

## Liste des journées

Critères : Date 16/05/2025 et 31/05/2025

---

### Vendredi 16 mai 2025

---

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

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

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

**Descriptif :** RV salle des guichets. Le retour sera à porte Dorée. / **Dénivelées :** NON

#### **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 :** 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 ( )

#### **10km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre Ornithologie au bois de Chaville**

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse 08h50 Chaville RG (zone 3) 09h09

**Retour :** Chaville RG (zone 3) vers 12h07 Gare de Paris Montparnasse 12h26

**Descriptif :** Dans le bois de Chaville balade ornithologique avec Chantal pour participants motivés avec jumelles et/ou livres d'ornithologie. Nombreux arrêts silencieux. Pas de piquenique. (Il s'agit de la gare de Chaville rive gauche). Dénivelée : NON / **Dénivelées :** NON

#### **16km M Randonnée Kolet Mais où est donc passée Joséphine ?**

**Aller :** Châtelet Les Halles RER A 10h44 Rueil-Malmaison RER A 11h04 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Rueil-Malmaison RER A 17h16 Châtelet Les Halles RER A 17h37

**Descriptif :** Rendez-vous : Sortie 4 avenue Albert 1er. Je vous attendrai sur place. Mon tel. en cas de besoin : 06 17 25 08 50. Ce parcours nous mènera des bords de Seine à la forêt domaniale de La Malmaison et le bois de Saint Cucufa. Nous passerons ensuite par Bois Préau et le centre de Rueil où nous trouverons de nombreuses traces du passé napoléonien. / **Dénivelées :** OUI (300 m de dénivelées environ)

#### **18km S Randonnée Patrick Egloff de la forêt de Meudon aux haras de Jardy**

**Aller :** GARE DE MONTPARNASSE 08h05 Bellevue (zone 3) 08h17 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Viroflay RD (zone 3) 12h53 Gare de Paris st lazare 13h25

**Descriptif :** Nous rejoindrons Chaville à travers la forêt de Meudon. Après la traversée de Chaville, nous atteindrons les étangs de Corot pour gagner ensuite les haras de Jardy et redescendre sur la gare de Viroflay rive droite. L'animateur attendra à la gare de Bellevue Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelées :** OUI (Total des montées : 323m Total des descentes : 310m)

#### **28km S Randonnée Isabeau Entre Vexin et Pays de Bray**

**Aller :** Paris St Lazare 08h16 Gisors (hors zone) 09h36

**Retour :** Serifontaine 16h40 (*Changement Gisors (hors zone) 16h50 / 17h01*) Paris St Lazare 18h20

**Descriptif :** Autour de la vallée de l'Epte, par Neaufles, Bazincourt, Eragny, Flavacourt. Possibilité de refaire le plein d'eau au 1/3 puis 2/3 de la rando. Le retour utilise le bus 527 pour revenir à Gisors. Le tarif du bus est 1,90€. A St Lazare, les 2 automates à côté de la boulangerie "Paul" au milieu de la galerie à l'étage des quais, permettent d'acheter des billets Chars-Gisors , 9€60 l'A/R. /

**Dénivelées :** OUI (200m)

---

### Samedi 17 mai 2025

---

#### **Évènement RIF Évènement fictif, veuillez ne pas tenir compte**

**Aller :**

**Retour :**

**Descriptif :** Ceci est un événement fictif, créé pour les besoins de l'informatique. Veuillez n'en tenir aucun compte. / **Dénivelées :** NON

**L Évènement Nature et environnement Francis I2-95 Sur inscription Maison de Chateaubriand (visite guidée) et magnifique Arboretum : voir sortie au 21mai : quelques places encore disponibles.**

**Descriptif** : Quelques places encore disponibles pour le mercredi 21 mai / **Dénivelées** : NON

### **5km L Randonnée Patrimoine Brigitte Favreau Nuit des musées au domaine de Sceaux**

**Aller** : Châtelet Les Halles RER B 18h32 Sceaux (zone 3) 19h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Bourg la reine RER B vers 22h Chatelet 22h15

**Descriptif** : Je vous accueille à la gare de Sceaux (prendre la sortie 1 rue Jean Mascré), pour vous conduire jusqu'au domaine de Sceaux où vous serez libre pendant 3 heures pour déambuler entre les différents lieux ouverts gratuitement à la visite sans inscription. Je vous ferai une présentation préalable des différents lieux et vous aurez quartier libre jusqu'à l'heure et au lieu du RV que je vous indiquerai pour vous ramener à la gare de Bourg la reine (trains fréquents) / **Dénivelées** : NON

### **7km M M. nordique Initiation M. Nordique Jean Deprez I1-81 Sur inscription Découverte de la Marche Nordique à Vincennes**

**Descriptif** : Samedi Matin 9h - 12h. PRÉREQUIS IMPORTANT : pouvoir marcher pendant 2 heures à une vitesse d'au moins 4 km/h. RV aux bancs devant le Parc Floral, derrière les grandes lettres blanches "PARC FLORAL". Pour cette initiation avec prêt de bâtons (ne pas apporter vos bâtons), l'inscription est obligatoire par téléphone auprès de l'accueil du RIF au 01 45 42 24 72, en indiquant votre taille et votre N° de téléphone portable. Coût de la participation : 5€. Un SMS de rappel vous sera envoyé 3 jours avant la séance par Jean D. Merci de lui confirmer votre présence (ou votre désistement). / **Dénivelées** : NON

### **8km L Randonnée Nature et environnement Hervé Abgrall boucle dans la vallée de l'Yvette**

**Aller** : Châtelet Les Halles rerb 14h36 Orsay Ville 15h20 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Orsay Ville vers 19h15 Châtelet Les Halles 20h

**Descriptif** : patrimoine naturel et historique, autour de l'Yvette et du campus d'Orsay / **Dénivelées** : OUI (faible)

### **10km M Randonnée Vie associative Jacques Tronche, Bertrand, Geneviève Olivier et la Vie Associative I2-59 Sur inscription Cette rando-bus, c'est de l'Eure en barre !**

**Descriptif** : Richard Cœur de Lion, Philippe Auguste, les Normands, un ancien village de pêcheurs et de mariniers et une forteresse surveillant les courbes paresseuses de la Seine : vous y êtes, c'est Château-Gaillard surplombant le bourg des Andelys !. Vous bénéficierez d'une visite guidée par l'Office de Tourisme du château et du village (basilique remarquable entre autres). Puis nous irons marcher sur les bords de Seine et vers les belvédères offrant des vues exceptionnelles sur le territoire normand. Vous pouvez vous inscrire dès maintenant pour cet événement par chèque de 32 € à l'ordre du RIF, accompagné d'une enveloppe timbrée à votre adresse pour la réponse. Nous prenons 50 personnes. Si le temps est à la pluie, merci de prendre une paire de chaussures de rechange dans votre sac à dos pour remonter dans l'autobus en fin de balade. RANDONNEE COMPLETE AU 16 AVRIL / **Dénivelées** : OUI (Quelques montées un peu raides mais brèves)

### **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. / **Dénivelées** : NON

### **M Évènement Patrimoine Catherine Tuillier (VA) et Jacques Tronche I1-90 Sur inscription Sortie historique originale à Pontoise avec la Vie Associative ! Voir au jour de la sortie le 21 juin**

**Descriptif** : On saura tout sur les origines de Pontoise, chef-lieu du Val d'Oise, capitale historique du Vexin français et ville majeure du royaume de France au Moyen-Age ! Se reporter au samedi 21 juin pour le détail du programme et les modalités d'inscription. Le groupe sera de 25 personnes. / **Dénivelées** : NON

### **12km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Après-midi au vert**

**Aller** : Gare Paris Saint Lazare 13h22 Gare de Sèvres Ville d'Avray 13h46 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gare de Sèvres Ville d'Avray 17h43 gare de Paris Saint Lazare 18h10

**Descriptif** : Parc de Saint Cloud et forêt de Fausses Reposes. Quelques dénivelés. / **Dénivelées** : OUI ( )

### **13km L Randonnée Patrimoine Monette Château de Champs sur Marne**

**Aller** : Châtelet Les Halles 09h19 Lognes (zone 5) 09h47 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Noisy Champs (zone 4) vers 16h32 Châtelet Les Halles 16h56

**Descriptif** : Lognes : étang de Maubuée, Noisiel : la chocolaterie Menier, le Château de Champs sur Marne, maison de Plaisance à la Française du début du 18ème siècle, le bois de Grâce, Noisy-Champs future gare du Grand Paris Express. Prévoir pique-nique. Prendre sortie Johan Scarron. IGN TOP 25 2414 ET; / **Dénivelées** : NON

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

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 11h53 Mantes la Jolie (zone 5) 12h48

**Retour** : Epones Mézières 18h02 Gare Montparnasse 19h11

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

### **20km S Randonnée Mustapha Bendib Quelques Bosses !!!!!!!**

**Aller :** Gare de Paris Lyon 10h46 Fontainebleau Avon 11h25

**Retour :** Fontainebleau Avon 18h32 Gare de Paris Lyon 19h13

**Descriptif :** par carr des barnolets + rte des platières + rocher du Potala + rocher de la cathédrale + Meun + 18 à 20 km . allure SOUTENUE !!! ( Pour info : en principe à l'aller train en direction de Montereau ) ( 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 !! Ou RDV au départ du bus à Fontainebleau !! à Fontainebleau on prendra le bus ( direction Malesherbes ) départ à 12h ... arrivée à Ury à 12h18 .... en fin d'après-midi , à La Chapelle La Reine , bus retour à 17h50 ..... arrivée Fontainebleau à 18h11 puis train pour Paris .. ATTENTION ; si vous pensez venir , merci d'envoyer un SMS au : 06 88 08 45 97 au plus tard la veille de la sortie ( vendredi 16 Mai .. avant 18 h ) . ( en précisant rando rif + nom + prénom ) ( réponse assurée !! ) SI MOINS de 2 inscriptions , PAS de Rando !!! vous serez informés en temps réel , par sms !!!!! en attendant le départ du bus ( à l'aller ) il est conseillé de manger un morceau ..... pour tenir jusqu'à la pause !!! vers 14h15 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 !! Si problème Bus , Plan B : circuit de Fontainebleau à Bois le Roi . par Samoïs et butte Saint-Louis ..... ( 15 à 17 km ) / **Dénivelées :** OUI (quelques grimpettes sur le circuit des trois pignons !!!!!!!)

### **23km M Randonnée Christiane Larue De Lardy à Itteville, par le chemin des Marais.**

**Aller :** St-Michel Notre-Dame RER C 2413) 08h26 Lardy (zone 5) 09h15 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Lardy 17h14 Saint-Michel- Notre-Dame 18h02

**Descriptif :** Chemin de la vallée aux vaches, château de Mesnil-Voisin 17e siècle, Bourray-sur-Juine, chemin des marais, observatoire des Aigrettes et observatoire des Blongios, Itteville, vallée Gommier, ferme de Pocancy, dolmen de la Pierre Levée. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ( )

### **52km S Randonnée Louis Kormann I2-43 Sur inscription 41è Marche de la Bièvre**

**Descriptif :** 3 randonnées au choix, de 10 à 52 kms. Pour les 52 kms, départ place Jussieu, Paris : samedi 17/5 à minuit.

Ravitaillement environ tous les 10 kms. Informations et inscription : <https://marche-bievre.fr/>. Frais d'inscription pour les 52 kms : 19€. Inscription jusqu'au 8/5 pour les 400 dernières places (sur un total de 1 100) au départ de Paris. / **Dénivelées :** OUI ( )

---

## **Dimanche 18 mai 2025**

---

### **10km M Randonnée Louis Kormann I2-73 Sur inscription 41è Marche de la Bièvre**

**Descriptif :** Mise à jour du 13/4. Sur les 4 randonnées de 10 à 52 km proposées, il reste quelques places pour la marche découverte de 10 km. Boucle autour de Bièvres. Frais d'inscription : 5€. Rdv : Centre Culturel Ratel - Allée des Castors, à Bièvres, à 8h30. Ligne V à partir de Massy Palaiseau ou Versailles Chantiers. Inscription avant le 8/5 pour les dernières places disponibles. Informations et inscription : <https://marche-bievre.fr/> / **Dénivelées :** OUI ( )

### **13km L Randonnée Nadine Kovarik Compiègne : parc du château et forêt**

**Aller :** Paris gare de Nord 12h34 Compiègne (hors zone) 13h25 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Compiègne (hors zone) vers 18h01 Paris gare de Nord 18h44

**Descriptif :** ALLURE LENTE Pas de pause déjeuner ; dénivelées. (train au départ des grandes lignes, direction Saint-Quentin, réduction avec cartes seniors, TER Hauts-de-France...). / **Dénivelées :** OUI ( )

### **13km M Randonnée Nature et environnement Jérôme " randonnée la forêt "**

**Aller :** Gare du Nord banlieue 12h04 Seugy (zone 5) 12h49

**Retour :** Luzarches (zone 5) 18h09 Gare du Nord banlieue 18h54

**Descriptif :** une pause banane / **Dénivelées :** OUI ( )

### **18km M Randonnée Isabelle Beau temps à Villeroy**

**Aller :** Gare de Lyon -RER D 08h31 (Changement Viry Chatillon 09h01 / 09h03) Mennecy 09h32

**Retour :** Mennecy (zone 5) 16h56 (Changement Viry Chatillon 17h19 / 17h27) Gare de Lyon -RER D 17h53

**Descriptif :** Changement à Viry sur le même quai : je vous attends à Mennecy. Cheminons De Villeroy à Mennecy en passant par Ballancourt et l' étang fleuri / **Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelés)

### **21km M Randonnée Albert Driez Les marais de l'Essonne**

**Aller :** Gare de Lyon -RER D 09h34 (Changement Corbeil Essonnes (zone 5) 10h18 / 10h23) Ballancourt (zone 5) 10h37 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Ballancourt (zone 5) 17h51 (Changement Juvisy (zone 4) 18h24 / 18h30) Gare de Lyon 18h57

**Descriptif :** La vallée de l'Essonne, ses marais et ses étangs. Le domaine de Montauger. Train mission ROPO au départ. Cartes IGN 2316 ET et 2415 OT. / **Dénivelées :** OUI ((+200 m, -200 m))

### **21km M Randonnée Katherine De Trilport à Meaux par Marne et Canaux**

**Aller :** Paris Gare de l'Est 09h49 Gare de Trilport 10h19

**Retour :** Meaux (zone 5) vers 17h20 Paris gare de l'Est 17h57

**Descriptif** : Bords de Marne dans une zone assez sauvage, puis randonnée le long du canal de l'Ourcq et à travers champs avant de regagner le centre de Meaux. / **Dénivelées** : OUI (Mais pas méchant)

### **24km M Randonnée Bernard Oliot De la Viosne à la Seine**

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 08h37 Boissy L'Aillerie (zone 5) 09h29

**Retour** : Meulan Hardricourt 17h39 Gare de Paris Saint lazare 18h30

**Descriptif** : Vigny, Parc de Théméricourt, Les Gaudimonts IGN 2113 ET, 23130T / **Dénivelées** : OUI (+ 250m)

### **30km S Randonnée Alain Les falaises de la Seine**

**Aller** : Gare de Paris st lazare 08h Bonnières (zone 5) 08h52

**Retour** : Mantes la Jolie 17h21 Gare de Paris st lazare 18h30

**Descriptif** : / **Dénivelées** : OUI (700m)

### **39km S Randonnée Didier Berthod TMF partie 2. De Bois Le Roi à Bourron Marlotte**

**Aller** : Gare de Lyon 08h16 Bois le Roi (zone 5) 08h47

**Retour** : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 17h41 Gare de Lyon 18h43

**Descriptif** : Carrefour sableux (3,5), Promenade de Samois-sur-Seine (7,5), Samois-sur-Seine (12), Le port à L'Anguille (15), Maison forestière de Bellevue (20), Carrefour de la petite haie (24,5), Rocher Besnard (29,5), Maison forestière de la grande vallée (35), gare de Bouron Marlotte (39) / **Dénivelées** : OUI (D+ 550 IGN 2417 OTR)

---

## **Lundi 19 mai 2025**

---

### **10km M M. nordique Jean Depez Entrainement allure M au Parc de Sceaux. Lire descriptif.**

**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. Programme d'entraînement en allure M dans le parc de Sceaux : 1- Après les échauffements, rappels concernant le geste de propulsion 2- Tour du parc par le sentier sportif (5,5km) à 5,5 km/h sans arrêt. 3- Pause de 5 à 10 mn (toilettes du parc et hydratation) 4- Environ une demi-heure de fractionné (alternance de périodes d'allure rapide et de périodes de récupération) 5- Récupération active (1km) et étirements / **Dénivelées** : NON

### **20km M Randonnée Daniel Leclercq l'essonne**

**Aller** : Gare de paris lyon gare souterraine RER D 08h10 (*Changement juvisy 08h40 /*) Maisse (zone 5) 09h28 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Boutigny (zone 5) 16h35 (*Changement juvisy 17h24 /*) Gare de paris lyon 17h49

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

### **30km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Villers-Cotterêts à Crouy/Ourcq**

**Aller** : Gare de Paris Nord 08h34 Villers Cotterêts (hors zone) 09h28

**Retour** : Crouy sur Ourcq (zone 5) 19h13 (*Changement Meaux (zone 5) 19h36 / 19h44*) Gare de l Est 20h09

**Descriptif** : Allure Moyen + Parcours plutôt forestier par la forêt de Retz, Oigny-en-Valois, La Ferté-Milon, le bois de Montigny et Montigny-l'Allier. A l'aller, prendre le TER en direction de Laon. Le billet de Paris Nord à Villers-Cotterêts pour ce train est à 16€ plein tarif et 12€ avec carte senior. Pause repas tardive. Cartes IGN 2512 OT et 2513 OT. Pour tout renseignement Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé(e)s + 350m environ)

---

## **Mardi 20 mai 2025**

---

### **M Évènement Frédérique I1-86 Sur inscription Un peintre et son médecin.**

**Descriptif** : Françoise et Frédérique vous proposent une randonnée bucolique de 9 kms, allure moyenne agrémentée d'une visite de la "maison de campagne" du Dr Gachet à Auvers-sur-Oise. Le Dr Gachet était un admirateur de Vincent Van Gogh et aussi un illustre graveur. Cette sortie sur inscription aura lieu le : MERCREDI 11 JUIN 2025 et vous pouvez vous inscrire dès à présent à l'accueil du RIF par téléphone ou sur place. Pour information, il y aura 15 inscriptions maximum et le prix d'entrée est de 5 € maximum. / **Dénivelées** : NON

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

**Aller** : Gare de Paris Nord 12h04 Viarmes (zone 5) 12h45

**Retour** : Presles Courcelles (zone 5) 16h47 Gare de Paris Nord 17h20

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

### **16km M Randonnée Claire Ménassol En passant par Saint Sulpice de Favières**

**Aller** : gare de Paris Austerlitz RER C 08h45 Egly (zone 5) 09h29

**Retour :** Chamarande (zone 5) 16h41 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h26

**Descriptif :** Pour le départ du matin RERC DEBO direction Dourdan la Forêt. Allure moyenne modérée. Entre bois et plaines , villages et une jolie basilique. / **Dénivelées :** OUI ( )

### **18km M Randonnée Bernard Rouquat Rando Ann...Vers Auvers sur Oise**

**Aller :** Gare de Paris Nord banlieue surface 08h45 Valmondois (zone 5) 09h28

**Retour :** Méry sur Oise (zone 5) vers 16h19 Gare de Paris Nord 16h59

**Descriptif :** La rando de ce mardi est pour marquer un évènement, les douceurs solides seront les bienvenues , pour ma part je me charge du liquide. Carte 23130T / **Dénivelées :** NON

### **21km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain Croix et oratoires**

**Aller :** Châtelet Les Halles RER A 09h21 Saint Germain en Laye RER A 09h51

**Retour :** Saint Germain en Laye(2152) 17h37 Châtelet Les Halles RER A 18h06

**Descriptif :** RER A ZJIR carte IGN 2214ET Lors de cette randonnée nous cheminerons dans la forêt domaniale de St-Germain en Laye, par le chemin des oratoires à la découverte de 4 croix et de 7 oratoires. Nous finirons la randonnée par la visite de l'église Saint-Germain. Portable : 0623382400 / **Dénivelées :** NON

### **23km M Randonnée Daniel Albani rando Rambouillet**

**Aller :** GARE DE MONTPARNASSE 08h09 Gazeran (zone 5) 08h49 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Gare de Rambouillet 16h22 GARE DE MONTPARNASSE 17h26

**Descriptif :** Parcours vallonné principalement en forêt par Gazeran, Rochers d'Angennes, Poigny, parc du château de Rambouillet TER direction Chartres 862411 / **Dénivelées :** OUI (IGN 2215 OT Dénivelé cumulé positif 280m environ)

---

## **Mercredi 21 mai 2025**

---

### **0km / 6h6 L Randonnée Vie associative Francis I2-66 Sur inscription Visite guidée de la Maison de Chateaubriand et arboretum de la Vallée aux Loups**

**Descriptif :** La Vie Associative (Marie Claude P.) vous propose une visite de la maison de Chateaubriand. Préférant s'éloigner de Paris après avoir écrit un violent article contre Napoléon 1er, Chateaubriand s'installe dans la "Vallée aux loups", où il résidera une dizaine d'années. Il y rédigea de nombreux ouvrages et entamera ses Mémoires. L'après-midi sera consacré à la découverte du grand arboretum de la Vallée aux loups. De nombreuses essences d'arbres , dont certaines figurent parmi les arbres remarquables, pourront être observées. Coût : 6 € par personne. 20 personnes maximum. Inscriptions jusqu'au lundi 19 mai inclus, en envoyant un chèque de 6 € au RIF - 4 rue du Moulin Vert -b 75014 Paris 14e. Vous serez informés en retour par le RIF des horaires et des gares de départ et d'arrivée pour l'aller et le retour. Joignez pour cela une enveloppe timbrée à votre adresse. / **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), sortie n°1 avenue du Général de Gaulle. Voir le plan joint en pdf / **Dénivelées :** NON

### **10km M Randonnée Patrimoine Bertrand Méréville et ses Fabriques**

**Aller :** Gare Austerlitz RER 07h30 Etampes (zone 5) 08h28

**Retour :** Etampes (zone 5) 16h31 Gare Austerlitz RER 17h30

**Descriptif :** Après un court transfert en bus Navigo, nous arriverons à Méréville, commune située à 20 km au sud d'Etampes. Au programme de cette journée, nous débiterons par l'impressionnante halle du XVIème siècle, puis nous visiterons le parc départemental et ses Fabriques, dont la marraine est Catherine Deneuve, et dont l'ancien propriétaire perdit la tête. Nous déjeunerons dans le parc aux alentours de midi. Nous poursuivrons notre randonnée en passant par la colonne Trajane (33 m de haut), le TLUC du silo, la carrière des Cailles, la vallée de la Juine (orchidées), l'histoire sans faim, la commune de Saclas où nous reprendrons le bus pour Etampes... Outre le ravitaillement habituel, prévoyez de l'eau en quantité suffisante. Contact : 0687088754 / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées modestes +/- : 100 m)

### **11km L Randonnée Brigitte CC boucle de Fontainebleau en forêt**

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

**Retour :** Fontainebleau Avon-(2893) vers 15h32 Paris Gare de Lyon 16h13

**Descriptif :** Par le nid de l'aigle et la butte à guay. Une pause pique-nique / **Dénivelées :** OUI (dénivelées moyennes)

### **12km L Randonnée Jean-Claude Lance Chalouette et Louette**

**Aller :** Austerlitz RER C 10h01 Saint martin d' Etampes 11h05

**Retour :** Saint martin d' Etampes 16h56 Austerlitz RER C 18h01

**Descriptif :** Site Géologique: il y a 34 millions d'années, le sud du Bassin parisien était recouvert par une mer chaude et peu

profonde. / **Dénivelées** : OUI (< 150 m à la montée)

### **12km M Randonnée Henri Une matinale entre parcs et bois**

**Aller** : La Défense (zone 3) 08h22 Saint Nom la Bretèche 08h55 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gare de Vaucresson 12h50 La Défense 13h05

**Descriptif** : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Forêt et parc de Marly. Bois de Louveciennes. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. Possibilité de partir de la gare de St Lazare pour rejoindre la Défense. /

**Dénivelées** : OUI (250 m de dénivelés positifs cumulés.)

### **13km M Randonnée Michèle Hamus De l'eau pour Paris !**

**Aller** : Gare de Paris Est ligne P 12h49 (*Changement Trilport (zone 5) 13h19 / 13h26*) Crouy sur Ourcq (zone 5 13h42

**Retour** : Crouy sur Ourcq (zone 5) 18h13 (*Changement Gare de Trilport 18h29 / 18h38*) Paris gare de l' Est 19h09

**Descriptif** : Découvrons le pays de l'Ourcq : canal, marais, fermes et châteaux , qq hameaux en campagne avant de rejoindre le donjon de Houssoy etc Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelés modestes)

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

**Aller** : Gare Paris Est 09h49 (*Changement Trilport (zone 5) 10h19 / 10h26*) Lizy sur Ourcq (zone 5) 10h35

**Retour** : Trilport (zone 5) 16h38 Gare Paris Est 17h09

**Descriptif** : Villers-les-Rigault, Isles-les-Meldeuses, forêt de Montceaux. / **Dénivelées** : OUI ( )

### **15km M Randonnée Bernard Morio En remontant l'Yvette**

**Aller** : Châtelet Les Halles B 08h32 Palaiseau Villebon (zone 4) 09h10

**Retour** : Courcelle sur Yvette (zone 5) 14h25 Châtelet Les Halles reb 15h10

**Descriptif** : En remontant l'Yvette en passant par Palaiseau, Orsay, Bures-sur-Yvette, Gif-sur-Yvette, Villiers-le-Bâcle, Gir-sur-Yvette. IGN 2315 OT / **Dénivelées** : OUI ( )

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

**Aller** : Gare de l est 08h49 Meaux 09h14

**Retour** : Gare de Trilport 15h38 Gare de l Est 16h09

**Descriptif** : Parc de la cathedrale, bords de Marne, chateau de Brinches, aqueduc de la Dhuys / **Dénivelées** : NON

### **23km M Randonnée Jef Un peu de Mauldre**

**Aller** : Gare de Paris Monparnasse 08h20 Coignières 09h11

**Retour** : Plaisir Grignon (zone 5) vers 16h56 Gare de Paris Monparnasse 17h41

**Descriptif** : Randonnée 3/4 bois, 1/4 champs. Itinéraire vers le nord, au début en suivant la Mauldre puis en bordure de Saint Rémy l'Honoré, Maurepas et Pontchartrain. Repas tardif. Cartes IGN 22150T - FORÊT DE RAMBOUILLET & 2214ET - VERSAILLES /

**Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positif 250 m, négatif 320 m. 500 m de raidillons > 10 %, plus en descentes. 25 km-effort. IBP 62 orange (soit une difficulté moyenne pour une préparation physique moyenne).)

### **24km M Randonnée Guy Ensminger Dans le parc naturel régional du Gâtinais**

**Aller** : Gare de Lyon -RER D 08h10 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 08h38 / 08h43*) Boutigny (zone 5) 09h23

**Retour** : La Ferté Alais (zone 5) 17h11 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 17h46 / 17h50*) Gare de Lyon -RER D 18h17

**Descriptif** : Vallée de Misery, plaine de la Justice, Bouville, Orveau, le trou aux Loups, l'Aiguillon et la porte de Baulne. Carte IGN 2316 ET / **Dénivelées** : OUI (+350m)

---

## **Jeudi 22 mai 2025**

---

### **0km / 3h0 M Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin au parc Monceau**

**Aller** : Metro Monceau 14h30

**Retour** : métro Monceau vers 17h30

**Descriptif** : RV: Devant l'entrée du parc Boulevard de Courcelles Prendre matériel pour dessin: au choix, papier ou carnet crayon, stylo,aquarelle etc ,petit siege éventuellement. / **Dénivelées** : NON

### **8km M M. nordique Patrick Lucas, Jean Deprez Marche Nordique à Vincennes (Parc Floral)**

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

**Retour** : Esplanade St Louis vers 11h30

**Descriptif** : Animation complète de la sortie par Patrick Lucas., au terme de sa formation au RIF en temps qu'animateur MN. /

**Dénivelées** : NON

### **M Évènement Frédérique I1-84 Sur inscription Un peintre et son médecin.**

**Descriptif** : Françoise et Frédérique vous proposent une randonnée bucolique de 9 kms, allure moyenne agrémentée d'une visite de la "maison de campagne" du Dr Gachet à Auvers-sur-Oise. Le Dr Gachet était un admirateur de Vincent Van Gogh et aussi un

illustre graveur. Cette sortie sur inscription aura lieu le : MERCREDI 11 JUIN 2025 et vous pouvez vous inscrire dès à présent à l'accueil du RIF par téléphone ou sur place. Pour information il y aura 15 inscriptions maximum et le prix d'entrée est de 5 € maximum. / **Dénivelées** : NON

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

**Aller** : Gare de Paris Lyon. RER D 11h31 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 12h02 / 12h07*) La Ferté Alais (zone 5) 12h42

**Retour** : Mennecey (zone 5) 17h35 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 18h16 / 18h20*) Gare de Paris Lyon. 18h49

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

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

**Aller** : Paris St Lazare 09h10 Bréval (zone 5) 09h59 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Bonnières (zone 5) 17h53 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 18h03 / 18h14*) Paris St Lazare 18h55

**Descriptif** : Beau parcours vallonné, aux confins de l'Île de France, par Ménerville, la vallée de la Taupe, le bois des Beurons et la forêt régionale de Rosny sur Seine. Pour l'aller, il faut prendre le TER direction Evreux. IGN 2114 SB et 2113 ET / **Dénivelées** : OUI ()

### **24km S Randonnée François Longatte De Rambouillet à Dourdan**

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

**Retour** : gare de Dourdan 16h07 Gare d'Austerlitz 17h15

**Descriptif** : Itinéraire en forêt sans difficultés. Nous traverserons la forêt de Rambouillet jusqu'à Saint-Arnoult-en-Yvelines, puis la forêt domaniale de Dourdan. Cartes 2215OT et 2216ET En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées** : OUI (Environ 250 m)

### **25km S Randonnée Patrick Egloff de la vallée de Chevreuse à la forêt de Meudon**

**Aller** : Châtelet Les Halles 08h41 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 09h32

**Retour** : Viroflay Rive Gauche RERC ou Ligne N 17h05 GARE DE MONTPARNASSE 17h26

**Descriptif** : Par le sud nous rejoindrons Courcelle-sur-Yvette pour cheminer dans la vallée de l'Yvette et rejoindre Gif-sur-Yvette. Nous remontrons vers le nord pour atteindre le parc départemental des côtes de Montbron, descendre dans la vallée et gagner la forêt de Meudon en traversant la forêt de Versailles. Carte IGN 2315 OT Pour le départ au Chatelet rendez-vous au milieu du quai. Viroflay rive gauche trains fréquents pour Montparnasse ou Invalides 600m plus loin gare de Viroflay rive droite pour la Défense et St Lazare Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelées** : OUI (total des montées 400m total des descentes 353m)

---

## **Vendredi 23 mai 2025**

---

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

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

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

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

### **0km / 2h3 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE à Vincennes (Pas au Parc Floral) lire descriptif**

**Aller** : Métro Chateau de Vincennes(2593) 14h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Métro Chateau de Vincennes(2593) vers 17h

**Descriptif** : RV sortie n°4 FORT NEUF à l'endroit des bus. / **Dénivelées** : NON

### **6km L Randonnée Patrimoine Jean-Luc Petitpont De l'île de la cité à la Concorde**

**Aller** : Châtelet les Halles RER A 10h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Métro Concorde vers 13h

**Descriptif** : Après-midi culturelle de l'île de la Cité à la Concorde. Je vous conterai les aventures de Héloïse et Abelard, des vikings, des tuileries et de bien d'autres. Rendez-vous sortie Sortie Saint Eustache devant l'église. / **Dénivelées** : NON

### **8km L Randonnée Patrimoine Françoise Fabre I1-94 Sur inscription De la butte aux cailles au quartier chinois**

**Descriptif** : Le matin : parcours à la butte aux cailles entre Street-art et jardins fleuris ( butte aux cailles, petite Alsace , cité florale , le Notting Hill parisien ) . Repas dans un restaurant vietnamien recommandé (chacun paye ce qu'il a commandé). Après-midi dans le quartier Chinois avec Pierre qui nous indiquera ses adresses préférées. limité à 15 personnes. Inscription en téléphonant au RIF qui vous communiquera l'heure et le lieu de rendez-vous. / **Dénivelées** : NON

### **30km S Randonnée Nature et environnement Bruno Mantes Bonnières la fameuse classique**

**Aller** : Gare de Paris Saint-lazare 08h17 Mantes la Jolie (zone 5) 09h13

**Retour** : Bonnières (zone 5) 17h42 Gare de Paris Saint-lazare

**Descriptif** : On ne présente plus cette randonnée, une classique en Ile-de-France. Les fameux pinacles en craie qui ont vu passer plusieurs fois les Vikings et leurs drakkars. / **Dénivelées** : OUI (+ 557 m - 572 m données application de la FFRP)

---

## Samedi 24 mai 2025

---

### **0km M M. nordique Elizabeth I1-77 Sur inscription Spéciale débutants : MN et proprioception au bois de Vincennes**

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

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

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

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

**Descriptif** : R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 9h00. Pour marcheurs nordiques confirmés, capable de marcher à 4,5km/heure, équipés de bâtons d'un seul brin (non télescopiques) et possédant des gantelets spéciaux. Passages sur des chemins bitumés si les sentiers sont trop boueux. / **Dénivelées** : NON

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

**Aller** : Gare Paris Lyon 12h10 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 13h15

**Retour** : Montigny sur Loing (zone 5) 17h46 Gare Paris Lyon 18h42

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

### **16km S Randonnée Nature et environnement Jérôme " randonnée une matinale a l ' est "**

**Aller** : Gare Paris Est 08h49 Trilport (zone 5) 09h20

**Retour** : Trilport (zone 5) 13h37 Gare Paris Est 14h07

**Descriptif** : une pause banane / **Dénivelées** : OUI ()

### **22km M Randonnée Bernard Rouquat De Verneuil -l'Etang à Tournan**

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

**Retour** : Tournan (zone 5) 16h53 Paris Nord Magenta RER E 17h40

**Descriptif** : Bois de Vitry, Livery en Brie, Presles en Brie. Cartes: 2416SBet 2414ET / **Dénivelées** : OUI (+/- 200m)

### **24km M Randonnée Christiane Larue Bathilde, animatrice d'un jour, entre l'étang du roi et Rambouillet.**

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

**Retour** : Gare de Rambouillet 17h19 Gare Montparnasse 17h53

**Descriptif** : Maison forestière de Houdan, Saint-Pierre, Poigny-la-Forêt, les rochers d'Angennes; paysage variés, boisements de charmes, hêtres pins.... Trajet en TER ligne Paris-Chartres. / **Dénivelées** : OUI (Légers dénivelées, 103 m en positif et en négatif.)

### **30km S Randonnée Jacques Kili Sortons du train train !**

**Aller** : Gare de Paris Lyon 08h46 Montereau (zone 5) 09h44

**Retour** : Gare de Moret-Veneux les Sablons 16h53 Gare de Paris Lyon 17h46

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

### **32km S Randonnée Jacques Kili Un bus à l'est !**

**Aller** : Gare de Paris Est 07h49 La Ferté sous Jouarre (zone 5) 08h31

**Retour** : Coulommiers (zone 5) 16h36 Gare de Paris Est 17h42

**Descriptif** : A La Ferté sous Jouarre nous prendrons un bus (zone 5) pour Bellot (8H43 / 9H19) / **Dénivelées** : OUI (-)

### **32km S Randonnée Jacques Kili Un bus à l'est !**

**Aller** : Gare de Paris Est 07h49 La Ferté sous Jouarre (zone 5) 08h31

**Retour** : Coulommiers (zone 5) 16h36 Gare de Paris Est 17h42

**Descriptif** : A La Ferté sous Jouarre nous prendrons un bus (zone 5) pour Bellot (8H43 / 9H19) / **Dénivelées** : OUI (-)

---

## Dimanche 25 mai 2025

---

### **Èvènement Katherine I1-100 Sur inscription Nouvelle randonnée avec enfants voir descriptif à la date du 15 juin**

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

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

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

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

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

### **12km M Randonnée Christiane Larue Au fil de la Bièvre et forêts de Bel-Air et de Monteclin.**

**Aller :** Châtelet Les Halles RER B 12h56 Massy-Verrières 13h26 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Vauboyen (zone 4) 17h26 (*Changement Massy Palaiseau 17h35 / 17h45*) Châtelet Les Halles 18h10

**Descriptif :** De Massy-Verrières nous rejoindrons le parc du château de Vilgenis et continuerons au fil de la rivière jusqu'à Bièvre où nous traverserons le parc Ratel pour attendre les bois de Bel-Air et de Monteclin. 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 ( )

### **21km M Randonnée Olivier Mayer Que d'eau !**

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

**Retour :** Meaux (zone 5) 17h20 Gare de Paris Est 17h57

**Descriptif :** Une sortie remplie d'eau... puisque nous longerons une boucle de la Marne, le canal de Meaux et les bassins du parc naturel du Patis. Et pour ceux/celles qui en veulent encore plus, il y a aussi des pluies (faibles) qui sont annoncées..... Peu de dénivelés. Train aller: direction Meaux / **Dénivelées :** OUI ( )

### **32km S Randonnée Didier Berthod D'Esbly à Trilport**

**Aller :** Gare de l'Est ligne P 08h31 Esbly 09h02

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

**Descriptif :** Chalet des Rouazes (4), Mare au Boucher Blanc (6), Quincy Voisins (10), Aqueduc de la Dhuis (14), Fublaines (20), Mimeau (24), Route du Cerf (28), gare de Trilport (32) / **Dénivelées :** OUI (D+ 500 carte IGN 2414 ET & 2514 SB)

---

## **Lundi 26 mai 2025**

---

### **10km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à la Station Nordic Walk de Bure Sur Yvette**

**Aller :** Cité Universitaire RER B 08h27 Bures sur Yvette (zone 5) 08h58 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Bures sur Yvette (zone 5) vers 12h

**Descriptif :** Rv Gare RER B de Bure sur Yvette RER à 9h . Retour même gare vers midi. Parcours de marche nordique dans la "Station de Nordic walk" (allure M) de Bure (autour, dessus et dessous le viaduc des Fauvettes) / **Dénivelées :** OUI (D+250m)

### **12km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Après-midi au parc de Versailles**

**Aller :** Gare de Paris Saint lazare 13h22 Gare de Versailles rive droite) 13h58 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Gare de Versailles rive droite) 17h45 Gare de Paris Saint lazare 18h24

**Descriptif :** Tour du Parc de Versailles / **Dénivelées :** NON

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

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

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

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

### **30km S Randonnée Jean-Jacques Legars Vallées de l'Epte et de la Seine.**

**Aller :** Gare de Paris Saint lazare 07h43 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 08h29 / 08h43*) Eglise Saint Clair/Epte 09h26

**Retour :** Bonnières (zone 5) 17h53 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 18h03 / 18h14*) Gare de Paris Saint lazare 18h55

**Descriptif :** ALLURE entre Moyen et Soutenu. Parcours varié et vallonné (moitié Vexin Normand moitié Vexin Français) par Berthenonville, Aveny, Fourges, Amenucourt et La Roche-Guyon. Possibilité de venir par le RER A . A Cergy-Saint-Christophe, prendre le bus 95-04 en direction de Bois Saint-Clair (sortir à droite de la gare puis à gauche à 100m dernier arrêt de bus ). Cartes IGN 2112 SB et 2113 ET. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé(e)s +600m environ.)

---

## **Mardi 27 mai 2025**

---

### **0km / 2h15 M M. nordique Annie Bois de Vincennes côté Château**

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

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

**Descriptif :** Séance progressive, avec exercices. Challenge 6km/h. Ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. / **Dénivelées :** NON

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

**Aller :** Gare de Paris Lyon RER A 12h34 Cergy St Christophe (zone 5) 13h22

**Retour :** Pontoise (zone 5) 17h08 Gare Saint Lazare 17h49

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

### **13km M Randonnée Henri Une matinale en Forêt de Fontainebleau**

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

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

**Descriptif :** R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Carrefour des Ventes Bouchard. Mont St Germain. Cabaret Masson. Rocher Cassepot. Croix d'Augas. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelés :** OUI (220 m de dénivelés cumulés positifs.)

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

**Aller :** Gare Austerlitz RER C 08h15 Dourdan (zone 5) 09h18

**Retour :** Gare de Dourdan 2762 17h gare de Paris Austerlitz 17h37

**Descriptif :** Petit St Mesme, St Cyr, Le Val St Germain. L'animateur prendra le RER à BFM. / **Dénivelés :** OUI (500m+)

---

## **Mercredi 28 mai 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 / **Dénivelés :** NON

### **11km L Randonnée Brigitte CC Thomery , forêt, mur à vignes, bords de Seine**

**Aller :** Paris Gare de Lyon 10h16 Gare de Thomery 11h

**Retour :** Gare de Thomery 14h57 Paris Gare de Lyon 15h43

**Descriptif :** Une pause pique-nique Au retour train toutes les heures / **Dénivelés :** NON

### **13km M Randonnée Michèle Hamus De Ricardo à Dame Gille !!**

**Aller :** Châtelet Les Halles RER A 12h40 Cergy St Christophe (zone 5) 13h22

**Retour :** Neuville Université (zone 5) vers 18h13 Châtelet les Halles RER A 18h49

**Descriptif :** Belle rando proche de Paris : 3 villages anciens au bord de l'Oise, des lavoirs et châteaux dans la verdure , de l'ombre etc Nous rejoindrons la gare RER du retour en bus navigo ( il y en a toutes les 10 mn) Si besoin 0610694423 / **Dénivelés :** OUI (1 dénivelé positif moyen)

### **18km M Randonnée François Jourdan Cléry en Vexin**

**Aller :** Gare de Paris Saint Lazare 08h07 (*Changement Cergy Saint Christophe 08h52 / 09h03*) clery en vexin 09h23

**Retour :** Vigny le bord d'haut 15h48 (*Changement Cergy Saint Christophe 15h59 / 16h15*) Charles de Gaulle Etoile RER A 16h53

**Descriptif :** Guiry en Vexin, Aavernes, Théméricourt... 5 châteaux, allée couverte en forêt, vallée de l'Aubette et avec un peu de chance champs de lin. Quelques tronçons sur petites routes incontournables. Déjeuner tardif. Pourra être annulé mardi vers 18h en cas de prévisions météo pluvieuses. Possibilité à l'aller ou au retour de prendre le RER A au lieu de Saint Lazare (RV à Cergy st Christophe pour prendre le bus 9504 à 9h03) / **Dénivelés :** NON

### **27km M Randonnée Jacques Kili Un tour à la campagne !**

**Aller :** Gare de paris lyon gare souterraine RER D 08h10 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 08h38 / 08h43*) La Ferté Alais (zone 5) 09h18

**Retour :** Boutigny (zone 5) 17h05 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 17h45 / 17h50*) Gare de paris lyon gare souterraine RER D 18h17

**Descriptif :** / **Dénivelés :** OUI ( )

---

## **Jeudi 29 mai 2025**

---

### **0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin au pont Alexandre III Rv :Champs Elysées-Clemenceau voir descriptif**

**Aller :** métro Champs Elysées-Clemenceau 14h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** métro Champs Elysées-Clemenceau vers 17h30

**Descriptif :** RV: Sortie N1 en surface metro Champs Elysées-Clemenceau . Nous irons au pont Alexandre 3 dessiner au choix, le pont .ses ornements , la perspective avec en fond le grand palais. Se munir de votre matériel (crayons ,stylo ,bloc papier, eau, aquarelle, siege éventuellement etc..... Se n'est pas un cours mais juste le plaisir de dessiner ensemble en toute convivialité et d'échanger sur nos pratiques de dessin ,peinture quelque soit votre niveau . / **Dénivelés :** NON

### **10km M M. nordique Jean Deprez Marche nordique au Parc de la Courneuve**

**Aller :** Châtelet Les Halles RER B 08h17 (*Changement Le Bourget (zone 3) 08h31 / 08h44*) Stains la Cerisaie T11 08h49 -Lieu de rendez-vous

**Retour :** Stains La Cerisaie T11 vers 12h15 (*Changement Le Bourget (zone 3) 12h20 /*) Châtelet Les Halles RER B 12h35

**Descriptif** : Parcours dans les deux parties du parc Georges Valbon de La Courneuve. Dénivelés courts mais fréquents! Accès : RER B jusqu'à Le Bourget et Tram T11 station Stains la Cerisaie. Rendez-vous à 9h00 à la sortie "Allée Val du Moulin". Le T11 est également interconnecté avec le RER C à Épinay/Seine et le RER D à Perrefitte Stain Retour même gare vers 12h15. / **Dénivelées** : OUI (D+ environ 250m)

### **11km L Randonnée Brigitte CC Thomery , forêt, mur à vignes, bords de Seine**

**Aller** : Paris gare de Lyon 10h16 Gare de Thomery 11h

**Retour** : Gare de Thomery 14h57 Paris Gare de Lyon 15h43

**Descriptif** : Une pause pique-nique. Au retour un train toutes les heures / **Dénivelées** : NON

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

**Aller** : Gare Austerlitz 12h47 Breuillet Village (zone 5) 13h06

**Retour** : Etréchy (zone 5) 17h36 Gare Austerlitz 18h29

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

### **16km M Randonnée Jacques Tronche Echanges fructueux sur réserve naturelle**

**Aller** : Paris saint Lazare 10h12 Rosny sur Seine (zone 5) 10h58

**Retour** : Bonnières (zone 5) 17h01 Paris saint Lazare 17h48

**Descriptif** : On randonne dans un méandre de la Seine en aval de Mantes, appelé Boucle de Moisson, une réserve naturelle qui offre de beaux panoramas sur le fleuve et ses célèbres falaises. On passe aussi au kiosque Art Nouveau du Belvédère et dans quelques villages un peu perdus dans cette immensité : Rolleboise, Méricourt, Freneuse... / **Dénivelées** : OUI (Quelques brèves montées)

### **18km M Randonnée Bernard Rouquat L'Ascension des Étoiles**

**Aller** : Chalet et les halles RER A 08h42 St Germain en Laye (zone 4) 09h11

**Retour** : Maisons Laffitte (zone 4) 16h11 Gare de Paris Saint lazare 16h37

**Descriptif** : Rando Cool dans les montées. Possibilité Maisons- Laffitte 16h15 Châtelet les Halles 16h39 / **Dénivelées** : NON

### **19km M Randonnée Katherine Ascension des buttes du Parisis**

**Aller** : Gare Saint-Lazare 09h37 Cormeille en Parisis 09h55

**Retour** : Conflans Fin d'Oise vers 16h30 Châtelet Les Halles 17h10

**Descriptif** : Découverte des buttes du Parisis , de son espace naturel régional en devenir ..... et de ses vestiges militaires , puis balade tranquille en bords de Seine jusqu'à Conflans Retour possible depuis Conflans par le RER A ou le train direction St Lazare / **Dénivelées** : OUI (C'est une vraie butte avec un point culminant à 170 mètres)

### **21km M Randonnée Bernard Oliot La Haute vallée de Chevreuse**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse (2217 08h20 Coignières 09h11

**Retour** : Saint Remy les chevreuses vers 17h22 Châtelet Les Halles 18h10

**Descriptif** : Ferme de Bellepanne, Le Mesnil Sevin, Bois de Beauplan IGN 2215 OT / **Dénivelées** : OUI (+ 280m)

### **23km M Randonnée Françoise Fabre Forêt de Rambouillet , ses étangs, ses rochers, ses rigoles....**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 09h06 Gare de Rambouillet 09h37

**Retour** : Le perray 17h58 Gare de Paris Montparnasse 18h56

**Descriptif** : Randonnée à l'ombre de la forêt de Rambouillet , étangs , rochers, rigoles,.... / **Dénivelées** : OUI ()

### **26km M Randonnée Jef Les papillons de ma jeunesse...**

**Aller** : Gare de Lyon -RER D 08h01 (*Changement Corbeille Essonnes 08h48 / 08h53*) Ponthierry Pringy (zone 5) 09h12

**Retour** : BOUTIGNY SUR ESSONNE vers 17h40 (*Changement juvisy 18h24 / 18h30*) Gare de Lyon -RER D 18h57

**Descriptif** : Départ de la gare SOUTERRAINE en gare de Lyon, RER D code mission RIPO direction et terminus Corbeil Essonnes. Puis à Corbeil Essonnes, train code mission ZOVO direction Melun. Randonnée 2/3 champs, 1/3 de bois en suivant la vallée de l'Ecole. Repas tardif - avec abri - dans un village célèbre. Cartes IGN 2417OT - FORÊT DE FONTAINEBLEAU & 2316ET - MILLY-LA-FORÊT MALESHERBES / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positive 140 m, négative 120 m. Pentés modérées. 27 km-effort.)

### **31km S Randonnée Louis Kormann Forêts de l'ouest parisien**

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 08h17 St Nom la Bretèche (zone 5) 09h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gare de St Cloud vers 17h40 Gare de Paris Saint lazare 18h

**Descriptif** : De la forêt de Marly au parc de St Cloud. Pique-nique tardif. Possibilité de venir par le tram T13 de St Germain ou St Cyr. / **Dénivelées** : OUI (environ 400 m)

---

## **Vendredi 30 mai 2025**

---

**0km / 4h0 M Randonnée Nature et environnement Francis C'est toujours bien de retourner à l'Ecole ... horticole**

## du BREUIL

**Aller :** Châtelet RER A 12h46 Joinville Le Pont (zone 3) 13h11

**Retour :** Nogent sur Marne (zone 3) vers 17h15 Châtelet RER A

**Descriptif :** Un après-midi à l'Ecole du Breuil (horticole) très riche en plantes diverses et à l'Arboretum de Vincennes (ou Paris), avec en prime un tour dans le bois de Vincennes et ses lacs de Gravelle et des Minimes. Allure L d'abord, puis M modérée. Des pauses pour observation et échanges sur la végétation. Retour impératif avant 17h15. Carte IGN 2314 OT. Contact en cas de besoin : 06 87 69 08 62 / **Dénivelées :** NON

## 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 :** 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 ( )

## 0km / 2h3 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE à Vincennes RER JOINVILLE

**Aller :** RER Joinville 14h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro Chateau de Vincennes(2593) vers 17h

**Descriptif :** RV: Gare RER de Joinville aux guichets. / **Dénivelées :** NON

## M Évènement Frédérique I1-85 Sur inscription Un peintre et son médecin.

**Descriptif :** Françoise et Frédérique vous proposent une randonnée bucolique de 9 kms, allure moyenne agrémentée d'une visite à la "maison de campagne" du Dr Gachet à Auvers-sur-Oise. Le Dr Gachet était un admirateur de Vincent Van Gogh et aussi un illustre graveur. Cette sortie sur inscription aura lieu le : MERCREDI 11 JUIN 2025 et vous pouvez vous inscrire dès à présent à l'accueil du RIF par téléphone ou sur place. Pour information, il y aura 15 inscriptions maximum et le prix d'entrée est de 5 € maximum. / **Dénivelées :** NON

## 18km M Randonnée François Jourdan Le vevin à Cléry

**Aller :** Gare de Paris Saint lazare 08h07 (*Changement Cergy Saint Christophe 08h52 / 09h03*) clery en vevin 09h23

**Retour :** Vigny le bord d'haut 15h48 (*Changement Cergy Saint Christophe 15h59 / 16h15*) Charles de Gaulle Etoile RER A 16h53

**Descriptif :** Vallée de l'Aubette, 4 châteaux, allée couverte du néolithique, champs de lin? Possibilité de prendre le RER A ou la ligne L à l'aller ou au retour: attendre dans la gare de Cergy St Christophe. / **Dénivelées :** NON

## 28km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Nanteuil à La Ferté/Jouarre

**Aller :** Gare de Paris Est 07h49 Gare de Nanteuil(zone 5) 08h38

**Retour :** La Ferté sous Jouarre (zone 5) 17h27 Gare de Paris Est 18h09

**Descriptif :** Bonne allure moyenne. Rando vallonnée assez expo le matin, plutôt boisée l'après-midi par Bézu-le-Guéry, Montreuil-Aux-Lions, Sainte-Aulde et Chamigny. Pause repas tardive. Prenez suffisamment d'eau il va faire un peu chaud. Probablement quelques secteurs boueux à prévoir après les pluies de mercredi. Carte IGN 2613 SB et 2513 OT. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +600m environ)

## 30km M Randonnée Patrimoine Bruno Mantes Bonnières la fameuse classique

**Aller :** Gare de Paris Saint lazare 08h17 Mantes la Jolie (zone 5) 09h13

**Retour :** Bonnières (zone 5) 17h42 Gare de Paris Saint lazare 18h49

**Descriptif :** On ne présente plus cette classique qui a vu passer les vikings et leurs drakkars devant les pinacles en craie plusieurs fois millénaires. / **Dénivelées :** OUI (+ 557 m en positif. - 572 m en négatif.)

---

## Samedi 31 mai 2025

---

## 0km / 2h30 M M. nordique Elizabeth et Annie I1-79 Sur inscription Séance VIDÉO et TEST de niveau au Bois de Boulogne

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

## 0km / 2h30 M M. nordique Annie et Elizabeth I1-78 Sur inscription Séance VIDÉO et TEST de niveau au bois de Boulogne

**Descriptif** : Séance en 2 séquences entre les échauffements et les étirements : Marche préparatoire (focus sur la posture et l'amplitude). 1. Séquence VIDÉO de chacun des participants (IMPORTANT : par souci du respect du droit à l'image, la séquence vidéo sera filmée exclusivement à partir du smartphone de l'adhérent ) puis analyse individualisée de la vidéo – PAUSE - 2. Séquence TEST individuel de niveau. S'inscrire par sms auprès d'Élizabeth (06 72 32 00 33) ou d'Annie (07 87 78 95 17) : 12 participants maximum. / **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** : Gare Paris Nord 12h01 (*Changement Persan-Beaumont (zone 5) 12h35 / 12h43*) St Leu-d'Esserent (hors zone) 13h

**Retour** : Chantilly-Gouvieux (hors zone) 17h48 Gare Paris Nord 18h14

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

### **15km M Randonnée Domi Le vexin**

**Aller** : Gare Saint Lazare 11h08 Santeuil le Perchay (zone 5) 12h04

**Retour** : Santeuil le Perchay (zone 5) 17h19 Gare Saint Lazare 18h15

**Descriptif** : Parc régional du Vexin entre la Coulevre et la chaussée Jules César Pas de pause déjeuner Dénivelées / **Dénivelées** : OUI ()

### **22km M Randonnée Christiane Larue En vallée de la Seine.**

**Aller** : Gare de Lyon 08h16 (*Changement Melun 08h42 / 08h49*) Héricy (zone 5) 09h04

**Retour** : Bois-le-roi 17h08 Gare de Lyon 17h43

**Descriptif** : Héricy : église XIIe-XVe siècle, lavoir, cave, Sainte-Geneviève, Féricy : château-mairie, église XIIe-XVe siècle, chemin en surplomb de la Seine en Forêt barbeau, Fontaine-le-Port: église XVIe siècle, Chartrettes. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

### **28km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Nanteuil à La Ferté/Jouarre**

**Aller** : Gare de Paris Est 07h49 Nanteuil Saâcy (zone 5) 08h38

**Retour** : La Ferté sous Jouarre (zone 5) 17h27 Gare de Paris Est 18h09

**Descriptif** : Bonne allure moyenne. Rando vallonnée assez expo le matin, plutôt boisée l'après-midi par Bézu-le-Guéry, Montreuil-Aux-Lions, Sainte-Aulde et Chamigny. Pause repas tardive. Prenez chapeau et suffisamment d'eau, il devrait faire chaud. Probablement quelques secteurs boueux à prévoir après les pluies prévues mercredi. Carte IGN 2613-SB et 2513-OT. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +600m environ.)

### **34km S Randonnée Cédric Minart En route pour Munich**

**Aller** : Gare de Paris Nord 07h56 L île Adam Parmain 08h45

**Retour** : Saint-Leu-la-Forêt 16h35 Gare de Paris Nord 17h02

**Descriptif** : Randonnée classique dans le Vexin autour de la Seine puis en forêt de Montmorency. L'après-midi, nous emprunterons dans la forêt quelques passages aux noms amusants: "le M", "le Yoyo", "le Pont du Diable"... / **Dénivelées** : OUI (+/-650m)