025

---

### Mardi 15 avril 2025

---

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

**Aller** : Gare Montparnasse 11h58 Garancières la Queue (zone 5) 12h41

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

**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 Lyon Gdes Lignes 07h46 Montereau 08h44

**Retour** : Montereau 16h15 Gare Lyon 17h13

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

---

### Mercredi 16 avril 2025

---

#### **L Évènement Vie associative Francis I2-68 Sur inscription Maison de Chateaubriand (visite guidée) et Arboretum de la vallée aux Loups : voir sortie au 21 mai**

**Descriptif** : Descriptif détaillé à la date du mercredi 21 mai. / **Dénivelées** : NON

#### **0km / 2h30 M M. nordique Brigitte A 1ère Année !!! Bois de Boulogne**

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

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

**Descriptif** : C'est ma première année d'animatrice de MN! La séance est inchangée : Séance de marche nordique accessible, aussi aux débutants munis de leurs bâtons. Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste. / **Dénivelées** : NON

#### **M Évènement Vie associative Jacques Tronche et Bertrand animateurs, Geneviève Olivier (VA) Prochaine Rando-bus aux Andelys et à Château-Gaillard le 17 mai prochain**

**Aller** : Place du Châtelet 08h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Porte d'Auteuil vers 19h

**Descriptif** : Notre prochaine sortie Rando-Bus aura lieu le samedi 17 mai prochain. Voir le détail du programme et les modalités d'inscription à la date de la sortie. On prend 50 participants. Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant : faites vite !! /

**Dénivelées** : NON

#### **13km L Randonnée Jean-Claude Lance Balade dans le Vexin**

**Aller** : gare de Paris Saint Lazare 09h45 Gare de Juziers(zone 5) 10h40

**Retour** : Meulan Hardricourt (zone 5) 16h55 Gare de Paris Saint Lazare(2852) 17h42

**Descriptif** : Parcours varié moitié champs et moitié bois. Chemin de la Gueule Rouge, les Sapins à Beaufrey, la Cascade, Hardricourt. / **Dénivelées** : OUI (250 m)

#### **18km M Randonnée François Jourdan Plaines de l'ouest à Orgerus**

**Aller** : GARE DE MONTPARNASSE 08h58 Orgerus Béhoust (zone 5) 09h45 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Beynes 16h19 GARE DE MONTPARNASSE 17h02

**Descriptif** : Château de Behoust, plaines de colza au sud de Thoiry, aqueduc de l'Avre, forêt et château de Beynes Déjeuner tardif / **Dénivelées** : NON

#### **27km M Randonnée Jacques Kili Vers la montagne de Trin !**

**Aller** : Gare de Paris Lyon 08h16 Montigny sur Loing (zone 5) 09h09

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

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

### **0km / 3h30 M Randonnée Dessin Patrick Richard Rando dessin**

**Aller :** Métro Jacques Bonsergent 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro j Bonsergent) vers 17h30

**Descriptif :** RV sortie bd Magenta. Se munir de votre matériel de dessin (au choix crayons, aquarelle, etc...). Paysages le long du canal St Martin. Ce n'est pas un cours mais la possibilité de dessiner ensemble en toute convivialité. / **Dénivelées :** NON

### **0km / 2h30 M M. nordique Annie et Elizabeth 11-50 Sur inscription Séance VIDÉO et TEST individuel de niveau au bois de Boulogne**

**Descriptif :** Séance en 2 séquences entre les échauffements et les étirements : marche préparatoire (focus sur la posture et l'amplitude) 1. Séquence VIDÉO de chacun des participants (IMPORTANT : par souci du respect du droit à l'image, la séquence vidéo sera filmée exclusivement à partir du smartphone de l'adhérent ) puis analyse individualisée de la vidéo—PAUSE—2. Séquence TEST individuel de niveau. S'inscrire par sms auprès d'Annie (07 87 78 95 17) ou d'Elizabeth (06 72 32 00 33) : 12 participants maximum. / **Dénivelées :** NON

### **6km L Randonnée Brigitte Favreau Fontenay aux roses avec un goût de chocolat**

**Aller :** Métro: Châtillon Montrouge 13h30—Lieu de rendez-vous

**Retour :** Gare de Fontenay aux roses vers 17h Gare de Fontenay aux roses 17h

**Descriptif :** L'animatrice attend le groupe à la sortie du métro ligne 13 à Châtillon Montrouge, se diriger vers le tram T6, traverser les voies du tram attendre au niveau de l'agence postale. Allure lente 3km/h maxi. Retournons, avant Pâques, voir la boutique de l'artisane chocolatière Tiphaine Corvez, comme à Noël. Parcours dans Fontenay aux roses. / **Dénivelées :** NON

### **M Évènement Vie associative Jacques Tronche et Bertrand animateurs, Geneviève Olivier (VA) Prochaine Rando-bus aux Andelys et à Château-Gaillard le 17 mai prochain**

**Aller :** Place du Châtelet 08h—Lieu de rendez-vous

**Retour :** Porte d'Auteuil vers 19h

**Descriptif :** Notre prochaine sortie Rando-Bus aura lieu le samedi 17 mai prochain. Voir le détail du programme et les modalités d'inscription à la date de la sortie. On prend 50 participants. Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant : faites vite !! /

**Dénivelées :** NON

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

**Aller :** Gare Montparnasse 11h58 Tacoignières Richebourg (zone 5) 12h49

**Retour :** Houdan (zone 5) 17h06 Gare Montparnasse 18h02

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

### **15km M Randonnée Claire Ménassol Du beau patrimoine en Montois.**

**Aller :** Paris Est 08h47 Longueville (zone 5) 09h48

**Retour :** Sainte Colombe Septveilles (zone 5) 16h54 26Paris est 18h12

**Descriptif :** Allure modérée. Lors de notre itinéraire nous passerons devant une belle chapelle, un ancien prieuré. Pour notre pause de déjeuner nous aurons des tables. / **Dénivelées :** OUI ( )

### **18km M Randonnée Roger Denis Joyeux anniversaire**

**Aller :** Paris Montparnasse 08h50 Coignières (zone 5) 09h41 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h57 Denfert Rochereau RER B 17h38

**Descriptif :** Beau parcours varié dans le parc naturel régional de la haute vallée de Chevreuse par Lévis St Nom et St Forget. Pause repas festive( à l'abri si besoin) au Moulin du pont de Beauce afin de célébrer les anniversaires de plusieurs personnes nées en avril. Les douceurs solides ou liquides que vous pouvez apporter seront très appréciées. Un peu de dénivelées. IGN 2215 OT / **Dénivelées :** OUI ( )

### **19km M Randonnée Bertrand Un certain WD...**

**Aller :** Gare d'Austerlitz RER C 09h15 saint chéron 10h08

**Retour :** Etréchy (zone 5) 17h08 Gare d'Austerlitz RER C 18h

**Descriptif :** Au programme : les ruines du château de la Grange ; le château de Villeconin ; un certain WD y avait ses habitudes ; un bâtiment Hospitalier avec un porche remarquable ; la voie Turonensis... Comme d'habitude, je vous attends devant les tourniquets d'accès aux quais du RER C. Carte IGN : 2216 ET - Etampes-Dourdan Contact : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées +/- = 300 mètres IBP FFRP = 59 - Peu difficile)

### **27km M Randonnée Jean-Jacques Legars Le Vexin dans toute sa splendeur de Gisors à Magny.**

**Aller :** Auber RER A 08h16 (Changement Cergy Préfecture (zone 5) 08h53 / 09h11) Gisors (hors zone) 09h56

**Retour :** Magny en Vexin (zone 5) (bus) 17h34 (Changement Cergy St Christophe (zone 5) 18h01 / 18h19) Auber RER A 18h58

**Descriptif :** Petite ballade dans Gisors puis Courcelles-les-Gisors, Boury-en-Vexin, Parnes, La Chapelle-en-Vexin et Archemont.

Pause repas tardive à Parnes (km 15). A l'aller, à Cergy Préfecture, prendre le bus 604 pour Gisors (sortir à gauche de la gare RER et suivre le fléchage bus jusqu'à un grand rond-point) l'arrêt du bus 604 se trouve juste après (trottoir de droite). Prévoir 1 euro de monnaie pour le bus. Au retour, bus toutes les 20 minutes à Magny. A Cergy-St-Christophe, nombreux trains, soit RER A soit pour Saint-Lazare. Carte IGN 2112 SB. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé(e)s +350 à 400m.)

---

## Vendredi 18 avril 2025

---

### Évènement RIF Offre partenaires Millet du 19 au 26 avril, voir pièce jointe

**Aller :**

**Retour :**

**Descriptif :** Voir pièce jointe / **Dénivelées** : NON

### M Évènement Vie associative Francis I2-74 Sur inscription COMPLET : ARBORETUM extraordinaire de Segrez/ St Sulpice de Favières et ses couleurs printanières : voir sortie au 24 avril.

**Descriptif :** COMPLET Francis (animateur) et Christiane (Vie associative) . Plusieurs places restent disponibles. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelés positifs peu importants. Arrêts pour rapides commentaires botaniques dans les montées.)

### 0km / 2h15 M M. nordique Elizabeth Séance au parc de Saint-Cloud - Alerte trafic T2

**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 ( )

### 0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE au Parc de Sceaux. Cerisiers defleuris snif !

**Aller :** Croix de Berny 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Croix de Berny RER B 16h30

**Descriptif :** RV: sortie principale Numero 1...Ch de Gaulle. Salle des guichets, côté parc. Tour du parc, improvisation, / **Dénivelées** : OUI ( )

### 6km L Randonnée Brigitte Favreau Fontenay aux roses avec un goût de chocolat

**Aller :** Métro: Châtillon Montrouge 13h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Gare de Fontenay aux roses vers 17h

**Descriptif :** Allure lente 3km/h maxi. L'animatrice attend le groupe à la sortie du métro Chatillon Montrouge, vers le tram T6, traverser les voies du tram et attendre devant l'agence postale. Pause technique prévue au départ . Parcours: coulée verte, traversée de Châtillon par le parc des sarments et le parc Henri Matisse, petites ruelles pavillonnaires , comme à Noël : passage chez Tiphaine Corvez, artisane chocolatière, où vous pourrez acheter des chocolats si vous le souhaitez. Traversée du vieux Fontenay jusqu'à la médiathèque (wc) où l'on prendra le temps de voir l'expo sur Alexandre Noll sculpteur de Fontenay. Fin du parcours en gare de Fontenay aux roses ( RER B trains fréquents). / **Dénivelées** : OUI (Légers dénivelés, des petites ruelles avec des marches d'escalier.)

### 19km M Randonnée Jacques Tronche Jouarre, c'est Jouarre ! Il nous reste un bel espoir...

**Aller :** Gare de Paris Est 09h49 la Ferté sous Jouarre 10h32

**Retour :** La Ferté sous Jouarre 17h25 Gare de Paris Est 18h09

**Descriptif :** Entre Marne et Petit Morin par Vorpillière et Reuil-en-Brie / **Dénivelées** : OUI (+360 m - Vallonnements assez marqués)

### 23km S Randonnée Patrimoine Isabeau Incursion en Oise qui donne des boutons oui, mais en nacre...

**Aller :** Gare Paris St Lazare 08h17 Chars (zone 5) 09h14

**Retour :** Méru (hors zone) vers 17h20 (*Changement Cergy Préfecture (zone 5) 17h55 / 18h10*) Auber RER A 18h46

**Descriptif :** Champs, villages et bois par Neuilly en Vexin, Chavençon, bois de Tumbrel, Neuville-Bosc, Hénonville, la Trinité, tour dans Meru. Note : le parcours est plutôt (très) joli mais vers la fin il y a une portion de route incontournable (<3km) avant de rentrer dans le centre de Méru). L'objectif de la rando est de visiter le Musée méruvien de la nacre et de la Tabletterie (entrée 7€) sur le site de l'ancienne usine Fessart-Dégremont : Visites guidées et démonstration de boutonnié et dominotier tous les jours à 15h. Il y a aussi une expo temporaire "Troisoeufs, l'histoire d'un ensemble unique". Horaire de retour variable en fonction de votre appétence pour cette visite. Retour par Bus Oise mobilité 603 (1€ : prévoir la monnaie) à 16h23, 17:05, 17:20, 18:05 (35 minutes pour Cergy Université/Préfecture et ensuite RER A ou ligne L vers St Lazare). Sinon, possibilité de prendre le train C17 vers Paris-Nord (portion hors zone jusqu'à Persan-Beaumont) toutes les 30 minutes à partir de 17h04, cadencé à 04 et 33 (durée 55 minutes). / **Dénivelées** : OUI (250m)

### 27km M Randonnée Patrimoine Bruno Un petit tour à Dourdan

**Aller :** gare de Paris Austerlitz 08h45 Dourdan (zone 5) 09h48

**Retour :** Dourdan (zone 5) 17h07 gare de Paris Austerlitz 18h15

**Descriptif :** Bords de l' Orge et ses lavoirs, les Fontaines bouillantes, forêt Domaniale de Dourdan, campagne francilienne avec fermes et hameaux, les 6 frères, L'Abbaye de l'Ouye, centre ville médiéval et son château. Rendez-vous à 8h30 en gare souterraine RER C. Allure M+ = 4,5 km/h / **Dénivelées :** OUI (+ 257m - 257)

---

## Samedi 19 avril 2025

---

### 0km / 2h30 M M. nordique Brigitte A Bois de boulogne

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

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

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

### 10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 9H00

**Aller :** Métro Château de Vincennes 08h45 08h45 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h55 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h30 Métro Château de Vincennes 12h

**Descriptif :** R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 9h00. 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. Passages sur des chemins bitumés si les sentiers sont trop boueux. / **Dénivelées :** NON

### 11km / 2h15 M M. nordique Noelle Marche nordique au bois de Boulogne

**Aller :** Bois de Boulogne Porte Dauphine 09h Bois de Boulogne Porte Dauphine 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine vers 11h15 Bois de Boulogne Porte Dauphine 11h30

**Descriptif :** Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Apprentissage Nordic yoga : des asana (postures de yoga) avec les bâtons de marche nordique vous seront proposées au cours de la séance. Rdv sortie num. 1 Porte Dauphine / **Dénivelées :** NON

### 13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

**Aller :** Gare Montparnasse 12h35 Coignières (zone 5) 13h27

**Retour :** La Verrière (zone 5) 17h39 Gare Montparnasse 18h26

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

### 20km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Visite du Château de la Madeleine

**Aller :** Châtelet Les Halles B 08h35 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 09h23

**Retour :** St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h44 Châtelet Les Halles B 17h31

**Descriptif :** Allure M- Par: Gomberville, Magny le Village, la forêt départementale de la Madeleine et visite du Château de la Madeleine .Carte 22150T . Renseignements sur le séjour à Angers / **Dénivelées :** OUI (+/- 300m)

### 22km M Randonnée Christiane Larue Entre l'Oise et l'Hautil.

**Aller :** Gare Saint-Lazare 08h53 Maurecourt (zone 5) 09h31

**Retour :** Maurecourt 16h57 Gare Saint-Lazare 17h30

**Descriptif :** Château du Fay, château de la Barbannerie, bois de Bellefontaine, Ecancourt, jouy-la-Fontaine, bords de l'Oise. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice : 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

### 30km S Randonnée Mayeul Bonnières du Sud à l'Est

**Aller :** Gare de Paris st lazare 08h12 Bonnières (zone 5) 09h03 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Bonnières (zone 5) 17h01 Gare de Paris Saint lazare 17h48

**Descriptif :** IGN2113ET Forêt Régional de Rosny-Sur-Seine, Méricourt, bord de Seine Rendez-vous Bonnières / **Dénivelées :** OUI (350m)

### 32km S Randonnée Jacques Kili Boucle nouvelle à Longueville !

**Aller :** Gare de Paris Est ligne P 07h47 Longueville (zone 5) 08h48

**Retour :** Longueville (zone 5) 17h05 26Paris est 18h12

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

---

## Dimanche 20 avril 2025

---

### 11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau

**Aller :** Paris gare de Lyon 11h46 Fontainebleau Avon 12h25 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Fontainebleau Avon vers 18h02 Paris gare de Lyon 18h43

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

### **12km M Randonnée Christiane Larue Au fil de l'eau dans les marais de l'Essonne et de la Juine.**

**Aller** : Gare de Lyon 12h29 (*Changement Juvisy 12h58 / 13h05*) Mennecy (zone 5) 13h32 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : mennecy 17h57 (*Changement Juvisy (zone 4) 18h24 / 18h30*) Gare de Lyon 18h59

**Descriptif** : Beau parcours au fil de l'Essonne dans le marais du Grand Montauger, le marais Hanriot et la Cave au Renard avec passage dans le parc de la maison de l'environnement au Clos Montauger. Pas de pause déjeuner mais une pause dans l'après-midi. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. Rendez-vous à l'arrivée à Mennecy. / **Dénivelées** : NON

### **21km M Randonnée Olivier Mayer Zigzags et détours dans les Yvelines...**

**Aller** : Auber RER A 10h19 Cergy le Haut (zone 5) 11h03

**Retour** : Meulan Hardricourt (zone 5) 18h09 Gare de Paris st lazare 19h

**Descriptif** : Un itinéraire torturé et désordonné qui monte, descend, et tourne tout le temps entre sentes et sentiers verts, en surplomb de la Seine notamment. / **Dénivelées** : OUI (env. 400 m pos. idem en nég.)

### **26km M Randonnée Sofia Champs et bois des Yvelines (78)**

**Aller** : La Défense 09h45 (*Changement Gare de Versailles Chantiers 10h06 / 10h25*) Gazeran 10h48 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gare de Rambouillet vers 19h01 La Défense 20h01

**Descriptif** : RV gare de Gazeran (zone 5). Train aller ligne U direction Rambouillet, changer à Versailles Chantiers, prendre TER 862413 direction Chartres. Pause déjeuner. Vitesse moyenne 4,5 km/heure. Parcours traversant bois, champs et prairies, dans le sud-ouest des Yvelines, du côté de Orphin. Carte 22150T. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net . / **Dénivelées** : OUI (cumulées +/- 150 mètres.)

### **34km S Randonnée Didier Berthod Une Boucle à Saint Rémy (nouvelle tentative suite PB RER B la semaine dernière)**

**Aller** : Châtelet Les Halles B 08h17 Saint Remy lès chevreuse 2173) 09h05

**Retour** : Saint Remy lès chevreuse 2173) 17h02 Châtelet Les Halles B 17h49

**Descriptif** : Le petit Ragonant (2), Montabé (5,5), Château de Breteuil (10), Haras Malvoisine (13,5), Senlisse (17), Fourcherolles (21), Mairie Saint Forget (25), Jagny (29), Les hautes de Chevreuse (32), gare RER B (34) / **Dénivelées** : OUI (D+ 750 IGN 2215 OTR)

---

## **Lundi 21 avril 2025**

---

### **Évènement RIF Offre partenaires Millet du 19 au 26 avril, voir pièce jointe**

**Aller** :

**Retour** :

**Descriptif** : Voir pièce jointe / **Dénivelées** : NON

### **32km S Randonnée Jacques Kili Un peu de Vexin ...**

**Aller** : Gare Paris Saint Lazare 07h57 Us 08h55

**Retour** : Vaux sur Seine (zone 5) 16h42 Paris saint Lazare 17h22

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

---

## **Mardi 22 avril 2025**

---

### **0km / 2h0 M M. nordique Elizabeth Séance de NORDIC YOGA® au Parc de Sceaux**

**Aller** : La Croix de Berny RER B 09h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : La Croix de Berny RER B vers 11h30

**Descriptif** : La séance de Nordic Yoga® propose une alternance de marche nordique et d'enchaînements de postures de yoga en position debout avec l'aide des bâtons. LIEU DE RDV 9h30 : Parc de Sceaux entrée 14, avenue Le Brun en face de la station "La Croix de Berny" (Ligne RER B direction St Rémy- Lès-Chevreuse), sortie n°1 avenue du Général de Gaulle. Voir le plan joint en pdf / **Dénivelées** : NON

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

**Aller** : Gare Saint Lazare 11h53 Mantes Station (zone 5) 12h45

**Retour** : Mantes Station (zone 5) 17h13 Gare Saint Lazare 18h06

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

### **13km L Randonnée Brigitte CC forêt de Fontainebleau, Mont Ussy**

**Aller** : Paris Gare de Lyon (1627 10h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 10h55

**Retour** : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 15h31 Paris Gare de Lyon 16h13

**Descriptif** : Quelques sentiers bleus laborieux et ardu. Une pause pique-nique / **Dénivelées** : OUI (dénivelées modérées)

### **13km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale sur les sentiers de la vallée de l'Yvette**

**Aller** : Denfert Rochereau RER B 08h22 Bures-sur-Yvette 08h54 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Bures-sur-Yvette 12h56 Denfert Rochereau RER B 13h26

**Descriptif** : R.D.V à l'extérieur de la gare. Prendre la sortie n° 1 Impasse de la Station. Coteaux de l'Yvette. Bois d'Aigrefoin. Retour à Bures, en suivant le GR 655 le long de l'Yvette. Sortie pour des randonneurs capables de marcher entre 4.2 et 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (250 m de dénivelés cumulés positifs, comprenant une montée raide de 70 m.)

### **29km S Randonnée Didier Berthod De Thomery à Fontainebleau en passant par la grotte Béatrix**

**Aller** : Gare de Lyon 08h16 Gare de Thomery 09h

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

**Descriptif** : Ancien pylône de guetteurs (3,5), Haut Mont (7,5), Restant du Long Rocher (11), Route de Clermont (15), Rocher Fourceau (18,5), Petit Mont Chauvet (22,5), traversée de la D606 (26), gare de Fontainebleau (29) / **Dénivelées** : OUI (D+ 480 passage sur les bleus 17,11,10 et 9 est IGN forêt de Fontainebleau 1/16000)

---

## **Mercredi 23 avril 2025**

---

### **0km / 2h30 M M. nordique Brigitte A Bois de boulogne**

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

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

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

### **12km L Randonnée Jean-Claude Lance Lavilletertre**

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 2852) 10h27 Chars (zone 5) 11h26

**Retour** : Chars (zone 5) 17h22 Gare de Paris Saint lazare 18h20

**Descriptif** : Lavilletertre son église, Romesnil. / **Dénivelées** : OUI (200 m)

### **13km M Randonnée Michèle Hamus Vertes ou Blanches !!**

**Aller** : Gare de Paris Nord banlieue surface 12h04 Luzarches (zone 5) 12h52

**Retour** : Survilliers Fosses (zone 5) 17h59 Paris gare du nord 18h34

**Descriptif** : En chemin : halle de Luzarches, une ancienne abbaye, de belles églises, dans une région agricole avec quelques passages en forêt etc Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées** : OUI (Moyens)

### **14km M Randonnée Michelle Lacayo .**

**Aller** : gare de paris lyon 10h16 (*Changement Melun (zone 5) 10h43 / 11h05*) Vosves (zone 5) 11h10 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Bois le Roi (zone 5) vers 17h01 Gare de Paris Lyon 17h45

**Descriptif** : Villiers-en-Bière, Mare aux Evées. / **Dénivelées** : NON

### **19km M Randonnée François Jourdan crouy sur ourcq**

**Aller** : Gare de l'est 08h49 Crouy sur Ourcq (zone 5) 09h42

**Retour** : Crouy sur Ourcq (zone 5) 16h13 Gare de l'est 17h09

**Descriptif** : Château de Gesvres, commanderie des templiers, canal de l'Ourcq Déjeuner tardif Si les fortes pluies prévues sont confirmées par la météo demain, la rando sera reportée. / **Dénivelées** : OUI (200m)

### **27km M Randonnée Jacques Kili Pour de l'huile et pas du beurre !**

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 08h17 Santeuil le Perchay (zone 5) 09h10

**Retour** : clery en vexin 16h42 (*Changement Cergy le Haut (zone 5) 16h57 / 17h04*) Charles de Gaulle Etoile RER A 17h40

**Descriptif** : A Cléry nous prendrons le bus 9504 / Pass Navigo zone 5 suffisant . / **Dénivelées** : OUI ( )

---

## **Jeudi 24 avril 2025**

---

### **0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin dans Paris aux serres d'Auteuil**

**Aller** : Métro Porte d'Auteuil 14h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Métro Porte d'Auteuil vers 17h30

**Descriptif** : RV: Métro Porte d'Auteuil, devant les guichets Se munir de votre matériel habituel.carnet, papier, eau, crayons stylos, aquarelles avec des couleurs vertes ! adresse pour les retardataires 3 avenue de la Porte d'Auteuil 16eme. Ce n'est pas un cours, c'est juste pour passer un moment convivial entre dessinateurs. / **Dénivelées** : NON

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

**Aller :** Gare Saint Lazare 13h10 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 13h45 / 13h56*) Rosny sur Seine (zone 5) 14h02

**Retour :** Mantes Station (zone 5) 18h10 Gare Saint Lazare 19h07

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

### **14km M Randonnée Vie associative Francis I2-54 Sur inscription COMPLET : Couleurs printanières à l'Arboretum extraordinaire de Segrez/ St Sulpice de Favières**

**Descriptif :** COMPLET. Arboretum de Segrez magnifique à St Sulpice de Favières, village pittoresque au-dessus de la vallée de l'Orge. La visite guidée de plus d'une heure et demie permettra d'observer une grande diversité d'arbres impressionnants, exotiques et indigènes. La visite en début d'après-midi sera précédée d'une randonnée de 2 heures vers l'arboretum, avec quelques pauses botaniques. Coût : 8 € par personne. 20 participants maximum. Inscriptions jusqu'au lundi 14 avril inclus, en envoyant un chèque de 8 € au RIF - 4 rue du Moulin vert - 75014 Paris 14e. Vous serez informés en retour par le RIF des horaires et de la gare de départ et d'arrivée pour l'aller et le retour. Joignez pour cela une enveloppe timbrée à votre adresse. En cas de dépassement important du nombre de candidatures, une autre date pourrait être rajoutée, mais sans certitude. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelés faibles, peu pentus.)

### **24km M Randonnée Guy Ensminger Les lavoirs autour de Juziers**

**Aller :** Gare de Paris Saint lazare 08h31 Juziers (zone 5) 09h17

**Retour :** Juziers (zone 5) 17h13 Gare de Paris Saint lazare 18h03

**Descriptif :** Les Juliennes, Oinville-sur-Montcient, Damply, Montalet-le-Bois, Lainville-en-Vexin, Maigremont et Brueil-en-Vexin /

**Dénivelées :** OUI (+500m)

---

## **Vendredi 25 avril 2025**

---

### **0km / 2h30 L Randonnée Vie associative Bernard Rouquat I1-76 Sur inscription Les premières années de la Révolution**

**Descriptif :** Le spectacle est continu:débats parlementaires enflammés ,agitation dans les clubs avec en toile de fond, l'échafaud ...inscription :bernard.rouquat@sfr.fr / **Dénivelées :** NON

### **0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin dans Paris aux serres d'Auteuil**

**Aller :** Métro Porte d'Auteuil 14h30 -Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro Porte d'Auteuil vers 17h30

**Descriptif :** RV: Métro Porte d'Auteuil, à l'endroit des guichets. Se munir de votre matériel habituel.carnet, papier, eau, crayons stylos, aquarelles avec des couleurs vertes ! adresse pour les retardataires 3 avenue de la Porte d'Auteuil 16eme. Ce n'est pas un cours, c'est juste pour passer un moment convivial entre dessinateurs. / **Dénivelées :** NON

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

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

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

**Descriptif :** La séance sera conduite et animée par Patrick dans le cadre de sa formation pour devenir animateur de marche nordique au RIF. / **Dénivelées :** NON

### **0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE au Parc de Sceaux.**

**Aller :** Croix de Berny 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Croix de Berny RER B 16h30

**Descriptif :** RV: sortie principaleNumero 1...Ch de Gaulle. Salle des guichets, côté parc. Tour du parc, improvisation, / **Dénivelées :** OUI ()

### **19km M Randonnée François Jourdan crouy sur ourcq**

**Aller :** Gare de l est 08h49 Crouy sur Ourcq (zone 5) 09h42

**Retour :** Crouy sur Ourcq (zone 5) 16h13 Gare de l est 17h09

**Descriptif :** Chateau de Gesvres, commanderie des templiers, canal de l'Ourcq Déjeuner tardif Changement trilport 9 h 19 /

**Dénivelées :** OUI (200m)

### **25km M Randonnée Françoise Fabre A la recherche du muguet...**

**Aller :** Gare de Paris Saint lazare 09h10 Breval 09h59

**Retour :** bonnieres 17h53 Gare de Paris Saint lazare 19h17

**Descriptif :** Parcours dans les champs et la forêt de Rosny . On espère cueillir du muguet. / **Dénivelées :** OUI ()

### **28km S Randonnée Isabeau Le Vexin autour de Magny**

**Aller :** Auber RER A 07h53 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 08h34 / 08h43*) La Chapelle en Vexin 09h20 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Magny en Vexin (zone 5) (bus) 16h28 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 16h59 / 17h16*) Auber RER A 17h56  
**Descriptif :** Par Ducourt, Magnitot, Archemont, St Gervais, Blamécourt, Nucourt, Arthieul. Sentiers potentiellement glissants après les dernières pluies. L'animatrice attendra le groupe à Cergy. Le bus 95-04 (vers Magny et Bray&Lu) est au bout à droite de la rue des voyageurs (en tournant à gauche en sortant de la gare). / **Dénivelées :** OUI (250m)

---

## Samedi 26 avril 2025

---

### **0km / 5h0 M Randonnée Bernard Rouquat Nous irrons voir si le muguet est là?**

**Aller :** Châtelet Les Halles RER A 08h34 Boissy St Léger RER A 09h05

**Retour :** Boissy St Léger RER A 16h30 Châtelet Les Halles RER A 17h01

**Descriptif :** A la cueillette du muguet, la distance n'est pas importante. Renseignements sur le séjour à Angers. Voir les randos du 3 et 4 mai / **Dénivelées :** NON

### **0km / 2h15 M M. nordique Annie Marche nordique dans le bois de Boulogne**

**Aller :** Station de Métro Porte Dauphine 09h - Lieu de rendez-vous

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

**Descriptif :** Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche. Accélération - challenge 6 km/h -, exercices techniques. RDV sortie n°1 «Bld Lannes» métro ligne 2, Porte Dauphine. / **Dénivelées :** NON

### **0km M M. nordique Elizabeth I1-51 Sur inscription Spéciale débutants : MN et proprioception au bois de Vincennes**

**Descriptif :** Séance pour adhérents débutants déjà initiés équipés de bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets). S'inscrire directement auprès de l'animatrice par sms au 06 72 32 00 33 (6 adhérents max.). / **Dénivelées :** NON

### **10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 9H00**

**Aller :** Métro Château de Vincennes 08h45 08h45 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h55 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h30 Métro Château de Vincennes 12h

**Descriptif :** R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 9h00. 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. Passages sur des chemins bitumés si les sentiers sont trop boueux. / **Dénivelées :** NON

### **16km M Randonnée Nature et environnement Frédérique Forêt d'Armainvilliers**

**Aller :** Gare du Nord Magenta 08h43 Ozoir-la-Ferrière 09h27

**Retour :** Roissy en Brie (zone 5) vers 16h36 Gare du Nord Magenta 17h10

**Descriptif :** Départ RER E en tête de ligne. Forêts d'Armainvilliers et de Ferrières, allée des séquoias, étang de Taffarette, buanderie, lavoir et église de St-Rémy. Retour traversée en forêt. / **Dénivelées :** NON

### **21km R Randonnée Didier Berthod Parc de Saint Cloud en marche rapide**

**Aller :** Métro Boulogne-Pont de St Cloud 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro Boulogne-Pont de St Cloud vers 12h30

**Descriptif :** Rendez-vous à la sortie du métro direction pont de St Cloud. A partir du Pont de St Cloud 2 boucles de 8,5 KM + approche (2\*2). Pause banane de 10 minutes au KM 10,5 à la fin du 1er tour. Possibilité d'arrêter à la fin du 1er tour. Le but est de marcher à au moins 6km/h. / **Dénivelées :** OUI (D+ 400)

### **22km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller :** Paris Lyon RER D 10h01 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 10h32 / 10h37*) Vosves (zone 5) 11h18

**Retour :** Bois le Roi (zone 5) 17h41 Gare de Paris Lyon. 18h13

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

### **22km M Randonnée Christiane Larue Vallée de la Marne et champagne en Ile-de-France.**

**Aller :** Paris Gare de l'Est 08h49 la Ferté sous Jouarre 09h31

**Retour :** Gare de Nanteuil-Saacy 17h20 Gare de l'est 18h09

**Descriptif :** Bords de Marne, Reuil-en-Brie, Bois Bréau et de l'Ermitage, Vauharlin, Montménard, Villaré, Citry. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice : 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ( )

### **30km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallée du Petit Morin**

**Aller :** Gare de Paris Est ligne P 07h49 (*Changement Gare de la Ferté-sous-Jouarre 08h31 / 08h43*) Verdelot(place de la mairie)bus 09h27

**Retour :** La Ferté/Jouarre 18h26 Gare de Paris Est 19h09

**Descriptif :** ALLURE MOYEN+ Parcours varié de Verdelot à La Ferté/Jouarre par Sablonnières, Saint-Cyr/Morin, et Jouarre. Départ matinal (train en direction de Château-Thierry) pour pouvoir prendre le bus 34(le seul praticable) en direction de Verdelot devant la gare de La Ferté/Jouarre. Pause repas très tardive à Saint-Cyr/Morin(km 18). Nous ferons un petit détour pour voir la maison de



---

## Dimanche 27 avril 2025

---

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

**Aller** : Paris gare du nord 11h56 Mériel 12h38 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Mériel vers 17h50 Paris gare du nord 18h32

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

### 13km L Randonnée Philippe Regourd Trois forêts dans l'Essonne et le Val de Marne

**Aller** : Châtelet Les Halles RER A 09h14 Boissy St Léger 09h45

**Retour** : Boissy St Léger RER A 15h30 Châtelet Les Halles 16h01

**Descriptif** : Forêts domaniales de la Grange et des Camaldules, forêt régionale de Gros Bois. / **Dénivelées** : OUI (Quelques montées et descentes.)

### 14km M Randonnée Nature et environnement Monette BORDS DE SEINE

**Aller** : Châtelet Les Halles RER A 10h06 Sartrouville (zone 4) 10h28 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Saint Germain en Laye RER A vers 16h15 Châtelet Les Halles RER A 16h44

**Descriptif** : Bords de Seine, Parc de la Boucle, Montesson, parc de Corbière, forêt domaniale de Saint-Germain-en-Laye : la grille Royale, rue de l'Octogone, château de Saint-Germain-en-Laye. Pique nique : oui. Randonnée citadine, avec des espaces verdoyants. IGN TOP 2214 ET. A Sartrouville, prendre sortie rue Turgot. / **Dénivelées** : OUI (Un petit 50 m de dénivelées en partant du parc de Corbière pour aller à la grille Royale.)

### 16km M Randonnée Claire Ménassol En longeant la Seine

**Aller** : Paris gare de Lyon 08h46 Bois le Roi 09h18

**Retour** : Fontainebleau Avon 17h02 Paris Gare de Lyon 17h43

**Descriptif** : Allure modérée. Lors de notre itinéraire nous passerons d un côté à l autre. Puis par la forêt. / **Dénivelées** : OUI ()

### 20km M Randonnée Jacques Tronche Avec Pommeuse, balade heureuse !..

**Aller** : Gare de Paris Est 09h17 Faremoutiers Pommeuse (zone 5) 10h09

**Retour** : Faremoutiers Pommeuse (zone 5) 17h45 Gare de Paris Est 18h42

**Descriptif** : Autour de la vallée du Grand Morin par Mouroux, Pommeuse, Giremoutiers et quelques grandes fermes de Brie. / **Dénivelées** : OUI (+250m)

### 23km M Randonnée Albert Driez Boucle de Savigny le Temple

**Aller** : Gare de Lyon -RER D 09h24 Savigny Le Temple Nandy (zone 5) 10h07 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Savigny Le Temple Nandy (zone 5) 17h36 Gare de Lyon 18h19

**Descriptif** : Un petit tour dans la forêt de Rougeau. Carte 2415 OT. Train ZACO. / **Dénivelées** : OUI ((210 m en + ; 210 m en -))

### 23km M Randonnée Olivier Mayer Du 9-5 au 7-8

**Aller** : Auber RER A 09h59 Cergy le Haut (zone 5) 10h43

**Retour** : Gare de Juziers(zone 5) 18h05 Gare de Paris st lazare 19h

**Descriptif** : La même gare de départ que dimanche dernier mais un itinéraire 100% différent qui finit dans le Parc naturel du Vexin. Itinéraire avec quelques dénivelés certes mais, ce dimanche cadeau pour tous..., il y a plus de descentes que de montées.... / **Dénivelées** : OUI (Positif 420, négatif 490 m)

### 26km M Randonnée Sofia Forêt de Carnelle et environs (95)

**Aller** : Gare du Nord 08h34 Presles Courcelles (zone 5) 09h12 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Montsoult Maffliers (zone 5) vers 17h23 Gare du Nord 17h54

**Descriptif** : RV gare de Presles-Courcelles, ligne H, train direction Persan-Beaumont. Vitesse M+ environ 4,5 km/h. Parcours dans le parc naturel régional Oise-Pays de France. Forêt, champs et zones habitées. Carte IGN 2313OT. Forts dénivelées dès le début du parcours. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées** : OUI (cumulées +540 et - 470 mètres.)

### 27km S Randonnée Nature et environnement Bruno Soutenu modérée à Dourdan

**Aller** : gare de Paris Austerlitz 08h45 Dourdan 09h48

**Retour** : Dourdan 17h37 Paris Austerlitz RER C 18h43

**Descriptif** : Traversée de la vieille ville, château féodal, église st Germain l'Auxerrois. Incursion dans la forêt domaniale. Abbaye de l' Ouye. Le chêne remarquable des 6 frères. Charmant village de Ste Mesme, les Fontaines Bouillantes. RV Départ de Paris Austerlitz en gare souterraine RER C. Tel : 06 33 43 95 17 Allure soutenue modérée : 4,7 à 4,8 km/h / **Dénivelées** : OUI (+ 257 m - 257 m)

### **32km S Randonnée Alain De Santeuil à Juziers**

**Aller :** Gare Paris St Lazare 08h08 Santeuil le Perchay (zone 5) 09h04

**Retour :** Juziers (zone 5) 17h05 Gare Paris St Lazare 18h

**Descriptif :** / **Dénivelées :** OUI (660m)

---

## **Lundi 28 avril 2025**

---

### **13km M Randonnée Nature et environnement Domi Randonnée dans le Vexin**

**Aller :** Gare Saint Lazare 09h45 Gare de Juziers(zone 5) 10h39

**Retour :** Gare de Juziers(zone 5) 16h32 Gare Saint Lazare 17h22

**Descriptif :** À travers bois et champs en passant par Oinville sur Montcient Pause déjeuner Dénivelées / **Dénivelées :** OUI ()

### **18km 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 (allure moyenne basse)

---

## **Mardi 29 avril 2025**

---

### **10km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre sortie ornithologique au Père Lachaise**

**Aller :** Métro Père Lachaise 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro Père Lachaise sortie Boulevard de Ménilmontant vers 12h

**Descriptif :** Descriptif : Dans le cimetière du Père Lachaise balade ornithologique avec Chantal pour participants motivés avec jumelles et/ou livres d'ornithologie. Nombreux arrêts silencieux. Pas de pique-nique. Rendez vous à l'entrée du cimetière "Porte des amandiers" Bd de Ménilmontant face à la station de métro "Père Lachaise" Métros 2 et 3 . / **Dénivelées :** NON

### **12km M Randonnée Vie associative Frédérique I2-71 Sur inscription Entre Saint-Rémy-les-Chevreuse et Limours**

**Descriptif :** Parcours bucolique, en lisière de forêt de Méridon, château du même nom (XVIIème siècle), Boullay-les-Trous, bois de Montabé, banquette de l'ancienne voie ferrée. Départ en tête de ligne à Châtelet-les-Halles RER B. A l'issue de cette randonnée simple et jolie, je vous propose une visite guidée d'une 1 h 30/45 par la conservatrice du fond de sculpture du Musée de la Fondation Coubertin. Cette visite se déroulera au coeur du Jardin des Bronzes, lieu atypique de l'oeuvre de l'architecte -urbaniste Robert Auzelle (1913-1983), connu pour ses travaux sur les grands ensembles et pour avoir promu les cimetières-paysagers en France. Ce jardin est composé d'une succession de terrasses organisées autour d'un canal et de bassins constituant un jeu d'eau perpétuel. C'est un espace exceptionnel d'exposition permanente dédié à la sculpture du milieu du XIXème siècle jusqu'à nos jours. Inscription à l'accueil du RIF : 01.45.42.24.72 ou sur place, qui vous donnera les horaires ainsi que le lieu. 10 participant(e)s maximum, 19 € par personne, vous munir de vos moyens de paiement. / **Dénivelées :** OUI (94 m dénivelées positives et négatives.)

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

**Aller :** Gare Montparnasse 12h35 Coignières (zone 5) 13h27

**Retour :** La Verrière (zone 5) 17h39 Gare Montparnasse 18h26

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

### **18km M Randonnée Nature et environnement Bruno Une journée en Baie de Somme**

**Aller :** Gare de Paris Nord 07h29 Noyelles sur Mer 09h14

**Retour :** Noyelles sur Mer 18h48 Gare de Paris Nord 20h57

**Descriptif :** Nous marcherons le long des Molières (prés salés) le matin. Nombreux arrêts pour observer les oiseaux. Arrivée à St Valéry vers midi et quart. Pause repas et quartier libre jusqu' à 14h15, au choix : Pique-nique sur le quai du port, ou frieterie (10 euros) ou brasserie (20 à 25 euros) voir resto plus huppé. L'après-midi : Nous prendrons nos billets pour le train à vapeur (25% de réduction sur présentation du billet TER-HDF Paris Noyelles, 11 euros au lieu de 14,50€) puis Cap Hornu, table d'orientation et son magnifique panorama, la chapelle des marins, les remparts de la ville haute qui ont vu passer Jeanne d'Arc, enfin le train touristique départ de St Valéry à 17h30 " voyage entre terre et mer", arrivée à Noyelles à 18h05. Il restera 43 mn, suffisant pour prendre le pot de l'amitié. N' oubliez pas vos jumelles pour observer les oiseaux Retour de Noyelles 18h45 Paris Nord 20h58 Portable : 0633439517 / **Dénivelées :** OUI (+ 22 m - 22 m)

### **23km M Randonnée Daniel Albani Rando Orgerus les 4 piliers**

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

**Retour :** Montfort l'Amaury Méré (zone 5) 16h25 Gare de Paris Montparnasse 17h02

**Descriptif :** Parcours en forêt et villages par Grorouvre, Montfort, Méré / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif environ 280m IGN 2114 E 2215 OT)

### **29km S Randonnée Guy Ensminger Les bonnes joies**

**Aller** : Gare de Paris Saint Lazare 08h31 Juziers (zone 5) 09h17

**Retour** : Juziers (zone 5) 17h13 Gare Paris Saint Lazare 18h03

**Descriptif** : Brueil en Vexin, Maigremont, les bonnes joies, Lainville en Vexin, château du Maléra, Rueil, Seraincourt et Oinville sur Montcient. Carte IGN 2113 ET / **Dénivelées** : OUI (+600m)

---

## **Mercredi 30 avril 2025**

---

### **0km / 2h30 M M. nordique Brigitte A Partage de la Teurgoule!!!**

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

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

**Descriptif** : A la fin de la séance nous pouvons partager LA Teurgoule authentique faite par Dominique!. Séance de marche nordique accessible, aussi aux débutants munis de leurs bâtons. Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste /

**Dénivelées** : NON

### **13km L Randonnée Brigitte CC de Fontainebleau à Bois-le-roi**

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

**Retour** : bois le roi vers 15h38 Paris Gare de Lyon 16h13

**Descriptif** : Pause pique-nique / **Dénivelées** : OUI (dénivelées modérées)

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

**Aller** : Austerlitz RER C 10h47 Dourdan la Forêt (zone 5) 11h51

**Retour** : Dourdan la Forêt (zone 5) vers 17h Austerlitz RER C 17h37

**Descriptif** : Bords de l'Orge. / **Dénivelées** : OUI ()

### **13km M Randonnée Michèle Hamus Au pays de la Renarde !**

**Aller** : gare de Paris Austerlitz RER C 12h17 Breuillet Village (zone 5) 13h04

**Retour** : Lardy (zone 5) 17h44 gare de Paris Austerlitz RER C 18h28

**Descriptif** : Belle rando dans une nature fleurie et dans forêt de Breuillet a Lardy en passant par St Sulpice de Faviere et Torfou etc Goûter en chemin Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI ()

### **13km M Randonnée Henri Une matinale de Fontainebleau à Fontainebleau**

**Aller** : Gare de Paris Lyon. 08h16 Fontainebleau 08h55 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Fontainebleau 13h02 Gare de Paris Lyon 13h43

**Descriptif** : R.D.V après le passage des portiques du RER. Croix du Calvaire et d'Augas. Sentier bleu n°1, du Mont Ussy. Rocher Cassepot. Carrefour du Banc du Roi. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. /

**Dénivelées** : OUI (200 m de dénivelés cumulés positifs.)

### **14km M Randonnée Michelle Lacayo .**

**Aller** : Gare Paris Est 10h01 Lagny Thorigny (zone 5) 10h25

**Retour** : Lagny Thorigny (zone 5) vers 16h30 Gare Paris Est 17h01

**Descriptif** : Bords de Marne, Forêt de la Vallières. / **Dénivelées** : OUI ()

### **14km M Randonnée Nature et environnement Francis Oh ! Un arboretum en plein cœur de la forêt de Fontainebleau .**

**Aller** : Paris Gare de Lyon 09h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 09h55

**Retour** : Fontainebleau Avon vers 17h31 Paris Gare de Lyon 18h13

**Descriptif** : Rendez vous sur le quai de la gare de Fontainebleau Avon. Nous y prendrons le bus 3401 à la gare routière voisine en direction des "Lilas" , station Sous Préfecture (cartes Navigo acceptées). Puis nous randonnerons dans la forêt jusqu'au surprenant arboretum Arbor et Sens. Des pauses pour observation et échanges sur les arbres de l'Arboretum. Pique nique près des gorges Franchard (abri avec bancs et tables) Pas de réels dénivelés ni de traversée de rochers. Carte IGN 2417 OT. Contact en cas de besoin : 06 87 69 08 62 / **Dénivelées** : NON