

## Liste des journées

Critères : Date 16/06/2025 et 30/06/2025

---

### Lundi 16 juin 2025

---

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

**Aller :** La Croix de Berny RER B 08h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** La Croix de Berny RER B vers 10h30

**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 8h30 : 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

#### 10km M M. nordique Jean Deprez Parc de Sceaux et Coulée verte Auntony.

**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. Boucle Parc de Sceaux + coulée verte vers Antony / **Dénivelées :** NON

#### 20km M Randonnée Daniel Leclercq le Loiret

**Aller :** Gare de paris lyon gare souterraine RER D 08h10 (*Changement Corbeil Essonnes (zone 5) 08h59 /*) Malesherbes (hors zone) 09h40 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Malesherbes (hors zone) 16h48 (*Changement juvisy 17h54 /*) gare de paris lyon 18h17

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

---

### Mardi 17 juin 2025

---

#### 0km / 3h0 M Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin Au parc d'agronomie tropicale

**Aller :** Gare de NOGENT RER A 14h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Gare de NOGENT RER A vers 17h30

**Descriptif :** RV: Salle des guichets Joli parc avec une temple japonais, pont kmer, des stupas, des steles, une buvette sympa ..... Prendre matériel pour dessin: au choix, papier ou carnet crayon, stylo, aquarelle etc ,petit siege éventuellement. Ce n'est pas un cours ni un concours juste le plaisir de dessiner en toute convivialité les débutants comme les pros. / **Dénivelées :** NON

#### 0km / 2h15 M M. nordique Patrick Lucas Bois de Vincennes côté Château

**Aller :** Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 09h

**Retour :** À l'entrée du Parc Floral 11h15 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 11h15

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

#### 13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

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

**Retour :** Breuillet Village (zone 5) 17h22 Paris Austerlitz 18h14

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

#### 14km M Randonnée Domi Le long de la Seine

**Aller :** Châtelet RER A 11h35 Sartrouville (zone 4) 11h56

**Retour :** Chatou croissy rerA 16h41 Châtelet Les Halles 17h03

**Descriptif :** Le long de la Seine de Sartrouville à Chatou Quelques escaliers Pause déjeuner / **Dénivelées :** NON

#### 15km M Randonnée Olivier Mayer Vite la fraîcheur !

**Aller :** gare de Paris Austerlitz RER C 11h17 Breuillet Village (zone 5) 12h07

**Retour :** Lardy (zone 5) 17h44 Austerlitz RER C 18h22

**Descriptif :** Un parcours varié et "cool" avec de la forêt pour oublier la chaleur de la ville. Pause déjeuner prévue. RER Aller : direction Dourdan. / **Dénivelées :** OUI (environ 300m positif et idem négatif, rien d'insurmontable.)

#### 23km S Randonnée Patrimoine Bruno La roche de Solutré

**Aller :** Gare de paris lyon 06h45 gare de Mâcon-Loché TGV 08h20

**Retour :** gare de Mâcon-Loché TGV 17h38 Gare de paris lyon 19h15

**Descriptif :** Bien que peu élevées les deux roches ont des caractéristiques de la moyenne montagne Ascension de la roche de Vergisson (483 m) puis de sa soeur jumelle Solutré (493 m) où on pique-niquera. traversée de la campagne bourguignonne

frontalière des trois vignobles réputés, Beaujolais, Bourgogne et Mâconnais. Bonne condition physique exigée. Prévoir 5 euros pour la visite du musée de la Préhistoire. TGV Inoui n° 6931 à l' Aller, n° 6978 pour le retour. Pour les personnes qui désirent informer l'animateur de leur participation : [personnat.bruno@orange.fr](mailto:personnat.bruno@orange.fr) / **Dénivelées** : OUI (+ 712 m et -713 m d'après l'application de la FFRP)

### **31km S Randonnée Alain Un mardi d'Alain**

**Aller** : Châtelet Les Halles B 07h57 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 08h56

**Retour** : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 17h20 Châtelet Les Halles B 17h59

**Descriptif** : Dampierre, Vaux de Cernay. L'animateur prendra le RER à Cité U à 8H15, en tête de rame. / **Dénivelées** : OUI (700m)

---

## **Mercredi 18 juin 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

### **11km L Randonnée Brigitte CC Boucle Saint Quentin en Yvelines**

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

**Retour** : Saint Quentin en Yvelines vers 15h18 Gare de Paris Montparnasse (2217 15h56

**Descriptif** : Tour des étangs en forêt. Une pause pique-nique. / **Dénivelées** : OUI (Quelques dénivelées)

### **12km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale de Fontainebleau à Bois-le-Roi**

**Aller** : Gare de Paris Lyon 07h46 Fontainebleau 08h25 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gare Bois-le-Roi 12h39 Gare de Paris Lyon. 13h14

**Descriptif** : R.D.V après le passage des portiques SNCF. Carrefour du Bois de la Madeleine. Tour Denecourt. Carrefour des Ecolette et des Ventes Bouchard. Les participants devront être capables de marcher et de rester à une allure de 4.2 km/h, durant tout le parcours. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (150 m de dénivelés cumulés positifs.)

### **28km M Randonnée Jacques Kili Help Epte !**

**Aller** : Charles de Gaulle Etoile RER A 07h55 Cergy St Christophe (zone 5) 08h31 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Magny en Vexin (zone 5) (bus) 17h17 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 17h45 / 17h54*) Charles de Gaulle Etoile RER A 18h30

**Descriptif** : L'animateur montera à la station La Défense en tête de train Bus à Cergy à 08H45 pour Saint Clair sur Epte : arrivée à 09H30 Bus zone 5 à l'aller et au retour / **Dénivelées** : OUI ( )

---

## **Judi 19 juin 2025**

---

### **10km M Randonnée Guy Ensminger Rando du soir : la forêt de St Germain**

**Aller** : Auber RER A 18h50 Achères Grand Cormier (zone 5) 19h15 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Maisons Laffitte RER A 22h26 Auber RER A 22h46

**Descriptif** : Etang du Corra, pavillon de la Muette, étoile des Pétrons et parc de Maisons-Laffitte. Pensez à apporter votre pique-nique. Carte IGN 2214 ET / **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

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

**Aller** : Port Royal 12h29 Palaiseau Villebon (zone 4) 12h52

**Retour** : Bures sur Yvette (zone 5) 17h11 Port Royal 17h44

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

### **15km M Randonnée Claire Ménassol Donnemarie- Dontilly...!!**

**Aller** : Paris Est 08h47 Longueville 09h48

**Retour** : Donnemarie Dontilly 15h51 (*Changement Nangis (zone 5) 16h09 / 16h20*) Paris Est 17h12

**Descriptif** : Pour le retour deuxième possibilité à Donnemarie Dontilly nous prendrons un bus en direction Chessy qui arrive a

17h14 puis RER A. / **Dénivelées** : OUI ()

### **16km M Randonnée Roger Denis La piste aux Etoiles**

**Aller** : Auber RER A 09h03 Maisons Laffitte (zone 4) 09h23 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Maisons Laffitte (zone 4) 14h34 Auber RER A 14h56

**Descriptif** : Parcours ombragé et varié par les bords de Seine, le Mesnil le Roi, la forêt domaniale de St Germain en Laye et sa mare aux Canes. Très peu de dénivelées (une seule côte le matin) et on rentre tôt afin d'éviter la chaleur de l'après-midi. IGN 2214 ET / **Dénivelées** : OUI ()

### **19km M Randonnée Bertrand Dans les pas de Claude Monet**

**Aller** : Gare Saint Lazare 09h50 Bonnières (zone 5) 11h02

**Retour** : Bonnières (zone 5) 17h53 Gare Saint Lazare 19h17

**Descriptif** : Au programme : la Seine et ses méandres, des cerisiers, des orchidées, des femmes fraîches ! ; un lavoir avec un système de réglage en fonction du niveau de l'Epte, ça y est nous sommes en Normandie ; Monsieur et Madame B ; Monet et Giverny (sa maison, son jardin et son tombeau) ; sainte Radegonde ; retour à Bonnières par des petits chemins en parallèle de la Seine. N'oubliez pas d'apporter de l'eau en quantité suffisante. Contact : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées modestes : +/- = 125 m)

---

## **Vendredi 20 juin 2025**

---

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

**Aller** : Devant l'entrée du Musée de Sèvres 08h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 10h45

**Descriptif** : ALERTE TRAFIC T2 : jusqu'au 2 novembre 2025, le tram T2 n'est plus accessible qu'à partir de la station "Suzanne Lenglen" (en raison d'importants travaux de modernisation interrompant le trafic entre Porte de Versailles et la station "Suzanne Lenglen"). Privilégier l'accès par la station de métro "Musée de Sèvres" ligne 9. Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets). N.B. L'absence d'indication de kilométrage distingue la séance de MN - basée sur la correction du geste avec exercices - de la randonnée basée sur un kilométrage programmé. / **Dénivelées** : OUI ()

### **14km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat L'Avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt**

**Aller** : gare de Paris Austerlitz RER C 08h Lardy (zone 5) 08h44

**Retour** : Lardy (zone 5) 14h14 gare de Paris Austerlitz RER C 14h58

**Descriptif** : Allure:M-. parc de l'hôtel de ville de Lardy, parc Art Déco Boussard , Bourray sur Juine , la fosse blanche, la Vallée Gommier. Carte 23160T / **Dénivelées** : OUI (+/- 150m)

### **16km M Randonnée Olivier Mayer Vite, une rando en bord de mer ! (version courte)**

**Aller** : Gare de Paris Nord 07h29 Etaples -Le Touquet 09h40

**Retour** : Etaples -Le Touquet 17h20 Gare de Paris Nord 19h31

**Descriptif** : Cette sortie est la variante courte de la sortie de 24 km au Touquet (voir annonce suivante). La seule différence c'est que l'après midi après la visite du Touquet le groupe qui fait 24 km repartira vers la gare d'Etaples à pied (environ 8km de pleine nature le long du fleuve Canche) alors que le groupe qui a choisi la version 16 km rejoindra la gare en bus (15mn) et pourra donc prendre un train sur Paris plus tôt. (Pas de friterie couleur locale dans ce cas). Tout le reste de la journée est commun aux 2 groupes. Voir tous les détails de cette journée dans l'annonce "24 km". Quelque soit la version choisie prévenir l'animateur (viteonsortsaerer@gmail.com) de votre présence en précisant la version choisie, 16 ou 24 kms / **Dénivelées** : OUI ()

### **17km S Randonnée Isabeau Vallée de l'Yvette matinale**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 07h50 Coignièrès (zone 5) 08h41

**Retour** : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) vers 13h07 Denfert Rochereau 13h46

**Descriptif** : Rando matinale dynamique pour éviter les fortes chaleurs de l'après-midi, par le GR11, marais de Lavagot, Maison Rouge, Chevreuse, Bois de Vossery, passage par le kiosque de la ferme de Coubertin (la boutique sera fermée lors de notre passage). Prenez de l'eau (pas de point d'eau sur le parcours) et un couvre chef. Pause banane Il est possible de prendre le train vers Dreux qui part à 7h58 et de rattraper le train pour Rambouillet indiqué à Versailles Chantiers. RV dans la 3ème voiture à partir de la queue, en haut. Au retour, le RER B circule toutes les 15 minutes. / **Dénivelées** : OUI (180m)

### **24km M Randonnée Olivier Mayer Vite une rando en bord de mer !**

**Aller** : Gare de Paris Nord 07h29 Etaples -Le Touquet 09h40

**Retour** : Etaples -Le Touquet 20h08 Gare de Paris Nord 22h57

**Descriptif** : Avec le beau temps annoncé une journée sur le littoral pour déconnecter complètement ça vous dit ? Voici une longue journée de rando en bord de mer qui nous fera faire un grand circuit mêlant la campagne, la grande forêt du Touquet avec ses belles demeures, et les dunes que nous gravirons pour déboucher sur une immense plage déserte où nous piqueniquerons. Puis nous la remonterons sur 4 kms, les pieds dans l'eau pour arriver plus au nord à la célèbre station balnéaire. Après une visite rapide

du Touquet nous regagnerons la gare d'Étaples en longeant l'estuaire de la Canche. En fin de journée, pour ceux qui le souhaitent, un stop à la friagerie locale est prévu. Cette sortie est sans inscription auprès du Rif et chacun achète son propre billet sur les trains désignés. Une fois vos billets achetés et pour une question de capacité des transports locaux merci d'informer l'animateur de votre venue en lui adressant un message à viteonsortsaerer@gmail.com Aucun dénivelé sauf dans les dunes. La météo s'annonce belle et chaude. Mais vérifier avant le départ et s'équiper en conséquence. Prévoir une polaire légère en cas de vent du nord. Précision utile: même si nous sommes en bord de mer c'est bien une journée de randonnée (mais cool bien sûr, baignade rapide possible). / **Dénivelées** : OUI ()

---

## Samedi 21 juin 2025

---

### **12km L Randonnée Brigitte Favreau I1-69 Sur inscription Journée à Rouen, COMPLET**

**Descriptif** : Le matin balade et pique nique en forêt de Roumare, circuit artistique "la forêt monumentale". A l'arrivée nous prendrons les transports gratuits le samedi pour aller à Canteleu départ du circuit artistique ( trajet métro et bus 30 minutes). L'après-midi, retour en bus au centre ville pour le visiter. 10 participants maximum, s'inscrire par mail auprès de l'animatrice en précisant votre numéro d'adhérent. Email : brigittefvr92@gmail.com / **Dénivelées** : NON

### **12km M Randonnée Patrimoine La Vie Associative, Catherine Tuillier et Jacques Tronche I2-89 Sur inscription On explore Pontoise sous terre, sur terre et au ciel !..**

**Descriptif** : Sur une idée de la Vie Associative, une journée originale et bien remplie vous est proposée à Pontoise. Le matin balade par une belle coulée verte aménagée jusqu'à l'abbaye de Maubuisson. Visite guidée de cette célèbre abbaye fondée par Blanche de Castille durant le Haut Moyen Age. Puis poursuite de la promenade jusqu'à Pontoise, toujours sous la houlette de l'Office de Tourisme : nous ferons une visite originale, celle des souterrains de la ville, qui permettra d'évoquer les origines de la cité et la vie du Pontoise disparu. Les deux visites guidées coûtent au total 22€ par personne. Effectif maximum : 25 personnes. Les inscriptions peuvent se prendre dès maintenant en adressant au RIF un chèque de ce montant, accompagné d'une enveloppe timbrée à votre adresse pour la réponse. 4/6/25. RANDONNEE COMPLETE ! / **Dénivelées** : NON

### **15km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller** : Gare de Paris-Lyon. RER D-11h31 (*Changement Viry-Chatillon (zone 4) 12h02 / 12h07*) Moulin-Galant (zone 5) 12h27  
**Retour** : Ponthierry-Pringy (zone 5) 17h16 (*Changement Viry-Chatillon (zone 4) 17h51 / 17h57*) Gare de Paris-Lyon 18h28  
**Descriptif** : Pas de pause-déjeuner. / **Dénivelées** : OUI ()

### **19km M Randonnée Christiane Larue Un peu de fraîcheur au bord des étangs.**

**Aller** : Gare Montparnasse 08h33 Gare de Versailles Chantiers 08h59  
**Retour** : Petit Jouy les Loges (zone 4) 16h30 (*Changement Versailles chantiers 16h35 / 16h49*) Gare Montparnasse 17h02  
**Descriptif** : Au fil de la Bièvre et par des chemins forestiers nous passerons par les étangs de la Geneste, du Val-d'Or et du Moulin au Renard, nous traverserons le Pré-Saint-Jean et passerons par les haras de Vauptain. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. Possibilité pour le retour de rejoindre le RER B par Massy-Palaiseau. / **Dénivelées** : OUI ()

### **22km M Randonnée Christiane Larue Entre la Guéville et la Drouette.**

**Aller** : Gare Montparnasse 08h09 Gazeran (zone 5) 08h49  
**Retour** : Gazeran 16h12 Gare Montparnasse 16h50  
**Descriptif** : Site de St-Hilarion avec son église du 12e siècle, Emancé où nous longerons la Drouette, Droué-sur-Drouette, moulin de Crochet, la Malmaison, le moulin neuf. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

---

## Dimanche 22 juin 2025

---

### **11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Coye**

**Aller** : Paris gare du nord 12h04 Luzarches (zone 5) 12h52 - Lieu de rendez-vous  
**Retour** : Luzarches (zone 5) vers 18h06 Paris gare du nord 18h54  
**Descriptif** : ALLURE LENTE Pas de pause-déjeuner ; dénivelées. / **Dénivelées** : OUI ()

### **12km M Randonnée Christiane Larue Vers le site des étangs de Montbron.**

**Aller** : Châtelet Les Halles B 12h08 (*Changement Massy Palaiseau (zone 4) 12h32 / 12h45*) Petit Jouy les Loges (zone 4) 13h - Lieu de rendez-vous  
**Retour** : Jouy en Josas (zone 4) 16h53 (*Changement Massy Palaiseau 17h05 / 17h16*) Châtelet Les Halles 17h40  
**Descriptif** : Des loges en-Josas, nous rejoindrons le site des trois étangs de Montbron, nous passerons devant les fermes d'Orsigny et de Viltain (pas d'arrêt prévu à la ferme) pour rejoindre Jouy-en-Josas. Long couloir à parcourir au changement à Massy-Palaiseau. Attention à ne pas perdre de temps. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI (La randonnée est maintenue, pas de changement pour le rendez-vous : 13h comme prévu à Petit-Jouy-les-loges mais le programme change en fonction de la chaleur excessive ; nous serons davantage en forêt avec toutefois quelques passages en terrain découvert : forêt de Versailles, étang de la Cour-Roland, bois du rocher, bois de Monteclin et de Bel-Air, parc Ratel à Bièvres. Le retour se fera

par Bièvres.)

### **13km L Randonnée Philippe Regourd Parcours en forêt de Saint Germain en Laye**

**Aller :** Châtelet Les Halles RER A 09h07 Achères Grand Cormier (zone 5) 09h34

**Retour :** Saint Germain en Laye RER A 15h05 Châtelet Les Halles 15h35

**Descriptif :** Etoile du Renard, pavillon de la Muette, étoile du Tronchet, mare aux Canes. Itinéraire partiellement ombragé. Pour le trajet en RER à l'aller, prendre la direction Poissy. / **Dénivelées :** OUI (Modérées.)

### **13km M Randonnée Isabelle Merci les arbres pour votre ombre**

**Aller :** Gare de Lyon 08h46 Fontainebleau 09h25 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Gare de Moret-Veneux les Sablons 13h25 Gare de Lyon 14h12

**Descriptif :** Pensez à prendre de l'eau. A l'abri des arbres, allons tranquillement vers Moret / **Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelés. Quelques rochers)

### **16km M Randonnée Liliane Maisons Laffitte à Poissy**

**Aller :** gare st Lazare 10h08 Maisons Laffitte 10h34

**Retour :** Gare de Poissy 16h21 St Lazare 16h45

**Descriptif :** Traversée de la forêt de St Germain en Laye, Château du Val, mare aux canes ( pique-nique ) et Parc Meissonnier à Poissy / **Dénivelées :** OUI (Parcours ombragé, légères dénivelées)

### **23km M Randonnée Sofia Forêt des 4 Piliers et Serre aux Papillons**

**Aller :** Gare Montparnasse 08h58 Garancières la Queue (zone 5) 09h40 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Orgerus Béhoust (zone 5) vers 18h15 Gare Montparnasse 19h02

**Descriptif :** RV gare de "Garancières la Queue". Train aller DAPO direction Dreux. Pour le retour, un train toutes les heures. Prévoir 11€ pour l'entrée à "La Serre aux Papillons" (ou 8€ si tarif groupe +10). Durée de la visite environ 1h. Ensuite parcours de 22 km majoritairement en forêt, avec dénivelées, vitesse M+ moyenne 4,5 km/h. Prévoir de l'eau pour la journée. Carte 2114 SB. Rappel: toujours consulter ce site la veille au soir et aussi le matin avant de sortir de chez vous! Si questions, mail de l'animatrice: sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (Cumulées +250 et -240 mètres.)

### **37km S Randonnée Didier Berthod Mantes-La-Jolie Rosny-Sur-Seine**

**Aller :** Gare de Paris Saint Lazare 08h12 Mantes la Jolie 08h50

**Retour :** Rosny sur Seine (zone 5) 17h07 Gare de Paris Saint Lazare 17h48

**Descriptif :** Bois De La Marnière A L'Eau (3,5), Magnanville (6,5), Jouy-Mauvoisin (10,5), La belle-Côte (14,5), Le Trébuchet (19,5), Carrefour Henri (23,5), Carrefour Du Roi (28), Kiosque Belvédère (34), Gare de rosie (37) / **Dénivelées :** OUI (D+750 IGN 2113 ET.)

---

## **Lundi 23 juin 2025**

---

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

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

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

**Descriptif :** Séances ouvertes aux adhérents maîtrisant le geste de marche nordique. pensez à prendre de l'eau. / **Dénivelées :** OUI ( )

### **13km M Randonnée Henri Une matinale dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 8h15.**

**Aller :** Métro Nation. Ligne 1 08h05 métro Saint Mandé ligne 1 08h10 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Château de Vincennes vers 12h45 Métro Nation. Ligne 1 13h

**Descriptif :** Prendre la sortie n°4 : "Rue du Parc", en tête de train. R.D.V à l'extérieur du métro. Départ à 8h15. Randonnée sur les sentiers et chemins du Bois de Vincennes. Les participants devront être capables de marcher et de rester à une allure de 4.2 km/h, durant tout le parcours. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** NON

### **19km M Randonnée Françoise Fabre Tour ombragé de quelques étangs de Rambouillet**

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse 08h09 Gare de Rambouillet 08h44

**Retour :** Gare de Rambouillet vers 18h07 Gare Montparnasse 18h42

**Descriptif :** Parcours très ombragé et départ matinal pour profiter de la fraîcheur. Nous découvrirons des étangs. Le parcours sera raccourci en fonction de la chaleur / **Dénivelées :** OUI (le dénivelé est faible.)

### **22km M Randonnée Patrimoine Françoise Fabre I2-103 Sur inscription Musée Elsa Triolet et Aragon**

**Descriptif :** Randonnée le matin de Rambouillet au Musée Elsa Triolet et Aragon. Pique-nique dans le parc du musée. visite du Moulins/Musée avec un guide personnel. Promenade dans le grand parc avec ses sculptures ...Randonnée de retour pour arriver à Dourdan. Pour ceux qui ont des problèmes de marche pour un si long parcours, il y a la solution suivante : prendre un train pour Rambouillet et le bus 7810 direction Dourdan et s'arrêter à la station "Chaudière" puis 3 minutes de marche. Idem pour le retour. Il faut être 15 personnes au minimum pour bénéficier du prix (visite et parc) de 13€ par personnes (et 25 au maximum). Pour

## Mardi 24 juin 2025

---

### **0km / 2h30 M M. nordique Patrick Lucas bois de Boulogne**

**Aller** : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h

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

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

### **12km L Randonnée Brigitte CC En passant par le rocher Cassepot**

**Aller** : Paris gare de Lyon 10h16 Fontainebleau 10h55

**Retour** : Fontainebleau Avon vers 15h02 Paris gare de Lyon 15h44

**Descriptif** : Une pause pique-nique Mon numéro si besoin 06 25 73 32 20 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées moyennes)

### **13km M Randonnée Domi De Valmondois à Mériel**

**Aller** : Gare du Nord ligne H 09h26 Valmondois (zone 5) 10h12

**Retour** : Mériel (zone 5) 15h49 Gare du Nord 16h31

**Descriptif** : De Valmondois à Mériel en passant par Auvers sur Oise Pause déjeuner à Auvers Tel Domi 06 11 76 37 61 /  
**Dénivelées** : OUI ( )

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

**Aller** : Gare Austerlitz 12h17 Breuillet Village (zone 5) 13h06

**Retour** : Etréchy (zone 5) 17h17 Gare Austerlitz 18h14

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

### **20km M Randonnée Olivier Mayer Dernière minute..**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 10h35 Coignières (zone 5) 11h24

**Retour** : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 17h57 Châtelet Les Halles 18h46

**Descriptif** : Un bon bol de verdure pour oublier le tumulte du monde. Pause déjeuner prévue. Train aller: direction Rambouillet. Trains retour fréquents. Dénivelée : OUI / **Dénivelées** : OUI (350 m positif, 413 m négatif.)

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

**Aller** : Gare de Paris st lazare 08h14 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 08h46 / 08h54*) Bonnières (zone 5) 09h04

**Retour** : Mantes la Jolie (zone 5) 17h11 Gare de Paris Saint lazare 17h51

**Descriptif** : Les Côteaux de la Seine / **Dénivelées** : OUI (700m)

---

## Mercredi 25 juin 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 Randonnée Michèle Hamus La Renaissance à l'ombre !**

**Aller** : Gare de Paris Nord banlieue surface 09h49 Ecouen Ezanville (zone 4) 10h10

**Retour** : Ecouen Ezanville (zone 4) 14h32 Gare de Paris Nord 14h54

**Descriptif** : Rando matinale avant l'orage ce qui nous permettra de découvrir le riche passé d'Ecouen Pique Nique en chemin Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (Moyens)

### **12km M Randonnée Michelle Lacayo A l'ombre sous les grands arbres du parc de Versailles**

**Aller** : Paris St Lazare 09h34 Versailles rive droite 10h13

**Retour** : Versailles rive droite vers 15h30 Paris St Lazare 16h15

**Descriptif** : Vagabondages dans le parc. / **Dénivelées** : NON

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

**Aller** : Gare Paris Est 10h01 Esbly (zone 5) 10h32

**Retour** : Esbly (zone 5) vers 16h30 Gare Paris Est 17h

**Descriptif** : Bois des bruyères, bois des sables, village de Lesches, réserve naturelle des prés de Coupvray. / **Dénivelées** : OUI ( )

### **19km M Randonnée François Jourdan Chantilly: boucle dans l'Oise**

**Aller :** Gare de Paris Nord B 09h06 Chantilly Gouvieux (hors zone) 09h32

**Retour :** Chantilly Gouvieux (hors zone) 16h05 (*Changement roissypole 16h48 / 16h54*) Gare de Paris Nord B 17h34

**Descriptif :** Ruelles et tour du château de Chantilly, forêts de la Haute Pommeraie, d'Halatte, beau village de Courteuil, vallée de la Nonette. Billet aller TER 9.50€ Billet retour bus 2€ de chantilly à RERB Roissypole. Déjeuner tardif. Questions fjourdand92@gmail.com . La rando sera reportée en cas de canicule. / **Dénivelées :** NON

---

## **Jeudi 26 juin 2025**

---

### **0km / 2h30 M M. nordique Patrick Lucas bois de Boulogne**

**Aller :** Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h

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

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

### **0km / 3h0 M Randonnée Dessin Patrick Richard DESSIN PLACE des VOSGES**

**Aller :** Métro St PAUL 14h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** métro st PAUL vers 17h30

**Descriptif :** RV: Métro ST PAUL en surface sur la petite place. Prendre matériel pour dessin: au choix, papier ou carnet, crayons, stylo, aquarelle, pastel, etc ,petit siege éventuellement. Ce n'est ni un cours ni un concours, mais le plaisir de dessiner ensemble en toute convivialité les débutants comme les plus expérimentés. / **Dénivelées :** NON

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

**Aller :** Port Royal 12h29 Le Guichet (zone 5) 12h58

**Retour :** Courcelle sur Yvette (zone 5) 17h04 Port Royal 17h44

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

### **17km M Randonnée Claire Ménassol Oh....La Ferté Milon...!!**

**Aller :** 26Paris est 08h49 (*Changement Gare de Trilport 2030 09h19 / 09h26*) Crouy sur Ourcq (zone 5 09h42

**Retour :** La Ferté Milon (hors zone) 17h02 (*Changement Gare de Trilport 17h29 / 17h38*) 26Paris est 18h09

**Descriptif :** Lors de notre bel itinéraire nous passerons par de beaux villages , par différents bois. Nous passerons à la Ferté Milon vers le château Ruiné puis un petit tour avant de prendre le train / **Dénivelées :** OUI (-)

---

## **Vendredi 27 juin 2025**

---

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

**Aller :** Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 08h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro Porte d'Auteuil vers 10h45

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

### **0km / 3h0 M Randonnée Nature et environnement Francis Un petit tour vert entre l'Hôtel de ville et la Bastille.**

**Aller :** Métro: Hôtel de Ville sortie n°5 13h30

**Retour :** Métro et RER Saint Michel-Notre-Dame vers 17h

**Descriptif :** Rendez-vous à l'extérieur de la sortie 5 = Hôtel de Ville. Le parcours traversera les espaces verts autour de l'Hôtel de Ville, le parc Schweitzer , la Bastille, le port de l'Arsenal, le quai avec ses jardins méditerranéens, l'Île St Louis, l'Île de la Cité et leurs îlots de verdure. Des arrêts pour observation et échanges sur la végétation rencontrée. Les températures annoncées sont normalement de saison, sans excès. Cependant, prévoyez chapeau et eau. / **Dénivelées :** NON

### **4km L Randonnée Brigitte CC Tour du lac Daumesnil et ses îles à Vincennes**

**Aller :** métro Porte Dorée 09h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** métro Porte Dorée vers 10h30

**Descriptif :** Métro ligne 8 ou Tram T3a Rendez-vous devant le café les Cascades. Fraicheur du matin. Cygnes, Bernaches, paons ,etc... / **Dénivelées :** NON

### **5km L Randonnée Patrimoine Rosine Promenade sur les berges de la Seine à l'île de la Jatte**

**Aller :** métro Pont de Levallois 10h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** métro Pont de Levallois vers 12h30

**Descriptif :** RV sortie 2; Rue Anatole France Promenade dépaysante et rafraîchissante sur les berges et dans le parc de l'île : les péniches en mouvement ou stationnées, les canots à moteur et embarcations d'aviron et les tableaux réalisés « sur le motif » par

Monet et Seurat. / **Dénivelées** : NON

### **13km M Randonnée Jean-Pierre Les étangs de la Minière**

**Aller** : Gare Montparnasse RER 13h20 St Cyr (zone 5) 13h51 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gare de Versailles Chantiers 17h49 Gare paris Montparnasse 18h02

**Descriptif** : Etangs du Moulin à Renard, du Val d'Or et de la Genest. / **Dénivelées** : OUI (une montée sur la fin du parcours.)

### **19km M Randonnée Katherine La Loire en amont d'Orleans**

**Aller** : Paris Austerlitz grandes lignes 08h22 Orléans 09h29

**Retour** : Orléans 17h28 Paris Austerlitz 19h06

**Descriptif** : Arrivés en gare d'Orleans nous prendrons le Tramway pour gagner la périphérie Est de la Ville, nous rejoindrons la Loire vers Combleux ( village remarquable ) puis regagnerons Orléans par le GR3 . Possibilité pour ceux qui le souhaitent de dormir à Orléans et d'enchaîner avec la randonnée du lendemain ( attention l'animatrice ne se charge pas des réservations d'hébergements) / **Dénivelées** : NON

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

**Aller** : Gare de Paris Nord 08h25 Luzarches (zone 5) 09h09

**Retour** : Luzarches (zone 5) 17h21 Gare de Paris Nord 18h05

**Descriptif** : Foret de Coye, château d'Hérivaux, Bellefontaine, Jagny et Gascourt. Pause repas tardive à Bellefontaine(km15) Ravitaillement en eau possible à Jagny (km 19). Cartes IGN 2412 OT et 2413 OT. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +300 à 350m)

### **28km S Randonnée Isabeau Châteaux, bois et champs de Dourdan à Etampes**

**Aller** : Gare Austerlitz 07h55 Dourdan (zone 5) 08h28

**Retour** : Etampes (zone 5) 16h01 Austerlitz RER C 17h

**Descriptif** : Par Dourdan, Marchais, Sermaise, Villeconin, Boissy le Sec, Brières les Scellés. A l'aller, il s'agit du TER vers Chateaudun. Prenez de la marge pour rejoindre le quai depuis le métro car le cheminement à Austerlitz a encore été modifié. Quelques possibilités de se ravitailler en eau sur le parcours (en partie à découvert) / **Dénivelées** : OUI (300m)

---

## **Samedi 28 juin 2025**

---

### **0km M M. nordique Elizabeth I1-108 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 8H05**

**Aller** : Métro Château de Vincennes 08h45 07h50 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h - Lieu de rendez-vous

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

**Descriptif** : Compte tenu des fortes chaleurs annoncées, le départ est à 8h05. R.D.V aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Pour marcheurs nordiques confirmés, capable de marcher à 4,2km/heure, équipés de bâtons d'un seul brin (non télescopiques) et possédant des gantelets spéciaux. / **Dénivelées** : NON

### **L Évènement Brigitte Favreau I1-111 Sur inscription Journée à Rouen le 16 aout**

**Descriptif** : Voir le programme à la date du 16 août / **Dénivelées** : NON

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

**Aller** : paris lyon RER-D 12h05-Boussy-St Antoine (zone 5) 12h36

**Retour** : Montgeron-Crosne (zone 4) 16h46-Gare de Paris Lyon. 17h08

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

### **20km M Randonnée Christiane Larue Un peu de fraîcheur en forêt de Montmorency.**

**Aller** : Gare du Nord ligne H 08h56 Taverny (zone 4) 09h27

**Retour** : Taverny 17h01 Gare du Nord 17h32

**Descriptif** : Nous passerons par l'étang Godard, les Sapins Brûlés, la fontaine Sainte-Raguedongue, le Château de la Chasse, Bouffemont. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ( )

### **22km M Randonnée Katherine La Loire en aval d'Orleans**

**Aller** : Gare d'Austerlitz 08h22 (Changement Orléans 09h29 / 09h38) Meung sur Loire (hors zone) 09h50

**Retour** : Orléans 17h50 Gare d'Austerlitz 19h32

**Descriptif** : Très bel itinéraire en bord de Loire, randonnée déjà effectuée à plusieurs reprises mais dont je ne me lasse pas. L'animatrice vous retrouvera en Gare d'Orleans pour prendre le train pour Meung sur Loire. Horaire du train de retour donné à titre indicatif, de nombreux train en gare d'Orleans / **Dénivelées** : NON

### **23km M Randonnée Christiane Larue Cap à l'est au pays de l'Ourcq-**

**Aller :** Gare de l'est 08h49 (Changement Meaux 09h14 / 09h21) Crouy sur Ourcq (zone 5 09h42

**Retour :** Crouy sur Ourcq (zone 5 17h13 (Changement Meaux 17h36 / 17h44) Gare de l'Est 18h09

**Descriptif :** Zones humides des marais du Négando et du Grand Pré, commanderie des Templiers de Moisy-le-Temple XIIe siècle, château de Bellevue de style Anglo-Normand, Coulombs-en-Valois : Saint-Martin église classée, lavoirs de la Pissotte et du Puits d'Amour, Certigny, Fussy, la Grande Prairie. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI (-)

---

## **Dimanche 29 juin 2025**

---

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

**Aller :** Gare de Paris Lyon. 11h16 Ferrières Fontenay (hors zone) 12h45

**Retour :** Dordive (hors zone) 17h19 Gare de Paris Lyon. 18h42

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

### **13km M Randonnée Christiane Larue Été en vallée de Chevreuse.**

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

**Retour :** Gif sur Yvette 17h28 Châtelet Les Halles 18h10

**Descriptif :** Nous passerons par la chapelle de l'ancien château de Vaugien, le château de Malmouse, le bois et la ferme d'Aigrefoin, Cressely, la Fontaine-Billehou, la forêt de St-Aubin et rentrerons par Gif-sur-Yvette. Pas de pause repas mais une pause dans l'après-midi ; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice : 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI (-)

### **14km M Randonnée Claire Ménassol Allons voir la fraîcheur en forêt**

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

**Retour :** Fontainebleau Avon 14h32 Gare de Paris Lyon 15h13

**Descriptif :** Itinéraire uniquement en forêt / **Dénivelées :** OUI (-)

### **17km M Randonnée Jacques Tronche Un brin de causette avec l'Yvette !**

**Aller :** Paris Montparnasse 09h20 Les Essarts le Roi (zone 5) 10h15

**Retour :** Les Essarts le Roi 17h32 Paris Montparnasse 18h23

**Descriptif :** Le Val d'Yvette, la charmante église de St Nom et les marais aux environs de Maincourt. Parcours largement à couvert. / **Dénivelées :** OUI (+ 290 m)

### **23km M Randonnée Sofia Forêt des 4 Piliers et Serre aux Papillons**

**Aller :** Gare Paris Montparnasse 08h58 Garancières la Queue (zone 5) 09h40 Lieu de rendez-vous

**Retour :** Orgerus Béhoust (zone 5) vers 18h15 Gare Montparnasse 19h02

**Descriptif :** RV gare de "Garancières la Queue". Train aller DAPO direction Dreux. Pour le retour, un train toutes les heures. Prévoir 11€ pour l'entrée à "La Serre aux Papillons" (ou 8€ si tarif groupe +10). Durée de la visite environ 1h. Ensuite parcours de 22 km majoritairement en forêt, avec dénivelées, vitesse M+ moyenne 4,5 km/h. Prévoir de l'eau pour la journée. Carte 2114 SB. Rappel: toujours consulter ce site la veille au soir et aussi le matin avant de sortir de chez vous! Si questions, mail de l'animatrice: sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (Cumulées +250 et -240 mètres.)

### **33km S Randonnée Jacques Kili Quelques bosses sans la boue ?**

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse 08h09 Rambouillet (zone 5) 08h43

**Retour :** Saint Remy lès chevreuse 2173) 16h54 Denfert-Rochereau RER B 17h33

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

---

## **Lundi 30 juin 2025**

---

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

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

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

**Descriptif :** Séances ouvertes aux adhérents maîtrisant le geste de marche nordique. pensez à prendre de l'eau. / **Dénivelées :** OUI (-)

### **13km M Randonnée Henri Une matinale dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 8h15.**

**Aller :** Métro Nation. Ligne 1 08h05 métro Saint-Mandé ligne 1 08h10 – Lieu de rendez-vous

**Retour :** Château de Vincennes vers 12h45 Métro Nation. Ligne 1 13h

**Descriptif :** Prendre la sortie n°4 : "Rue du Parc", en tête de train. R.D.V à l'extérieur du métro. Départ à 8h15. Randonnée sur les sentiers et chemins du Bois de Vincennes. Les participants devront être capables de marcher et de rester à une allure de 4.2 km/h, durant tout le parcours. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** NON