

## Liste des journées

Critères : Date entre 15/03/2025 et 31/03/2025

---

### Samedi 15 mars 2025

---

#### **0km / 2h15 M M. nordique Patrick L. et Annie Parc de Versailles**

**Aller :** Gare de Versailles rive droite) 08h50 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Porte de la Reine 11h20 Porte de la Reine 11h20

**Descriptif :** Pour ceux qui arrivent par le RER C ou en voiture, Rdv Porte de la Reine à 9h 05. Séance animée par Patrick L. candidat animateur / **Dénivelées :** NON

#### **7km M Randonnée Orientation Roger Denis Rando orientation**

**Aller :** Neuville Université (zone 5) - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Neuville Université (zone 5)

**Descriptif :** Formation pratique réservée aux personnes intéressées par la lecture de carte et l'utilisation de la boussole. Apporter la carte IGN 2313 OT (forêt de Montmorency), un protège-carte (en cas de pluie) et une boussole à plaquette. Cette formation se déroulera le matin ( pas de pause-repas). Inscription par SMS au 0634725484 en précisant vos noms et prénoms. Je vous communiquerai en retour les éléments (horaires et gares). 7 participants. / **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

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

**Aller :** Paris Est 11h47 Provins (zone 5) 13h10

**Retour :** Provins (zone 5) 16h46 Paris Est 18h12

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

#### **16km S Randonnée Mustapha Bendib Boucle Bourron-Marlotte**

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

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

**Descriptif :** par pavé du roi + route des sorciers + recloses + 14 à 16 km . allure BIEN SOUTENUE !!! ( Pour info : en principe à l'aller train en direction de Montargis ) ( à vérifier ) pour ceux qui partent de Paris-Lyon, ( c'est mon cas ) dès l'affichage de la voie , rdv sur le quai , au niveau de la dernière voiture . en queue de train !! sinon rdv à l'arrivée , gare de Bourron-Marlotte/Grez Pause vers 13 h 30 !!! mon no en cas de besoin : 06 88 08 45 97 INFO PAUSE : la pause principale pourra durer de 10 mn à 1 heure , selon le temps et la température !! / **Dénivelées :** OUI (on est en forêt de Fontainebleau !!!!!!! il y a donc quelques dénivelées !!!!!!!)

#### **17km M Randonnée Nature et environnement Francis Randonnée nature dans le Vexin**

**Aller :** Gare Saint Lazare 08h53 Mantes la Jolie (zone 5) 09h58

**Retour :** Mantes la Jolie (zone 5) 17h14 Gare Saint Lazare 17h48

**Descriptif :** Rando dendrologique (arbres) et botanique dans le Vexin Français, au Nord de Mantes. Parcours par Limay, les bords de Seine, le Bois des Gloriettes, la commune pittoresque de Follainville-Dennemont (pique-nique à l'abri et avec simili bancs), le bois Cassin et retour à Limay. Quelques pauses pour observation et échanges sur la flore rencontrée. Train de retour: direct : de Mantes la Jolie à Paris St Lazare (34 minutes) Carte IGN 2113 ET. Contact : 06 87 69 08 62 / **Dénivelées :** OUI (150 m de dénivelés positifs . Principalement le matin. Arrêts botaniques possibles à mi- pente.)

#### **21km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Une utopie centenaire**

**Aller :** Gare de paris lyon gare souterrainneRER D 08h46 Vigneux sur Seine (zone 4) 09h09

**Retour :** Boussy St Antoine (zone 5) 16h33 Gare de paris lyon gare souterrainneRER D 17h04

**Descriptif :** Allure M-, Vigneux sur Seine, Ile de loisirs port aux Cerises, le Paris Jardin de Draveil , traversée de la ville et la forêt de Sénart.Cartes 2315OT et 2415OT / **Dénivelées :** NON

#### **22km M Randonnée Christiane Larue Entre Marne et Théroouanne.**

**Aller :** Gare de l'Est 08h49 Trilport (zone 5) 09h19

**Retour :** Isles Armentières Congis 16h24 (*Changement Meaux 16h36 / 16h44*) Gare de l'Est 17h09

**Descriptif :** Forêt de Monceaux, Germiny-L'Evêque,Varreddes (église 13e-16e siècle), côte de La Ferté, Tresmes (château du Gué 18e siècle), canal de la Théroouanne, Congis, Villiers-les-Rigault. Pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

## **26km S Randonnée Mayeul Bonnière-Mante par le sud**

**Aller** : Gare de Paris Saint Lazare 08h12 Bonnières 09h03 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Mantes la Jolie 16h11 Gare de Paris Saint Lazare 17h16

**Descriptif** : De Bonnières-sur-Seine à Mantes-La-Jolie en passant par la rive Gauche Forêt Régionale de Rosny-sur-Seine, Jouy-Mauvoisin, Magnanville IGN 2113ET, 2114E Rendez-vous Bonnières / **Dénivelées** : OUI (350)

---

## **Dimanche 16 mars 2025**

---

### **0km 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 11h30 Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine

**Descriptif** : Sortie 1 Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons / **Dénivelées** : NON

### **0km / 2h0 S M. nordique Annie Parc Monceau - challenge 6km/h.**

**Aller** : Entrée principale du parc Monceau 08h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Entrée principale du parc Monceau 10h30 Entrée principale du parc Monceau 10h30

**Descriptif** : Challenge 6 km/h. Nous nous essaierons sur 6 km, puis 10 km pour les plus aguerris. Chacun pourra ajuster sa vitesse selon ses possibilités. L'accent est mis sur la maîtrise du geste et de son amplitude pour maintenir une cadence. / **Dénivelées** : NON

### **6km L Randonnée Brigitte Favreau Parc départemental de Nanterre, parvis de La Défense**

**Aller** : Nanterre préfecture RER A 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Esplanade de La Défense M1 vers 17h

**Descriptif** : Allure lente 3km/h maxi . À Nanterre préfecture RER A (WC dans la station ) prendre la sortie 1 "Carillon" par escalator et attendre l'animatrice. Tour du parc (WC sur le parcours). Parcours piétonnier pour rejoindre la grande arche et le parvis de La Défense. Parcours pour découvrir les sculptures. / **Dénivelées** : NON

### **11km L Randonnée Brigitte CC Boucle autour de Fontainebleau**

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

**Retour** : Fontainebleau Avon vers 15h31 Paris Gare de Lyon 16h13

**Descriptif** : Route de la bonne dame , petit passage par le mont Ussy: sentier bleu qui passe entre les rochers avec petite dénivelée, route du rocher Cassepot,... / **Dénivelées** : OUI (moyennes)

### **12km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau**

**Aller** : Paris gare de Lyon 11h46 Bois-le-Roi 12h20 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Bois-le-Roi vers 17h37 Paris gare de Lyon 18h13

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

### **M Évènement Michèle Hamus I2-36 Sur inscription Trois Reines au Château !**

**Descriptif** : C'est un coup de cœur historique à travers Ses fabuleux vestiges, sa chapelle, ses Communs. De Reine en Reine venez découvrir l'histoire fabuleuse de ce château Royal Renaissance avec un guide passionné qui nous fera revivre cette histoire avec faste. Pour vous inscrire : 10 euros au RIF Précisez votre Mail pour le retour Pique nique prévu à l'abri si pluie Sortie organisée avec Geneviève Si besoin urgent 06 10 69 44 23 / **Dénivelées** : OUI (Montée modérée (160 m) jusqu'au plateau et descente plus lente au retour.)

### **12km M Randonnée Christiane Larue Après-midi en vallée de Chevreuse.**

**Aller** : Châtelet Les Halles B 12h38 Courcelle sur Yvette (zone 5) 13h24 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gif-sur-Yvette 17h14 Châtelet Les Halles 17h55

**Descriptif** : Nous partirons par le bois et la ferme d'Aigrefoin pour rejoindre Villiers-le-Bâcle par le fond Guérin et le Canal puis Saint-Aubin. Passage du RER à Denfert-Rochereau à 12h46. Pas de pause déjeuner mais une pause dans l'après-midi. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ( )

### **16km M Randonnée Jacques Tronche Cette fois, l'animateur passe les bornes !..**

**Aller** : Paris St Lazare 10h12 Bonnières (zone 5) 11h02

**Retour** : Bréval (zone 5) 17h59 Paris St Lazare 18h55

**Descriptif** : De la vallée de la Seine aux grands espaces agricoles de la Normandie par la lisière de la forêt de Rosny / **Dénivelées** : OUI (+250m)

### **17km M Randonnée Isabelle Champs de jonquilles**

**Aller** : Gare de Lyon -RER D 08h31 (Changement Viry Chatillon 09h02 / 09h08) Buno Gironville (zone 5) 09h56 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Boigneville (zone 5) 16h29 (Changement Viry Chatillon 17h20 / 17h27) Gare de Lyon -RER D 17h58

**Descriptif** : Facile: le changement se fait sur le même quai, direction Malesherbes. Je vous attends à Buno Gironville. GR et hors GR , en passant par Chantambre. Champs de jonquilles à la fin du parcours. / **Dénivelées** : OUI (Peu de dénivelés)

### **20km M Randonnée Nature et environnement Bruno Forêt et rivière**

**Aller** : Gare de Paris Lyon 10h09 Montgeron Crosne (zone 4) 10h31 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Montgeron Crosne (zone 4) 16h43 Gare de Paris Lyon 17h04

**Descriptif** : Une petite traversée de la forêt de Sénart. Pause PIC-NIC à la faisanderie (où tout le monde devrait être assis pour déjeuner). L'après-midi retour par les bords de l'Yerres, traversée de l'île Pantchou et du parc Caillebotte Trains toutes les 30 mn.. / **Dénivelées** : OUI (100 m en +)

### **22km M Randonnée Olivier Mayer Une diagonale...**

**Aller** : Paris Nord RER B 09h51 (*Changement Mitry Claye (zone 5) 10h22 / 10h28*) Dammartin Juilly St Mard (zone 5) 10h37

**Retour** : Meaux (zone 5) 17h42 Gare de Paris Est 18h09

**Descriptif** : Un parcours alternant plaines et forêts qui passera par le mont doux, le bois de l'homme mort, l'enfer, et le trou au pot au feu, avant de terminer par un petit bout du canal de l'Ourcq. Dénivelé: juste ce qu'il faut, environ 350 m Trains aller : 1er segment RER B direction Mitry Claye, 2ème segment: direction Crépy en Valois / **Dénivelées** : OUI ( )

### **25km M Randonnée Sofia Les étangs de Comelle (95)**

**Aller** : Gare du Nord 09h04 Gare de Luzarches 09h52 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gare de Luzarches vers 18h06 Gare du Nord 18h54

**Descriptif** : RV gare de Luzarches, ligne H. Pause déjeuner. Vitesse moyenne 4,5 km/h. Parcours dans le PNR Oise-Pays de France, traversant forêts, champs et zones habitées, passant par les étangs de Comelle. Pour le retour, un train toutes les heures. Carte IGN 24120T . Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées** : OUI (cumulées +220 et -220 mètres.)

### **26km M Randonnée Jean-Jacques Legars Rien que pour Giverny.**

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 08h12 Bonnières (zone 5) 09h03

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

**Descriptif** : Boucle autour de Bonnières par Gommecourt, Ste-Geneviève-Les-Gasny, Giverny et Limetz. Pause repas tardive. A l'aller, prendre le TER à destination de Rouen RD. Cartes IGN 2113 ET et 2013 SB. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées positives +400 à 450m)

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

**Aller** : Gare Montparnasse 08h20 Le perray 09h19

**Retour** : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h38 Chalet et les halles 17h25

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

---

## **Lundi 17 mars 2025**

---

### **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

### **18km M Randonnée Katherine Les eaux de Meaux**

**Aller** : Gare de l'Est 09h49 Meaux 10h14

**Retour** : Meaux 16h44 Gare de l Est 17h09

**Descriptif** : Nous contournerons l'agglomération de Meaux en suivant différents canaux, puis nous accéderons au parc du Pâtis, espace naturel aménagé en bords de Marne , à la faune et la flore préservée. / **Dénivelées** : OUI (Juste quelques petits raidillons)

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

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

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

**Descriptif** : / **Dénivelées** : OUI (allure moyenne basse)

### **26km M Randonnée Françoise Fabre Le long de la Mauldre**

**Aller** : Gare Montparnasse 08h58 Villiers Neauphle Pontchartrain (zone 5) 09h31

**Retour** : Epône Mézières (zone 5) 17h52 Gare Paris St Lazare 18h46

**Descriptif** : Parcours varié le long de la Mauldre en passant par le château de Beynes. / **Dénivelées** : OUI (450m! = 31 km effort ...)

---

## Mardi 18 mars 2025

---

### **Évènement Jean Deprez, Annie I2-47 Sur inscription RAPPEL : Marche Nordique : perfectionnement technique avec Arja Jalkenen-Meyer : voir à la date du 30 mars**

**Descriptif** : Après midi (13h30 - 17h) de perfectionnement technique à Vincennes par Arja Jalkenen-Meyer, coach de Marche Nordique. Sortie sur inscription. Participation aux frais 15 € RENSEIGNEZ VOUS AUPRÈS DES ANIMATEURS MN. / **Dénivelées** : NON

### **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 16h15 Château de Vincennes face entrée Parc Floral 16h15

**Descriptif** : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Challenge 6 km/h. / **Dénivelées** : NON

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

**Aller** : Gare Austerlitz 12h17 St Chéron (zone 5) 13h10

**Retour** : Sermaise (zone 5) 17h13 Gare Austerlitz 18h14

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

### **23km M Randonnée Daniel Albani Rando Gazeran**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 08h09 Gazeran (zone 5) 08h49 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Rambouillet (zone 5) 16h18 GARE DE MONTPARNASSE 16h50

**Descriptif** : Parcours par St hilarion, la Drouette, parc du château de Rambouillet Départ de Montparnasse TER 862411direction Chartres / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positif environ 280m)

### **24km M Randonnée Jef Nains & reine du Nord**

**Aller** : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h40 Persan Beaumont (zone 5) 09h19

**Retour** : Luzarches vers 17h21 Gare de Paris Nord banlieue surface 18h05

**Descriptif** : Randonnée 3/4 forêt, 1/4 ville et champs : Persan, 3 villages " sur Oise", Viarmes, bois de Bonnet, Luzarches. Quelques nains, chateaux et églises remarquables. Quelques raidillons notables donc IBP index orange 66 (difficulté moyenne). Cartes IGN 23130T - FORÊT DE MONTMORENCY & 24120T - FORÊT DE CHANTILLY / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 370 m (+200, -170 m ). 26 km-effort)

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

**Aller** : Gare Montparnasse 07h50 le Perray-en-Yvelynes 08h49

**Retour** : Les Essarts le Roi 16h32 Gare Montparnasse 17h26

**Descriptif** : Trains ttes les 30 mn... / **Dénivelées** : OUI ()

### **26km M Randonnée Patrimoine Bruno Boucle au Sud-Ouest de Dourdan**

**Aller** : gare de Paris Austerlitz 07h55 Dourdan 08h28

**Retour** : Dourdan (zone 5) 16h07 gare de Paris Austerlitz 17h15

**Descriptif** : On longera l' Orge puis entrée dans la forêt Domaniale de Dourdan. Traversée de la campagne francilienne avec ses villages typiques. Chêne remarquable et abbaye de l'Ouye. Départ du train en gare surface grandes lignes direction Châteaudun / **Dénivelées** : OUI (+257 m et autant en négatif)

---

## Mercredi 19 mars 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

### **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 de postures de yoga en position debout avec les 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). Voir le plan joint en pdf / **Dénivelées** : NON

### **M Évènement Vie associative La Vie Associative/Marie-Claude Piallat/Jacques Tronche I2-25 Sur inscription Une belle occasion de prendre l'air...**

**Descriptif :** La Vie Associative vous invite le matin à une visite du Musée de l'Air et de l'Espace au Bourget puis à une balade de proximité au Parc Georges Valbon l'après-midi. Montez à bord d'un Boeing ou du Concorde, embarquez dans des simulateurs pour faire vos premiers pas dans le pilotage et révisiez l'histoire de la conquête du ciel à l'exposition permanente - Compter 2h de visite. Puis balade et pique-nique dans le parc départemental Georges Valbon jusqu'à la basilique de Saint-Denis. Et pour ceux qui ne souhaiteraient faire qu'une courte promenade, possibilité de reprendre le RER à La Courneuve plus tôt. Si au vu de ce projet, vous vous sentez pousser des ailes (!!) alors envoyez dès maintenant au RIF votre candidature à cette sortie par chèque de 12 €, accompagné d'une enveloppe timbrée à votre adresse pour la réponse. Les 20 premières personnes seront retenues. / **Dénivelées** : NON

### **11km L Randonnée Jean-Claude Lance Fontainebleau**

**Aller :** PARIS GARE LYON 10h16 Bois le Roi (zone 5) 10h50

**Retour :** Fontainebleau Avon (zone 5) vers 16h Gare de Paris Lyon 16h43

**Descriptif :** Dénivelées < + 100 m, Train en direction de Montargis. Balade en forêt de Fontainebleau. / **Dénivelées** : OUI ( )

### **12km L Randonnée Brigitte CC Meudon forêt, lacs, terrasse**

**Aller :** Bibliothèque François Mitterrand RER C 10h21 Meudon val fleury 10h52 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Meudon Val Fleury RER C vers 15h23 Bibliothèque François Mitterrand RER C 15h54

**Descriptif :** On s'attend à la sortie en haut sur la petite place Parcours varié Pause Pique- Nique horaires de passage des quelques stations : Paris-Austerlitz: 10:23- Invalides:10:33- Pont de Garigliano: 10:43- / **Dénivelées** : OUI (Une remontée vers la terrasse pas trop raide)

### **13km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale en Forêt de Fontainebleau**

**Aller :** Gare de Paris Lyon 08h16 Bois le Roi 08h49 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Fontainebleau 13h01 Gare de Paris Lyon 13h43

**Descriptif :** R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Carrefour des Ventes Bouchard. Rocher Cassepot. Sortie pour des randonneurs capables de marcher entre 4.2 et 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (150 m de dénivelés cumulés positifs.)

### **13km M Randonnée Michèle Hamus Une belle traversée !**

**Aller :** Paris gare de l'Est 11h49 La Ferté sous Jouarre 12h31

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

**Descriptif :** Entre bois et campagne avec vue et quelques hameaux à découvrir etc Goûter en route Si besoin 0610694423 /

**Dénivelées** : OUI (1 dénivelé pour rejoindre le plateau)

### **13km 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 13h01 Gare de Paris Lyon 13h43

**Descriptif :** R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Rocher d'Avon. Carrefour Gabrielle. Petit Mont Chauvet. Parc de Fontainebleau. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (150 m de dénivelés cumulés positifs.)

### **25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Boucle autour de Longueville.**

**Aller :** Gare de Paris Est ligne P 08h47 Longueville (zone 5) 09h48

**Retour :** Longueville (zone 5) 18h05 Gare de Paris Est 19h12

**Descriptif :** Rando par Chalautre-La-Petite et Soisy-Bouy. A l'aller, prendre le train en direction de Provins. Quelques secteurs boueux à prévoir. Pause repas tardive. Carte IGN 2616 SB. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +350m environ.)

---

## **Jeudi 20 mars 2025**

---

### **0km / 2h30 L Randonnée Vie associative Bernard Rouquat I1-48 Sur inscription Le Paris des grands rois**

**Descriptif :** Rive droite du Palais Royal au jardins des Tuileries sous Louis XII et Louis XIV / **Dénivelées** : NON

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

**Aller :** La Croix de Berny (zone 3) 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** La Croix de Berny (zone 3) vers 12h

**Descriptif :** Quel que soit votre moyen de transport, rendez-vous à 9h00 à la "Porte de la patte d'oie" du parc de Sceaux, en face de la gare RER B Croix de Berny. Parcours improvisé dans le parc de Sceaux / **Dénivelées** : NON

### **S Évènement Annie 6 avril - L'Antonienne - 10 km en Marche Nordique**

**Aller :** Antony - Parc Heller - Lieu de rendez-vous

**Retour :**

**Descriptif :** Participation au parcours Marche Nordique de 10 km, départ à 10 h. Inscriptions ouvertes, 6 euros, directement sur le site de l'Antonienne 2025. Voir les détails au 6 avril. / **Dénivelées** : NON

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

**Aller :** Gare de Paris Lyon RER D) 12h31 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 13h02 / 13h07*) Moulin Galant (zone 5) 13h27

**Retour :** Mennecy (zone 5) 17h22 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 17h46 / 17h50*) Gare de Paris Lyon. 18h28

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

### **13km M Randonnée Nature et environnement Bertrand Le village des carriers de la forêt de Fontainebleau**

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

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

**Descriptif :** Depuis la gare de Fontainebleau, nous emprunterons un bus de ville (Navigo), afin de nous rapprocher du point de départ de notre randonnée. Randonnée, dont le thème est l'exploitation du grès et de la vie des carriers. On trouve dans la forêt plus de deux-cents abris de pierres sèches. Construits surtout avec des écales, de hauteur réduite, ils servaient à stocker outils et provisions, peut-être à se reposer pendant les pauses. Sur la colline qui domine les Gorges du Houx et du Long Boyau, les abris sont regroupés sous le nom de « village des carriers », l'opportunité d'en visiter quelques uns, témoins d'une activité qui appartient aujourd'hui, et pour l'éternité, au passé... Carte IGN 2417 OT - Forêt de Fontainebleau Contact : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées +/- de 110 mètres IBP = 35 ou assez facile Quelques sentiers bleus et rochers associés)

### **16km M Randonnée Jef Matinale dans la forêt aux étoiles**

**Aller :** Gare de Paris Saint Lazare 08h20 Saint Nom la Bretèche 09h08

**Retour :** Marly le Roi (zone 4) vers 14h40 Gare de Paris Saint Lazare 15h18

**Descriptif :** Randonnée pour ceux qui aiment se lever tôt pour finir tôt :) Randonnée en forêt de Marly, avec ses nombreuses étoiles (aimable, bizarre, inconnue, etc). Repas à la fin, n'oubliez pas votre pique-nique ! Trains fréquents au retour. Carte IGN 2214ET - VERSAILLES / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé 370 m (+175, -195 m). 18 km-effort. Du dénivelé mais pas de raidillons (IBP index 47 = assez facile).)

### **21km M Randonnée Roger Denis Un p'tit tour en Vexin**

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

**Retour :** Santeuil le Perchay (zone 5) 17h26 Paris St Lazare 18h20

**Descriptif :** Beau parcours vallonné dans le Parc naturel régional du Vexin par Cormeilles en Vexin et Frémécourt. Un peu de dénivelées. Après notre pause-repas (11kms environ), vous avez la possibilité de quitter le groupe et de prendre le bus 9508 en direction de la gare de Pontoise (trains fréquents pour Paris). IGN 2313 OT ET 2113 ET / **Dénivelées :** OUI ( )

### **25km S Randonnée François Longatte De La Ferté-sous-Jouarre à Nanteuil-Saacy**

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

**Retour :** Gare de Nanteuil-Saacy 16h20 Paris gare de l' Est 17h09

**Descriptif :** Après avoir longé la Marne nous prendrons de la hauteur et traverserons de jolis petits villages dans les vignes de Champagne. En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées :** OUI (Environ 425 m de D+)

---

## **Vendredi 21 mars 2025**

---

### **0km / 2h15 M M. nordique Anne, Elizabeth Séance dans le bois de Vincennes**

**Aller :** Métro Porte Dorée. Ligne 8 09h15 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro Porte Dorée. Ligne 8 vers 11h30

**Descriptif :** Séance conduite et animée par Anne, stagiaire candidate au brevet d'animatrice de marche nordique à la FFR. Rdv 9h15 Porte Dorée (ligne 8) devant la boutique "Team Outdoor" 2, place Edouard Renard / **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 principale Numéro 1...Ch de Gaulle. Salle des guichets, côté parc. Tour du parc, improvisation. / **Dénivelées :** OUI ( )

### **7km L Randonnée Patrimoine Brigitte Favreau Baguenaudons dans Meudon**

**Aller :** Invalides RER C 13h30 Meudon Val Fleury RER C 14h - Lieu de rendez-vous

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

**Descriptif :** Attendre l'animatrice à la sortie de la gare de Meudon val Fleury RER C . Cette gare est aussi desservie par les bus 289 et 191. Allure lente 3km/h maxi. Parcours varié en milieu urbanisé mais calme , pas de PB pour les pauses techniques (plusieurs WC publics). Parc Paumier, étang de Chalais et parc du hangar Y (gratuit en semaine) , montée, un peu raide, à la terrasse de l'observatoire de Meudon. . Potager du Dauphin, cimetière de Meudon . En cas de fatigue, possibilité de s'arrêter à la gare de Meudon( ligne N vers Montparnasse). Ensuite descente par des sentes , un peu raides, vers la Seine. Fin du parcours à la station du T2 "Meudon sur Seine". / **Dénivelées :** OUI (Parcours vallonné et des escaliers .)

### **18km M Randonnée Claire Ménassol-En ces premiers jours de Printemps allons découvrir un trésor**

**Aller :** Gare de Lyon - RER D 08h10 (Changement Viry Chatillon (zone 4) 09h08 / 09h13) Ballancourt (zone 5) 09h43

**Retour :** Gare de La Ferté-Alais 16h41 (Changement Viry Chatillon (zone 4) 17h15 / 17h20) Gare de Paris Lyon 17h47

**Descriptif :** Pour le départ RER D direction Malesherbes Allure moyenne modérée. Sur notre parcours nous pourrions découvrir une chapelle, trésor dans la forêt, une belle église. Pour notre pause de déjeuner nous aurons des tables, des bancs... A moitié champs et bois, des villages...! / **Dénivelées :** OUI ( )

### **21km M Randonnée Patrimoine Bruno La Vallée de l' Yerres**

**Aller :** Paris gare de Lyon (RERD 10h06 Montgeron Crosne (zone 4) 10h28 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Montgeron Crosne (zone 4) 17h01 Gare de Paris Lyon 17h22

**Descriptif :** On longera l' Yerres et traversée du Parc Caillebotte (classé site remarquable en Ile-de-France, Ile Panchout, île de Brunoy, Forêt de Sénart, faisanderie, les étangs sans nom. Places assises assurées pour le pique-nique. RER D : trains tous les 15 mn. / **Dénivelées :** OUI (Positif = + 50 m, négatif = -50 m)

---

## **Samedi 22 mars 2025**

---

### **0km M M. nordique Elizabeth 11-29 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

### **0km / 6h0 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Rando et visite de Mantes**

**Aller :** Gare de Paris Saint lazare 08h23 Mantes la Jolie (zone 5) 09h33

**Retour :** Mantes la Jolie (zone 5) 16h19 Gare de Paris Saint lazare 17h30

**Descriptif :** Après la rando du matin et du début de l'après-midi, visite de la Collégiale Notre Dame de Mantes et le musée de l'Hôtel Dieu avec 2 expositions gratuites (Mantes sur Seine et le Japonisme). Le 8 avril visite du Conseil économique et Social, pique-nique dans les jardins du Trocadéro, un tour dans le cimetière de Passy et on terminera par une promenade architecturale autour du Trocadéro. / **Dénivelées :** OUI ( )

### **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

### **6km L Randonnée Patrimoine Brigitte Favreau Printemps de la sculpture à l'orangerie du parc de Sceaux**

**Aller :** Châtelet Les Halles RER B 12h55 Parc de Sceaux RER B 13h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** ROBINSON RER B vers 17h

**Descriptif :** Allure lente 3km/h maxi. RV à la sortie unique de la station Parc de Sceaux (attention certains RER ne s'y arrêtent pas). La visite de la galerie des sculptures est gratuite sans inscription ce weekend et le suivant (longue pause prévue pour la visite). Ensuite, improvisation dans le parc et le vieux village de Sceaux, suivant la durée de la visite des sculptures. On pourra rentrer par une autre gare que ROBINSON mais toujours sur le RER B. ( Soit Sceaux, soit Bourg-la-reine) / **Dénivelées :** NON

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

**Aller :** Gare Austerlitz 12h47 Dourdan (zone 5) 13h50

**Retour :** Dourdan (zone 5) 17h59 Gare Austerlitz 19h02

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

### **15km S Randonnée Sofia Matinée S - forêt de Fausses-Reposes (92)**

**Aller :** Gare Saint Lazare 08h37 Viroflay RD 09h07 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Viroflay RD vers 13h08 Gare Saint Lazare 13h40

**Descriptif :** RV gare de "Viroflay Rive Droite". Train aller ligne L direction Versailles RD. Cette gare est desservie aussi par le Tramway T6. Pause banane. Pas de pause déjeuner. Vitesse moyenne 5 km/h. Boucle en forêt, avec dénivelées, passant par les étangs de Corot. Carte IGN 23140T. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (dénivelées cumulées +230 et -230 mètres.)

### **22km M Randonnée Christiane Larue Par l'étang de la Tour et Auffargis.**

**Aller :** Gare Montparnasse 08h33 Le Perray (zone 5) 09h32 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Le Perray (zone 5) 17h11 (Changement Gare de Rambouillet 17h19 / ) Gare Montparnasse 17h53

**Descriptif :** Aqueduc de Vieille-Eglise, le bois, Guérin, étang de la Tour, Saint-Benoît, forêt des Buttes d' Auffargis, Étang du Perray. Rendez-vous à l'arrivée. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ( )

### **0km M M. nordique Elizabeth I1-41 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

### **6km L Randonnée Patrimoine Brigitte Favreau Printemps de la sculpture à l'orangerie du parc de Sceaux**

**Aller** : Châtelet Les Halles RER B 12h55 Parc de Sceaux RER B 13h30 – Lieu de rendez-vous

**Retour** : ROBINSON RER B vers 17h

**Descriptif** : Allure lente 3km/h maxi. RV à la sortie unique de la station Parc de Sceaux (attention certains RER ne s'y arrêtent pas). La visite de la galerie des sculptures est gratuite sans inscription ce weekend et le suivant (longue pause prévue pour la visite). Ensuite, improvisation dans le parc et le vieux village de Sceaux, suivant la durée de la visite des sculptures. On pourra rentrer par une autre gare que ROBINSON mais toujours sur le RER B. ( Soit Sceaux ,soit Bourg la reine) / **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 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

### **12km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau**

**Aller** : Paris gare de Lyon 11h46 Fontainebleau Avon 12h26 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Bois le Roi vers 17h37 Paris gare de Lyon 18h13

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

### **15km M Randonnée Liliane Entre Orge et Renarde**

**Aller** : gare de Paris Austerlitz 09h45 Breuillet Villages 10h34

**Retour** : Breuillet Villages 16h43 Paris Austerlitz 17h13

**Descriptif** : Plaine , forêt , rivières en passant par St Sulpice de Favières , Souzy la Briche et Mirgaudon . / **Dénivelées** : OUI (Circulation compliquée sur la gare d Austerlitz ce Dimanche ... Donc rando Breuillet annulée . Je vous propose une rando de lac en lac au bois de Vincennes ( 14 km ) RDV maintenu gare d Austerlitz banlieue à 9h45 Fin de rando environ 15h.)

### **16km M Randonnée Le Samaritain Randonnée Parrainage Domi**

**Aller** : Gare Montparnasse 11h35 Les Essarts le Roi (zone 5) 12h31

**Retour** : Le Perray (zone 5) 17h27 Gare Montparnasse 18h26

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

### **18km M Randonnée Katherine Avec le printemps , retrouvons les chemins de l'Est**

**Aller** : Gare de l'Est 09h17 Guérard La Celle sur Morin (zone 5) 10h05

**Retour** : Crécy La Chapelle (zone 5) 16h35 (Changement Esbly 16h46 / 16h57) Gare de l'Est 17h27

**Descriptif** : Du coté de la vallée du Grand Morin , Paris semble bien loin. Paysages variées , ambiance tres rurale. / **Dénivelées** : OUI (Pas méchant, sauf si boueux)

### **22km M Randonnée Albert Driez De Chartrettes à Champagne sur Seine**

**Aller** : Gare Paris Lyon surface 08h16 (Changement Melun (zone 5) 08h42 / 08h49) Chartrettes (zone 5) 08h55 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Champagne sur Seine (zone 5) 16h42 (Changement Melun (zone 5) 17h07 / 17h13) Gare de Lyon 17h43

**Descriptif** : Nous prendrons les bords de Seine en passant par la lisière de la forêt de Fontainebleau, puis passerons à Samois-sur-Seine, l'île du Berceau et Samoreau. Train GOMO au départ (direction Montargis) RV à l'arrivée. Carte IGN 2417 OT et 2517 SB. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées : +290, -290)

### **23km M Randonnée Olivier Mayer Annet sur Marne, le village aux 4 châteaux...**

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

**Retour** : Mitry Claye (zone 5) 17h56 Gare de Paris Nord B 18h28

**Descriptif** : Une sortie rapide d'accès avec un petit bout d'Ourcq, quelques châteaux et assez peu de dénivelés. Train aller: direction Meaux. / **Dénivelées** : OUI ()

### **24km M Randonnée Nature et environnement Bruno Une classique du Sud de Fontainebleau**

**Aller** : Gare de Paris Lyon 09h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 09h57

**Retour** : Gare de Moret-Veneux les Sablons 17h26 Gare de Paris Lyon 18h13



**Descriptif** : Pour celles et ceux qui aiment les rochers. Mares d' Episy et des Fées. GR 11 et bleu n° 11. Rocher des Etrouitures et Long rocher. Carte IGN 2417 OT. / **Dénivelées** : OUI (+ 381 m - 387 m d'après l'application de la FFRP)

### **36km S Randonnée Didier Berthod Mériel - Ecoeu**

**Aller** : Gare du Nord 08h26 Mériel 09h08

**Retour** : Ecoeu Ezanville (zone 4) 17h32 Gare du Nord 17h54

**Descriptif** : Bois de Fayel (5), Bethemont-La-Forêt (9,5), carrefour de la Baronne (15), Etang Marie (20), Parking du domaine de la Chasse (25), Le Petit Saint Brice (30), Château d'Ecoeu (34,5), gare d'Ecoeu (36). / **Dénivelées** : OUI (D+ 850 IGN 2313 OT)

---

## **Lundi 24 mars 2025**

---

**Évènement Vie associative Francis I2-53 Sur inscription Le printemps au magnifique ARBORETUM de Segrez : voir sortie à la date du 24 avril.**

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

### **7km L Randonnée Brigitte Favreau Pique nique dans la vallée aux loups**

**Aller** : Châtillon-Montrouge T6 11h Hôpital Béclère T6 11h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : ROBINSON RER B vers 16h

**Descriptif** : Allure lente 3km/h maxi. À la sortie du métro Châtillon Montrouge, prendre le tram T6 et retrouver l'animatrice sur le quai du tram à la station "hôpital Béclère". Si vous arrivez en avance , possibilité de toilettes au Mac Do ou à l'hôpital. Parcours : Bois de la solitude, bois de La Garenne, pique nique au parc Henri Sellier, parc boisé de la vallée aux loups, arboretum. Fin du parcours à la gare de Robinson RER B (trains toutes les 15 minutes) / **Dénivelées** : OUI (Parcours en grande partie en descente, quelques escaliers.)

### **10km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre Ornithologie chez Chateaubriand**

**Aller** : Cité Universitaire RER B 08h37 Métro RER B Robinson 08h52 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Métro RER B Robinson vers 12h36 Cité Universitaire RER B 12h51

**Descriptif** : C'est le printemps! Les oiseaux n'ont plus peur du loup dans la vallée aux loups. Et des randonneurs? .... / **Dénivelées** : NON

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

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

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

**Descriptif** : / **Dénivelées** : OUI (ALLURE MOYENNE BASSE)

---

## **Mardi 25 mars 2025**

---

**Évènement Michèle Hamus Réunion Salle des Fêtes mairie du 14 ème**

**Aller** :

**Retour** :

**Descriptif** : Le Conseil d'Administration du RIF est heureux de vous inviter à une réunion d'information le 25 mars 2025 à 18h à la Salle des Fêtes de la Mairie du 14ème. Nous vous espérons nombreux à ce rendez-vous que nous attendons tous avec impatience et que nous concluons par le verre de l'Amitié. / **Dénivelées** : NON

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

**Aller** : Gare Austerlitz 12h47 Sermaise (zone 5) 13h45

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

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

### **16km M Randonnée Daniel Albani Rando matinale**

**Aller** : Invalides RER C 08h32 Viroflay Rive Gauche RERC ou Ligne N 08h57 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gare de Versailles Chantiers 13h01 Gare de Paris Montparnasse 13h26

**Descriptif** : Un parcours vallonné en forêt de Meudon et Versailles, par Jouy-en-Josas, une seule pause à mi-parcours à la cour Roland, puis par les-Loges-en-Josas, retour gare de Versailles Chantiers / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positif environ 310m)

### **30km S Randonnée Didier Berthod Boucle à Saint Chéron**

**Aller** : Austerlitz RER C 08h15 Saint chéron 09h08

**Retour** : Saint chéron 17h17 Austerlitz RER C 18h15

**Descriptif** : St Sulpice (4), Chauffour-les-Etrechy (9), Vaucelas (14), Villeconin (18), Sermaise (23), Bois Martin (27), Gare de St Chéron (30) / **Dénivelées** : OUI (D+500 carte IGN 2216 ET)

---

## Mercredi 26 mars 2025

---

### **0km / 3h0 M Randonnée Nature et environnement Francis Tino Rossi et les Alpes : quel lien? La végétation plantée et spontanée !**

**Aller :** St Michel Notre Dame 14h

**Retour :** Gare Austerlitz vers 17h30

**Descriptif :** A partir de Notre Dame, nous parcourons le long parc Tino Rossi sur les bords de Seine, puis le jardin alpin au Jardin des plantes. Rdv à la sortie du M° / RER St Michel : sortie n°5 (parvis de Notre Dame). Entre la cathédrale (petit parc à traverser) et le parc Tino Rossi, nous randonnerons à allure M moyenne, de même qu'entre ce parc et le Jardin des Plantes. Retour possible par Austerlitz (RER C ou métros 5 et 10) ou par Censier Daubenton (métro 7) . Des pauses pour examen et échanges sur la végétation rencontrée. Déjà un certain nombre de floraisons de début de printemps et des arbres majestueux. Contact : 06 87 69 08 62 /

**Dénivelées :** NON

### **0km 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 12h

**Descriptif :** Attention changement d'horaire pour cette séance. Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste. /

**Dénivelées :** NON

### **11km L Randonnée Jean-Claude Lance La réserve de Sorques**

**Aller :** Gare de Lyon 10h16 Gare de Montigny sur Loing 11h16 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Gare de Moret-Veneux les Sablons vers 16h30 gare de Lyon 50 mn plus tard

**Descriptif :** Train grandes lignes, hall 1. En direction de Montargis. Nous profiterons de la présence de Chantal de la LPO au cours de la visite de la réserve de Sorques. Jumelles conseillées. Dénivelés < +100 m. / **Dénivelées :** OUI ( )

### **13km M Randonnée Michelle Lacayo .**

**Aller :** Auber RER A 10h03 Cergy Préfecture (zone 5) 10h38

**Retour :** Maurecourt (zone 5) vers 16h Paris St Lazare 16h30

**Descriptif :** Base de loisirs de Cergy, ferme de Bellefontaine. / **Dénivelées :** NON

### **13km M Randonnée Michèle Hamus Au devant du Berger !**

**Aller :** Paris Gare de Lyon 12h16 (*Changement Melun (zone 5) 12h43 / 13h05*) Boissise le Roi (zone 5) 13h13

**Retour :** Le Mée (zone 5) 18h01 Paris Gare de Lyon 18h52

**Descriptif :** Entre Boissise et Boissise Seine et forêt de Breviande avec quelques curiosités ! Goûter en chemin Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** NON

---

## Jeudi 27 mars 2025

---

### **0km / 2h30 L Randonnée Vie associative Bernard Rouquat I1-56 Sur inscription Au XVII siècle l'histoire du Far West parisien**

**Descriptif :** Dans le 7ème Arrondissement cette époque plus de 200 "hôtels "sont construits. Inscription:bernard.rouquat@sfr.fr /

**Dénivelées :** NON

### **10km L Randonnée Brigitte Favreau Rando journée pique nique dans les jardins et le grand parc de Versailles**

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse 10h09 Gare de Versailles Chantiers 10h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Versailles château RG vers 17h

**Descriptif :** Allure lente 3km/h maxi, réservée aux personnes marchant lentement, les impatients prennent le risque d'être déçus ! L'animatrice attend le groupe devant l'entrée principale de la gare de Versailles Chantiers à l'arrivée ( sous l'horloge), au départ gare Montparnasse, prendre le train TER direction Chartres qui est direct jusqu'à Versailles Chantiers, ne prenez surtout pas le transilien qui est omnibus! Les jardins sont gratuits jusqu'à fin mars. Retour par Versailles château rive gauche (RER C) Tél animatrice 0670020246 / **Dénivelées :** NON

### **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

### **12km L Randonnée Brigitte CC Boucle autour de Bois-le Roi,**

**Aller :** Paris Gare de Lyon 10h16 Bois le Roi 10h49

**Retour :** Bois le Roi (zone 5) vers 15h32 Paris Gare de Lyon 16h13

**Descriptif :** Rocher Canon Pause pique-nique / **Dénivelées :** OUI (légères dénivelées)

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

**Aller :** paris lyon RER D 12h01 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 12h32 / 12h37*) Le Plessis Chenet (zone 5) 13h02

**Retour :** Corbeil Essonnes (zone 5) 16h55 Gare de Paris Lyon. 17h43

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

### **13km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale en forêt de Fontainebleau**

**Aller :** Gare de Paris Lyon. 08h16 Bois le Roi 08h49 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Fontainebleau Avon 13h31 Gare de Paris Lyon. 14h13

**Descriptif :** R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Pont Victor. Rocher Cassepot. Croix d'Augas. Sortie pour des randonneurs capables de marcher entre 4.2 et 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (180 m de dénivelés cumulés positifs.)

### **19km M Randonnée Jacques Tronche Zut ! C'est à l'Alais qu'on pense au retour...**

**Aller :** Paris Austerlitz RER C 09h Lardy (zone 5) 09h46

**Retour :** La Ferté Alais (zone 5) 17h11 (*Changement Juvisy-sur-Orge 17h48 / 17h54*) Paris Austerlitz 18h19

**Descriptif :** De la Juine à l'Essonne, une traversée du plateau agricole semé de rochers de grès. Commentaires au passage sur le Pont de l'Hêtre, le château de Mesnil-Voisin, la vallée Gommier, le château de d'Huisson-Longueville et le centre-ville de la Ferté-Alais. / **Dénivelées :** OUI (+280 m)

### **20km M Randonnée Roger Denis II était une fois dans l'Est**

**Aller :** Gare de Paris Est 08h47 Verneuil l'Etang (zone 5) 09h18 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Verneuil l'Etang (zone 5) 16h34 Gare de Paris Est 17h12

**Descriptif :** Beau parcours varié par Argentières, le Vivier et Chaumes en Brie. IGN 2416 SB / **Dénivelées :** NON

### **20km M Randonnée Roger Denis La vallée de la Marne**

**Aller :** Paris Est 08h49 La Ferté sous Jouarre (zone 5) 09h31 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** La Ferté sous Jouarre (zone 5) 16h27 Paris Est 17h09

**Descriptif :** Beau parcours vallonné par Courtablon, Ussy sur Marne et Sept- Sorts. Un peu de dénivelées. IGN 2513 OT / **Dénivelées :** OUI ()

### **22km M Randonnée Jef Boucle aux deux fleuves**

**Aller :** Gare de Lyon 08h46 Montereau Fault Yonne 09h44

**Retour :** Montereau Fault Yonne 17h15 Gare de Lyon 18h13

**Descriptif :** Randonnée sur les berges de deux fleuves, l'un reconnu, la Seine, l'autre oublié, l'Yonne et donc avec peu de dénivelé. Boucle via Marolles sur Seine et Saint Germain Laval. Carte IGN 2517SB - MONTEREAU-FAULT-YONNE MORET-SUR-LOING / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé faible 170 m (+85, -85 m). 22 km-effort.)

### **25km S Randonnée François Longatte De Luzarches à la forêt de Chantilly, retour par Survilliers-Fosses**

**Aller :** Paris gare du nord 08h25 Gare de Luzarches 09h09

**Retour :** Gare de Survilliers 16h44 Paris gare du nord 17h19

**Descriptif :** De la gare de Luzarches cap au Nord vers la Forêt Domaniale de Chantilly (étang de la Loge) puis retour vers la gare de Survilliers-Fosses. Carte 2412OT En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées :** OUI (360 m)

### **26km M Randonnée Jacques Kili Vers Provins !**

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

**Retour :** Provins (zone 5) 16h46 26Paris est 18h12

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

---

## **Vendredi 28 mars 2025**

---

### **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 principale Numéro 1...Ch de Gaulle. Salle des guichets, côté parc. Tour du parc, improvisation. / **Dénivelées :** OUI ()

### **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 :** ATTENTION le trafic du tram T2 est interrompu entre Porte de Versailles et la station "Suzanne Lenglen". Séance de

marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobris 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 ( )

---

## Samedi 29 mars 2025

---

### **Évènement Vie associative Bernard Rouquat/Martine Bovi I2-58 Sur inscription Visite du Palais d'Iéna**

**Descriptif** : La Vie Associative vous propose la visite du Palais d'Iéna. Ce bâtiment du 16e arrondissement de Paris construit par l'architecte Auguste Perret en 1937 a accueilli le Musée National des Travaux Publics, il est depuis 1960 le siège du Conseil économique, social et environnemental. Avec le Palais de Tokyo et le Palais de Chaillot, il est l'un des trois édifices résultant de l'Exposition Universelle de 1937. En raison des normes de sécurité inhérentes à toutes les institutions publiques, les adultes doivent se munir d'une pièce d'identité (carte nationale d'identité ou passeport) pour pouvoir accéder au Palais. La durée moyenne est d'une heure trente à deux heures. Le tarif est de 12.50 euros. Chèque libellé au nom du RIF accompagné d'une enveloppe timbrée pour la réponse. Les 20 premières personnes seront prises. Pique-nique dans les jardins du Trocadéro, un tour au cimetière de Passy où sont inhumés de nombreuses personnalités et on terminera par un promenade architecturale autour du Trocadéro. / **Dénivelées** : NON

### **0km / 2h0 M M. nordique Noelle Marche nordique au bois de Boulogne**

**Aller** : Métro porte dauphine sortie 1 09h Métro porte dauphine 09h - Lieu de rendez-vous

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

**Descriptif** : Séance ouverte aux débutants munis de leur bâton de marche nordique / **Dénivelées** : NON

### **0km / 2h0 S M. nordique Annie Parc Monceau - challenge 6km/h.**

**Aller** : Entrée principale du parc Monceau 08h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Entrée principale du parc Monceau 10h30 Entrée principale du parc Monceau 10h30

**Descriptif** : Challenge 6 km/h. Nous nous essaierons sur 6 km, puis 10 km pour les plus aguerris. Chacun pourra ajuster sa vitesse selon ses possibilités. L'accent est mis sur la maîtrise du geste et de son amplitude pour maintenir une cadence. / **Dénivelées** : NON

### **7km L Randonnée Brigitte CC Hélène ,animatrice d'un jour propose "Vitry rouge et verte" Nature, culture et patrimoine.**

**Aller** : Metro Villejuif -Louis Aragon ligne 7 13h45 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Bus172 ou 180 arrêt Mc Val ou RER C Vitry vers 17h15

**Descriptif** : Sortie du métro: Bd Maxime Gorki Par le parc des Lilas vers Vitry centre / **Dénivelées** : NON

### **8km L Randonnée Brigitte Rando douce avec pique nique, parc du château de Rambouillet**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 10h09 Rambouillet (zone 5) 10h45

**Retour** : Rambouillet (zone 5) vers 16h17 Gare Montparnasse 16h49

**Descriptif** : Uniquement le parc du château. Pause pique nique à la bergerie nationale (wc et cafétéria ). Retour gare de Rambouillet 17h au plus tard. RV gare Montparnasse niveau des grandes lignes car on prendra le TER direction Chartres, ne pas prendre le transilien. Tél animatrice 0670020246 / **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

### **12km L Randonnée Brigitte Favreau Rando journée pique nique dans les jardins et le grand parc de Versailles**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 10h09 Gare de Versailles Chantiers 10h30 –Lieu de rendez-vous

**Retour** : Versailles château RG vers 17h

**Descriptif** : Allure lente 3km/h maxi, réservée aux personnes marchant lentement, les impatients prennent le risque d'être déçus ! L'animatrice attend le groupe devant l'entrée principale de la gare de Versailles Chantiers à l'arrivée, au départ gare Montparnasse, prendre le train TER direction Chartres qui est direct jusqu'à Versailles Chantiers, ne prenez surtout pas le transilien qui est omnibus! Les jardins sont gratuits jusqu'à fin mars. Retour par Versailles château rive gauche (RER C) / **Dénivelées** : NON

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

**Aller** : Paris Bercy 10h19 Villeneuve La Guyard (hors zone) 11h57

**Retour** : Villeneuve La Guyard (hors zone) 16h02 Paris Bercy 17h51

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

### **21km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat La forêt de Rougeau**

**Aller :** Gare de paris lyon gare souterraine RER D 08h39 Savigny Le Temple Nandy (zone 5) 09h22

**Retour :** Savigny-le-Temple zone 5 16h21 Gare de paris lyon gare souterraine RER D 17h04

**Descriptif :** Allure M-. Attention pas RER D entre Paris Nord et Paris Lyon .Dans cette forêt , un fou du roi, un gardien qui veille et un château dans une ancienne commanderie templière .Carte 2415OT , Renseignements sur le séjour à Angers.Rappel de la visite du Palais Léna du 8 avril. / **Dénivelées :** NON

### **22km M Randonnée Christiane Larue Marais et étangs de l'Essonne.**

**Aller :** Gare de Lyon -RER D 08h29 (*Changement Corbeil Essonnes (zone 5) 09h18 / 09h23*) Mennecey (zone 5) 09h32 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Mennecey (zone 5) 16h56 (*Changement Juvisy (zone 4) 17h24 / 17h30*) Gare de Lyon 17h59

**Descriptif :** Marais du Petit Mennecey, château de Montauger, Echarcon, marais de Misery, Fontaine Lavau, étang fleuri, allée de séquoias et parc de Villeroy. Rendez-vous à l'arrivée. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. /

**Dénivelées :** OUI ()

---

## **Dimanche 30 mars 2025**

---

### **0km / 3h30 M M. nordique Jean Deprez, Annie I2-32 Sur inscription Perfectionnement avec Arja Jalkanen- Meyer à Vincennes**

**Descriptif :** Pionnière de ce sport né en 1997 en Finlande, Arja Jalkanen-Meyer a introduit et promu la marche nordique en France dès 1998. Référente de la marche nordique pour la Fédération Française d'Athlétisme, Arja a formé des centaines de coach à travers la France depuis 20 ans et ainsi popularisé ce sport. Elle anime l'École de Marche Nordique de Paris ([www.ecoledemarchenordiqueparis.com/](http://www.ecoledemarchenordiqueparis.com/)). Elle sera notre coach pendant cette séance de perfectionnement de 3h30 (13h30-17h). L'objectif est de mettre en évidence, pour chaque participant, les points forts et les points faibles de sa posture et de son geste de propulsion et de nous proposer des exercices de progression. Les animateurs MN pourront répondre à vos questions quant à cette sortie lors de leurs sorties en février et mars. Le groupe est limité à 15 participants (hors animateur(s)). Les demandes d'inscription peuvent être déposées à l'accueil du RIF aux jours et heures d'ouverture ou adressées par courrier, Un chèque de participation de 15 euros à l'ordre de Randonneurs d'Ile de France doit accompagner la demande d'inscription (pour éviter tout malentendu, n'oubliez pas d'indiquer le N° de la sortie et votre N° d'adhérent au dos de votre chèque). Les demandes sont obligatoirement accompagnées d'une enveloppe timbrée à votre nom et adresse pour l'envoi de notre réponse et vous préciser le lieu de rendez-vous en bordure du bois de Vincennes. / **Dénivelées :** NON

### **12km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de l'Isle-Adam**

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

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

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

### **12km L Randonnée Brigitte Favreau Rando journée pique-nique dans les jardins et le grand parc de Versailles**

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse 10h09 Gare de Versailles Chantiers 10h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Versailles château RG vers 17h

**Descriptif :** Allure lente 3km/h maxi, réservée aux personnes marchant lentement, les impatients prennent le risque d'être déçus ! L'animatrice attend le groupe devant l'entrée principale de la gare de Versailles Chantiers à l'arrivée, au départ gare Montparnasse, prendre le train TER direction Chartres qui est direct jusqu'à Versailles Chantiers, ne prenez surtout pas le transilien qui est omnibus ! Les jardins sont gratuits jusqu'à fin mars. Retour par Versailles château rive gauche (RER C) / **Dénivelées :** NON

### **12km M Randonnée Michèle Hamus Suivons Ste Geneviève !**

**Aller :** Paris gare de l'Est 12h49 (*Changement Trilport (zone 5) 13h19 / 13h26*) Lizy sur Ourcq (zone 5) 13h35

**Retour :** Changis St Jean (zone 5) 18h32 Paris Gare de l'Est 19h09

**Descriptif :** Cheminons le long de la Marne du polissoir de Jaignes à la forêt de la Muette et découvrons le manoir d'Alain D.. etc Si besoin 06 10 69 44 23 Rando variée et goûter en route Attention au changement d'heure / **Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelés)

### **12km M Randonnée Nature et environnement Monette Printemps de la sculpture parc de Sceaux**

**Aller :** Denfert Rochereau RER B 10h22 antony 10h38 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Bourg la reine RER B vers 16h22 Denfert-Rochereau RER B 16h33

**Descriptif :** Parc des Alisiers, coulée verte, village de Sceaux , parc de Sceaux, ses cerisiers japonais (pas encore en fleurs), et ses sculptures : l'art à la portée de la main. A Antony prendre sortie René Cassin. Randonnée citadine mais avec beaucoup d'espaces verts. IGN top 2314 OT. / **Dénivelées :** NON

### **12km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale en Forêt de Fontainebleau**

**Aller :** Gare de Paris Lyon. 08h16 Thomery 09h01

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

**Descriptif :** R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Carrefours du Rocher des Princes, de la Croix du Grand Maître et de Diane. Parc

de Fontainebleau. Sortie pour des randonneurs capables de marcher entre 4.2 et 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (120 m de dénivelés cumulés positifs.)

### **20km M Randonnée Olivier Mayer Une classique certes, mais toujours agréable..**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 10h05 Coignières (zone 5) 10h56

**Retour** : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 17h38 Denfert Rochereau RER B 18h17

**Descriptif** : Un bon bol de verdure pour oublier le tumulte du monde. A consommer sans modération. Dénivelé 350m env. Train aller: direction Rambouillet. Trains retour fréquents. / **Dénivelées** : OUI ( )

### **24km M Randonnée Guy Ensminger Entre bois, plaine et vigne**

**Aller** : Gare de L'Est devant les guichets banlieue 08h49 La Ferté sous Jouarre 09h31

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

**Descriptif** : Bords de Marne, Tanqueux, Chamigny, Saulsoy, le ru de Belle-Mère, Moitiébard, Caumont, Champ Ruche, Crouttes-sur-Marne et Nanteuil-sur-Marne. Attention : le changement d'heure se fera dans la nuit. Carte IGN 2513OT 2613SB / **Dénivelées** : OUI (+500m)

### **25km M Randonnée Sofia I1-57 Sur inscription - COMPLET - PNR du Vexin, en passant par Santeuil (95)**

**Descriptif** : Pour vous inscrire à cette rando, svp envoyer un mail à l'animatrice, sofia.246@laposte.net , indiquant "rando dimanche - votre prénom - votre numéro d'adhérent". L'animatrice vous enverra l'horaire du train et lieu de RDV. Maximum 15 participants. Pause déjeuner. Vitesse environ 4,5 km/heure. Parcours en boucle, dans le PNR du Vexin français, alternant champs, bois, villages rurales. Cartes 2113ET et 2313OT. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées** : OUI (dénivelées cumulées +270m et -270 m.)

### **34km S Randonnée Jacques Kili Rambouillet**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse (2217 08h09 Rambouillet (zone 5) 08h46

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

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

### **34km S Randonnée Jacques Kili Vexin'odrome !**

**Aller** : Gare de Paris Saint Lazare 2852) 08h12 Mantes la Jolie (zone 5) 08h50

**Retour** : Meulan Hardricourt (zone 5) 17h13 Gare de Paris Saint Lazare 18h10

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

---

## **Lundi 31 mars 2025**

---

### **22km M Randonnée Katherine La Forêt de Marly avec le tram 13**

**Aller** : Châtelet Les Halles RER A 09h22 (*Changement Saint germain en Laye 09h51 / 10h*) Mareil Marly (zone 4) 10h13

**Retour** : Rueil-Malmaison RER A vers 17h Châtelet Les Halles RER 17h20

**Descriptif** : la nouvelle ligne du tram 13 , permet de gagner la forêt de marly depuis le terminus du RER A Je vous propose d'en profiter pour explorer ce secteur( forêt de Marly, Louveciennes Bougival ) Nous rentrerons à priori par le RER A à Rueil Malmaison Le parcours laissera une grande place à l'improvisation, mais je m'engage à respecter le kilométrage maximum annoncé. /

**Dénivelées** : OUI (Prévoir quelques dénivelés)

### **23km / 5h0 M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau**

**Aller** : Gare de Paris Lyon 09h16 Nemours Saint Pierre 10h23 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h40 Gare de Paris Lyon 17h43

**Descriptif** : / **Dénivelées** : OUI (allure moyenne basse)