

Liste des journées

Critères : Date 16/10/2025 et 31/10/2025

Jeudi 16 octobre 2025

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

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

Retour : La Croix de Berny RER B vers 11h30

Descriptif : La séance de Nordic Yoga® propose une alternance de marche nordique et de postures de yoga en position debout avec les bâtons. Pour en savoir plus, consulter la page d'accueil du site, onglet "Marche nordique", rubrique "Nordic Yoga®". 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

14km S M. nordique Jean Deprez Marche Nordique Yerres et Forêt de la Grange

Aller : Châtelet Les Halles RER D 08h30 Montgeron Crosne (zone 4) 08h58 - Lieu de rendez-vous

Retour : Montgeron Crosne (zone 4) vers 12h15

Descriptif : Rendez vous à 9h à la gare RER D de Montgeron Crosne Marche le long de l'Yerres (parc Caillebotte) et du Reveillon. Retour en bordure sud de la Forêt de Lagrange, le Mont Griffon et les bord d'Yerres. Voir carte jointe. / **Dénivelées :** OUI (D+ 170m)

19km M Randonnée Roger Denis La vallée de l'Eure

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

Retour : Bréval (zone 5) 16h56 Paris St Lazare 17h51

Descriptif : Beau parcours varié par les villages de Gilles et Guainville situés dans le nord du département de l'Eure et Loir. Panorama sur la vallée de L'Eure. Un peu de dénivelées. Pour l'aller, il faut prendre le TER direction Evreux. IGN 2114 SB / **Dénivelées :** OUI ()

27km S Randonnée Patrimoine François Longatte Brie-Comte-Robert et le Val d'Yerres

Aller : Paris gare de Lyon (RERD 08h21 Gare de Combs-la-Ville 08h56

Retour : Gare de Yerres 16h43 Paris Gare de Lyon RER D 17h07

Descriptif : De Combs-la-Ville nous irons à Brie-Comte-Robert et son château fort du 12ème siècle et son église St-Etienne du 13ème siècle, puis, par le Val-d'Yerres, nous rejoindrons Yerres, la propriété Caillebotte et son parc. (Itinéraire pour partie urbain). Carte IGN 24150T En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées :** OUI (Environ 200 m de D+)

Vendredi 17 octobre 2025

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'à fin février 2026, 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 / 2h30 M M. nordique Patrick Richard Marche NORDIQUE au bois de Vincennes (RV : RER A Nogent à 14 h)

Aller : Gare RER A de Nogent) 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Château de Vincennes vers 16h30

Descriptif : RV salle des guichets. Le retour sera au parc floral. Attention horaire d'hiver 14h . / **Dénivelées :** NON

10km M Randonnée Patrimoine Jacques Tronche I1-145 Sur inscription L'apparition de l'Art nouveau et de l'Art déco à Nogent et Le Perreux

Descriptif : Thème de la balade : visite de Nogent et du Perreux sous l'angle de l'Art Nouveau et de l'Art Déco. Avec Eliane, animatrice d'un jour, nogentaise et randonneuse du RIF, nous commenterons les villas et bâtiments construits dans ces deux styles successifs, des années 1890 à 1940. Puis nous ferons une visite guidée sur le même sujet au Perreux et sur les bords de Marne avec un animateur de l'OT local. Coût : 4 € par personne. Prière de s'inscrire dès maintenant par téléphone auprès du RIF qui vous donnera les horaires A/R. Si vous êtes retenu(e), merci de venir avec 4 euros en monnaie au départ de la balade ce jour-là. Nous prenons 15 participants maximum, afin de permettre à chacun de profiter au mieux des commentaires. Au besoin, s'il y a beaucoup de candidats, nous referons la même sortie dans les prochains mois. / **Dénivelées :** OUI (Les bords de Marne sont assez

escarpés...)

15km M Randonnée Frédérique Randonnée forestière

Aller : Gare Montparnasse 09h20 Chaville Rive Gauche 09h38

Retour : Versailles-Chantiers vers 17h01 Gare Montparnasse 17h26

Descriptif : Randonnée à travers les forêts domaniales, étang d'Ursine, chêne des missions, étang du trou aux gants... Quelques dénivelées : une montée un peu longue et une descente un peu raide. Prévoir les bâtons. / **Dénivelées :** OUI (+ ou - 350 m.)

16km M Randonnée Katherine Ceinture Verte d'île de France, du côté du rocher de Saux

Aller : Châtelet Les Halles B 09h53 Palaiseau Villebon (zone 4) 10h23 - Lieu de rendez-vous

Retour : Epinay sur Orge (zone 4) vers 16h15 Bibliothèque François Mitterrand RER C 16h30

Descriptif : La ceinture verte d'île de France nous conduit du côté du rocher de Saux et des vallées de l'Yvette et de l'Orge. Trajet de départ par RER B, pour ma part je le prendrai à Châtelet des Halles, mais vous pouvez partir de la station la plus proche de chez vous, je vous attends à la gare de Palaiseau Villebon / **Dénivelées :** OUI (200 mètres en cumulé d'après le descriptif)

27km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallées de la Chalouette et de la Louette.

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 08h34 Saint martin d' Etampes 09h30

Retour : Saint martin d' Etampes 17h26 Bibliothèque François Mitterrand RER C 18h25

Descriptif : Parcours varié par Saint-Hilaire et Chalo-St-Mars. Pause repas à mi-parcours à Chalo-St-Mars. Carte IGN 2216 ET Etampes Dourdan. Trains de retour toutes les 1/2h. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelés +450m environ.)

28km S Randonnée Isabeau La vallée de la Mauldre

Aller : Gare de Paris St Lazare 08h16 Epone 09h04

Retour : Plaisir Grignon (zone 5) 16h36 Gare de Paris Montparnasse 17h02

Descriptif : Par Mézières, la Villeneuve, Velannes, Maule, Mareuil, Montainville, Beynes, Thiveral. Possibilité de faire de l'eau à mi-parcours. Retour par Plaisir pour avoir un train toutes les 30'. / **Dénivelées :** OUI (500m)

Samedi 18 octobre 2025

0km / 2h15 M M. nordique Annie Parc de Versailles

Aller : Gare de Versailles rive droite) 08h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Porte de la Reine vers 11h30 Porte de la Reine 11h30

Descriptif : Exercices tendant à acquérir et maintenir la technique de la marche nordique. Tour du Grand Canal. Autre RDV : 9h15 devant la Porte de la Reine. / **Dénivelées :** NON

0km / 2h30 M M. nordique Noelle Nordic Yoga

Aller : Bois de Vincennes - devant l'entrée du Parc Floral 09h Bois de Vincennes - devant l'entrée du Parc Floral 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Metro Porte Dorée vers 11h15 Métro Porte Dorée. Ligne 8 11h30

Descriptif : Séance nordic Yoga réservée aux personnes munis de leurs bâtons de marche nordique. Etirement Posture assise au sol : pour celles et ceux qui le souhaitent prévoir un petit tapis de siège pliable ou une petite toile pliable pour votre confort. /

Dénivelées : NON

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

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

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

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

12km M Randonnée Domi Forêt domaniale de Meudon

Aller : Gare Montparnasse 12h35 Viroflay rive gauche 12h56

Retour : Meudon rer C 17h26 Paris

Descriptif : Départ Montparnasse ligne N Forêt étangs Dénivelées Pas de pauses déjeuner Tel 06 11 76 37 61 / **Dénivelées :** OUI
()

15km S Randonnée Sofia Matinée S - les étangs de la Mauldre (78)

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h33 Coignières 09h24 - Lieu de rendez-vous

Retour : Coignières vers 13h35 Gare de Paris Montparnasse 14h26

Descriptif : RV gare de Coignières. Train ROPO ligne N direction Rambouillet. Pause encas. Pas de pause déjeuner. Vitesse environ 5 km/h. Parcours traversant des bois, champs, prairies et zones habitées. Carte IGN 2215OT. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (cumulées +120 mètres et -120 mètres)

20km M Randonnée Daniel Albani Rando EMANCE GAZERAN

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

Retour : Gazeran (zone 5) 14h11 Gare de Paris Montparnasse 14h50

Descriptif : Parcours vallonné Droué sur Drouette, ferme de Chaleine, Emancé . Avec une petite pause déjeuner Aller TER 862411 direction Chartres Retour TER 862426 Montparnasse / **Dénivelées :** OUI (IGN 2215 OT 2115 SB Dénivelé cumulé positif 220 environ)

20km S Randonnée Patrick Egloff de St Cloud à Versailles

Aller : Gare de Paris St Lazare 07h52 Gare de St Cloud 08h12

Retour : Gare de Versailles rive droite) 13h18 Gare de Paris St Lazare 13h55

Descriptif : Parcours dans le parc de St Cloud pour rejoindre Marnes-la-Coquette et le parc des haras de Jardy ; en cheminant dans la forêt de Fausses-Reposes nous atteindrons Versailles par la Porte Verte pour gagner la gare de Versailles rive droite. Pause dans la matinée mais pas de pause repas. A St Lazare RV devant les voies 1 à 4. Animateur : 06 30 67 43 33 / **Dénivelées :** OUI (Total des montées : 400m Total des descentes : 310m)

21km M Randonnée Bernard Rouquat Autour de Meaux

Aller : 26Paris est 08h31 Meaux (zone 5) 09h10

Retour : Meaux (zone 5) 16h20 Gare Paris Est 16h57

Descriptif : Allure:M -Parc naturel du Pâtis ,le canal de l'Ourcq, le monument américain et le retour par le canal de l'Ourcq et pour ceux et celles on peut aller visiter la cathédrale . Carte 2513OT / **Dénivelées :** NON

23km M Randonnée Christiane Larue Sur les chemins du Vexin de Us à Vaux-sur-Seine.

Aller : Gare Saint Lazare 08h08 Us 09h01

Retour : Vaux-sur-Seine 16h45 Gare Saint Lazare 17h30

Descriptif : Nous passerons par Vigny (Château du XVIe siècle) pour atteindre Sagy par le chemin de Poissy et Saillancourt par le bois du Héron; arrivée à Vaux-sur-Seine par le bois de l'Hautil. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

Dimanche 19 octobre 2025

Èvènement Françoise Del, Olivier Mayer I2-149 Sur inscription Un train train pas si quotidien : embarquez le 2 novembre

Descriptif : Deux animateurs vous proposent une randonnée insolite à bord d'un authentique petit train touristique de collection. Découvrez le programme de cette sortie au 2 novembre 2025 et inscrivez-vous !! / **Dénivelées :** NON

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau

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

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

Descriptif : ALLURE LENTE (= allure de moins de 4 km/h) Pas de pause déjeuner ; dénivelées (sur terrains irréguliers). / **Dénivelées :** OUI ()

12km M Randonnée Christiane Larue Automne en vallée de Chevreuse.

Aller : Châtelet Les Halles B 12h23 Gif sur Yvette (zone 5) 13h06 - Lieu de rendez-vous

Retour : Courcelle sur Yvette (zone 5) 17h14 Châtelet Les Halles 17h55

Descriptif : Nous passerons par la forêt de Saint-Aubin pour rejoindre le Mesnil Blondel et Villiers-le-Bâcle, nous continuerons par la forêt de la Tête Ronde, la Fontaine-Billehou, le Moulin Neuf, le bois des Grais et rejoindrons Courcelle par le bois d'Aigrefoin. 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 (Plusieurs côtes !)

18km M Randonnée Isabelle Bernaches et leurs copines

Aller : Paris Gare de Lyon RER D 08h19 (*Changement Viry Chatillon 08h49 / 09h08*) Mennecy 09h32 - Lieu de rendez-vous

Retour : Mennecy 16h56 (*Changement Viry Chatillon 17h20 / 17h27*) Paris Gare de Lyon RER D(1627) 17h59

Descriptif : Le changement se fait sur le même quai: donc facile. Nous passerons par le parc de Villeroy, puis direction Ballancourt / **Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelés)

18km M Randonnée Liliane Dourdan et les Fontaines Bouillantes

Aller : Gare d'Austerlitz RER C(3447) 09h45 gare de Dourdan 10h48 - Lieu de rendez-vous

Retour : gare de Dourdan 16h37 Gare d'Austerlitz RER C(3447) 17h43

Descriptif : GR 111 , l'Abbaye de l'Ouye , le chêne des Six Frères (où nous ferons la pause repas) St Mesme et les Fontaines Bouillantes . / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées légères)

23km M Randonnée Bernard Oliot De la Viosne au Sausseron

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 2852) 08h37 Osny (zone 5) 09h24
Retour : L'Isle Adam Parmain (zone 5) 17h13 Gare de Paris Nord 18h02
Descriptif : Bois Lapin, Vallangoujard, Nesles la Vallée IGN 23130T / **Dénivelées :** OUI (+320m)

24km M Randonnée Françoise Del Randonnée goûteuse, pique nique à la ferme

Aller : Paris Nord Magenta RER E 08h41 Gretz Armainvilliers (zone 5) 09h31
Retour : Tournan-en-Brie 17h53 Paris Nord Magenta RER E 18h40
Descriptif : RER E Tanu Direction Villiers s/Marne, Le Plessis Tréville. Itinéraire majoritairement en forêt d'Armainvilliers. Rythme moyen dynamique. Nous marcherons d'un bon pas jusqu'à la pause déjeuner, pour arriver à une ferme qui nous ouvre ses portes, à l'occasion de la 28e édition de la balade du goût. Nous pourrions la visiter librement, découvrir les animaux, puis acheter tout ou partie du pique nique, que nous ferons sur place, à la boutique ou aux producteurs présents ce jour-là. Au menu, burgers à la viande de l'exploitation, frites de pommes de terre locales, jambon, fromage, yaourts, crêpes, boissons, café, thé. La pause déjeuner sera donc rallongée pour ce moment convivial (2h environ, non optionnelle et comprise dans la journée). Se munir d'espèces pour les achats éventuels / **Dénivelées :** NON

32km S Randonnée Jacques Kili Vers Janvry

Aller : Denfert Rochereau RER B 08h16 Gif sur Yvette (zone 5) 08h51
Retour : Saint-Chéron 16h47 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h40
Descriptif : / **Dénivelées :** OUI ()

Lundi 20 octobre 2025

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 09h16 Fontainebleau Avon 09h56 –Lieu de rendez-vous
Retour : Fontainebleau Avon vers 16h32 Gare de Paris Lyon 17h13
Descriptif : / **Dénivelées :** OUI (allure moyenne modérée)

Mardi 21 octobre 2025

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Lucas Bois de Boulogne

Aller : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h
Retour : Métro Porte d'Auteuil 11h30 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

9km M Randonnée Katherine I1-143 Sur inscription Randonnée Enfants

Descriptif : Je vous propose une nouvelle sortie destinée aux enfants de 5 à 12 ans qui nous mènera au musée de la Préhistoire de Nemours , musée aux présentations très ludiques et pédagogiques Après avoir traversé cette jolie petite ville et un peu crapahuté dans les rochers , nous piqueniquerons en forêt. L'entrée au musée est gratuite pour les enfants et coûte 6 € pour les adultes. Avec les enfants compter sur un rythme irrégulier qui va du lent au rapide selon les moments. Possibilité de rentrer du musée vers la gare par un bus accessible avec le pass Navigo mais peu fréquent. S'inscrire auprès de moi par mail: Catherineherault@icloud.com En indiquant le nom et la date de naissance de l'enfant , nécessaire pour des raisons d'assurance. N'hésitez pas à me poser des questions à propos de cette sortie. Afin que vous puissiez vous organiser , je publie cette sortie très en avance , d'où la nécessité de bien vérifier qu'elle est maintenue / **Dénivelées :** OUI (Avant d'arriver au musée , un passage bien typique de la forêt de Fontainebleau)

13km M Randonnée Henri Une matinale sur les bords de l'Yerres

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D (2178 08h21 Montgeron Crosne 08h43 - Lieu de rendez-vous
Retour : Boussy St Antoine (zone 5) 12h18 Gare de Paris Lyon. RER D 12h49
Descriptif : R.D.V à l'extérieur de la gare. Prendre la sortie n°1 : Place Joseph PIETTE. Sortie pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant tout le parcours. Bords de l'Yerres. Parc Caillebotte. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (120 m de dénivélés cumulés positifs.)

23km M Randonnée Daniel Albani Rando Coquibus

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 08h20 (*Changement Juvisy les 2 RER D 08h29 / 08h40*) Boutigny (zone 5) 09h23 - Lieu de rendez-vous
Retour : Maisse (zone 5) 17h (*Changement Juvisy-sur-Orge 17h48 / 17h59*) Paris bibliothèque Mitterrand 18h17
Descriptif : Un parcours par Moigny sur École, les cressonnières, une pause déjeuner à Coquibus, Milly la Forêt, Maisse. - Aller RER C DEBA changement Juvisy RER D BOVO / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 300m environ Carte IGN 2316ET)

Mercredi 22 octobre 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 Petite Rando Renaissance !

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 13h49 Ecouen Ezanville (zone 4) 14h11

Retour : Ecouen Ezanville (zone 4) 17h48 Gare de Paris Nord 18h05

Descriptif : Découvrons le château d'Ecouen, sa forêt L'église de St Acceul etc Petit goûter en route Si besoin 0610694423 /

Dénivelées : OUI (C'est moyen)

18km M Randonnée François Jourdan Forêt et étangs de Hollande

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 08h50 Coignières 09h41 - Lieu de rendez-vous

Retour : Les Essarts le Roi (zone 5) 15h32 GARE DE MONTPARNASSE 16h26

Descriptif : Sources de la Mauldre, bois des Plainvaux, étangs de Hollande. Je vous rejoindrai à Versailles Chantiers Déjeuner tardif. La rando sera reportée à vendredi si fortes pluies. Consulter le site mardi 18 H. / **Dénivelées :** NON

Jeudi 23 octobre 2025

0km / 2h3 M Randonnée Patrick Richard Dessin à l'abri au Parc Floral -

Aller : Métro Chateau de Vincennes(2593) 14h30

Retour : Métro Chateau de Vincennes(2593) vers 17h03

Descriptif : RV devant l'entrée du parc Floral à environ 500m depuis le métro. Nous dessinerons les bonsaïs avec les couleurs d'automne ou des plantes tropicales dans des serres chauffées ... (Des bus s'arrêtent devant l'entrée du parc Floral le 201 et 46) L'entrée est gratuite à cette époque. / **Dénivelées :** NON

17km M Randonnée Roger Denis La vallée de l'Aubette

Aller : Auber RER A 08h28 (Changement Cergy St Christophe (zone 5) 09h09 / 09h23) Vigny le bord d'haut 09h35 - Lieu de rendez-vous

Retour : Meulan Hardricourt (zone 5) 16h04 Paris St Lazare 16h57

Descriptif : Beau parcours vallonné dans le parc naturel régional du Vexin par Vigny, Sagy, Condécourt et Tessancourt sur Aubette. Je vous attendrai à la gare de Cergy st Christophe pour prendre le bus pour Vigny (zone 5 navigo). Dénivelées modérées. IGN 2113-ET(Mantes la Jolie) / **Dénivelées :** OUI (-)

20km M Randonnée Patrimoine Bertrand A propos d'amours malheureuses...

Aller : Gare Montparnasse 08h09 Gazeran (zone 5) 08h49

Retour : Gazeran (zone 5) 18h10 Gare Montparnasse 18h50

Descriptif : Au programme : Du temps de la chevalerie et de l'art Roman - Un chêne plus que centenaire : pédonculé ou sessile et quel son âge ? - le prieuré des Moulineaux : nous serons accueillis par un guide qui nous présentera l'histoire et l'architecture de ce patrimoine exceptionnel (prévoir 5 euros destinés à la restauration en cours du prieuré), nous déjeunerons sur ce site - Saint-Hilarion - le château de Voisins où le Maréchal Pétain a séjourné au printemps 44... Remarque : le train de 8h09 est en direction de Chartres. Contact : 06 87 08 87 54 Carte IGN Forêt de Rambouillet 2215 OT / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées positives et négatives de l'ordre de +/-198 m sur l'ensemble du parcours)

25km S Randonnée François Longatte Couleurs d'automne dans la forêt de Fontainebleau

Aller : Paris gare de Lyon 08h16 Gare de Bois-le-Roi 08h48

Retour : Gare de Bois-le-Roi 16h09 Paris gare de Lyon 16h43

Descriptif : De Bois-le-Roi nous passerons par la butte Saint-Louis, le carrefour de la Croix du Grand Veneur, les Platières d'Apremont, le point de vue du Camp de Mailly, la mare aux Evées et retour à Bois-le-Roi. Carte IGN 2417 En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées :** OUI (350 m de D+ cumulée)

Vendredi 24 octobre 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 dans le bois. RER A Fontenay s/bois

Aller : Fontenay sous Bois (zone 3) 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : métro Porte Dorée vers 16h30

Descriptif : RV: Gare RER de Fontenay sous bois aux guichets. Attention Retour Metro PORTE DORÉE. / **Dénivelées :** NON

7km L Randonnée Brigitte Du plateau de Clamart à Châtillon Montrouge.

Aller : Châtillon-Montrouge T6 13h30 Soleil levant 13h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Châtillon-Montrouge vers 17h

Descriptif : Au départ, à la sortie du métro terminus de la ligne 13 Châtillon Montrouge, prendre le T6 direction Viroflay et descendre à l'arrêt "Soleil le vant", pour attendre l'animatrice sur le quai du tram. Allure lente 3km/h maxi. Parcours en descendant progressivement par le parc forestier de Clamart, le cimetière de Clamart (WC), tombe de Dora Maar, parc André Malraux avec vue panoramique sur Paris, possibilité d'arrêter la rando en reprenant le tram à André Malraux en cas de fatigue. Traversée du vieux Châtillon en passant par 3 autres parcs puis la coulée verte jusqu'au métro Châtillon Montrouge. / **Dénivelées :** OUI (En descente progressive tout le long du parcours et aussi qq escaliers.)

12km M Randonnée Nature et environnement Bruno Rando kèbab-champignons

Aller : Gare de Paris Lyon 11h18 Bois le Roi (zone 5) 11h48 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois le Roi (zone 5) 17h38 Gare de Paris Lyon 18h14

Descriptif : Déjeuner Kèbab (budget de 10 à 15 euros). Possibilité assiette végétarienne. Prévoir un panier ou sac de toile (coton) pas de sac plastique. Un canif. Chasuble réfléchissant et sifflet conseillés. Spray répulsif tiques et moustiques. tel : 0633439517 / **Dénivelées :** NON

28km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Gisors à Magny-en-Vexin.

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 08h18 (*Changement Cergy Préfecture (zone 5) 09h / 09h15*) Gisors (hors zone) 09h56

Retour : Magny en Vexin (zone 5) (bus) 17h54 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 18h21 / 18h31*) Auber RER A 19h11

Descriptif : Après une petite ballade dans Gisors, rando par Boury-en-Vexin, Parnes, La Chapelle-en-Vexin et Archemont. Pause repas très tardive à Parnes. A l'aller, à Cergy-Préfecture, sortir à gauche après les valideurs puis à droite jusqu'au quai J (environ 200m) pour prendre le bus 604 Oise Mobilités. (prévoir 2 euros de monnaie). Possibilité de venir avec le RER A (Auber 8h16 arrivée à Cergy-Préfecture à 8h53). L'animateur montera à Saint-Lazare. Surtout, attendre l'animateur à Cergy-Préfecture au niveau des valideurs. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +400m environ)

Samedi 25 octobre 2025

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

19km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat De Dourdan à St Chéron

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

Retour : St Chéron (zone 5) 16h47 gare de Paris Austerlitz RER C 17h43

Descriptif : Allure M-, St/Cyr S/Dourdan, la Butte de Tous les Vents et le Grand Bois du Marais et pour ceux et celles qui veulent visiter gratuitement l'Eco-musée de St Chéron. Trains toutes les 30 minutes. Carte 2216ET / **Dénivelées :** OUI (+/-250m)

23km M Randonnée Christiane Larue Une traversée automnale du Hurepoix.

Aller : Saint-Michel Notre-Dame RERC 08h41 Breuillet Village (2182 09h34

Retour : Bures-sur-Yvette 17h03 Châtelet Les Halles 17h50

Descriptif : Nous passerons par la Boissière, La Touche, Arpenty pour rejoindre la forêt de La Roche-Turpin et le charmant village de Janvry (château et église du XVIIe siècle) le château de Saint-Jean-de-Beauregard (XVIIe siècle) et le viaduc des Fauvettes. / **Dénivelées :** OUI ()

29km S Randonnée Isabeau L'Automne, Ste Marie et Baybelle

Aller : Gare de Paris Nord 08h31 Crépy en Valois (hors zone) 09h12

Retour : Crépy en Valois (hors zone) 16h31 Gare de Paris Nord 17h12

Descriptif : Par Morcourt, Béthancourt, Gilocourt, Orrouy, Glaignes, Rocquemont, Sery-Magneval, petit circuit dans Crépy. Champs, bois, villages et patrimoine Valoisien. A Gare du Nord, le TER vers Crépy est généralement sur une voie à l'écart des grandes lignes,

à gauche de l'espace Transilien. On peut acheter le billet sur le site TER HdF. Je vérifierai vendredi midi que l'horaire n'a pas changé suite aux intempéries prévues. / **Dénivelées** : OUI (350)

Dimanche 26 octobre 2025

0km / 2h15 M M. nordique Noelle Nordic Yoga®

Aller : Bois de Vincennes aux bancs devant l'entrée de Parc floral 09h Bois de Vincennes aux bancs devant l'entrée de Parc floral 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Porte Dorée. Ligne 8 vers 11h15 Métro Porte Dorée. Ligne 8 11h30

Descriptif : Le Nordic Yoga® est une discipline "Sport Santé Nature" alliant la marche nordique propulsive et le yoga à l'aide de bâtons spécifiques. La séance se compose de techniques respiratoire, de postures, enchaînements du Nordic Yoga® et des temps de marche en pleine conscience. / **Dénivelées** : NON

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

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

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

Descriptif : ALLURE LENTE (= moins de 4 km/h) Pas de pause déjeuner ; quelques dénivelées. / **Dénivelées** : OUI ()

12km M Randonnée Michèle Hamus Couleurs d'Automne !

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 13h Juvisy-sur-Orge 13h17

Retour : Grand Bourg (zone 5) 17h13 (*Changement Juvisy-sur-Orge 17h25 / 17h44*) gare de Paris Austerlitz 17h58

Descriptif : Rando variée entre bord de Seine et forêt RV en bas Escalator ligne C ou sur le quai quand le train est affiché N'oubliez pas le changement d'heure Goûter en chemin Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : NON

17km M Randonnée Jacques Tronche Un oui pour un Saint Nom, c'est la recette-miracle !

Aller : Paris Montparnasse 09h20 Les Essarts le Roi 10h16

Retour : Les Essarts-le-Roi 17h02 Paris Montparnasse 17h48

Descriptif : La vallée de l'Yvette, l'église de St Nom, le château de la Cour Lévis, Maincourt et la ferme de la Recette / **Dénivelées** : OUI (+300 m)

20km M Randonnée Olivier Mayer Sous l'œil de Mickey.....

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

Retour : Lagny Thorigny (zone 5) 17h33 Gare de Paris Est 17h57

Descriptif : Un parcours torturé, agité et zigzaguant, fidèle aux courbes de la Marne, mais pas toujours....Au sud, un grand parc d'attraction. Train aller: direction Meaux. / **Dénivelées** : OUI (pas méchant: 260m en positif, idem négatif.)

24km M Randonnée Guy Ensminger Les vignes à l'automne

Aller : Gare de L'Est devant les guichets banlieue 08h49 Gare de Nanteuil Saâcy 09h37

Retour : Gare de Nanteuil Saâcy 17h20 Gare de L'Est 18h09

Descriptif : Citry, Saâcy, Méry, Frouet, Pisseloup, Montreuil aux Lions, Bézu le Guéry et Nanteuil. Carte IGN 2613 SB / **Dénivelées** : OUI (+550m)

35km S Randonnée Didier Berthod Une Boucle à St Rémy

Aller : Châtelet Les Halles B 08h08 gare de Saint Rémy les Chevreuse 08h57

Retour : gare de Saint Rémy les Chevreuse 17h08 Châtelet Les Halles B 17h55

Descriptif : Forêt départementale de Champfailly (4), Le moulin Tournay (8), Ancienne Abbaye de Port Royale (12), La Brosse (16), La Maison de Fer (20), Garnes (24), La Ferté (28), Bois de Vossery (32), Gare de St Remy (35) / **Dénivelées** : OUI (D+ 850 IGN 2215 OTR)

Lundi 27 octobre 2025

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

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

Retour : La Croix de Berny RER B vers 11h30

Descriptif : La séance de Nordic Yoga® propose une alternance de marche nordique et de postures de yoga en position debout avec les bâtons. Pour en savoir plus, consulter la page d'accueil du site, onglet "Marche nordique", rubrique "Nordic Yoga®". 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

7km L Randonnée Brigitte Les cités jardins du Plessis Robinson

Aller : Châtillon-Montrouge T6 13h30 Hôpital Béclière T6 13h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : ROBINSON RER B vers 16h30

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. Attendre l'animatrice à la station "Hôpital Bécclère" du tram T6 qui part de Chatillon Montrouge, terminus de la ligne 13. Bois de la solitude et de La garenne, cités jardins, parc Henri Sellier (WC) . Au départ, il y a un MacDo qui peut-être acceptera qq personnes pour aller aux toilettes,et également à l'hôpital Bécclère. À l'arrivée à Robinson,toilettes sur le quai du RER B . / **Dénivelées :** OUI (Parcours vallonné, principalement des descentes, un peu d'escaliers.)

12km S M. nordique 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 12h

Descriptif : Parcours improvisé dans le bois de Vincennes en allure soutenue (deux séquences d'une heure à 6 km/h) /

Dénivelées : NON

18km M Randonnée Claire Ménassol Allons voir les vignes

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h35 Beynes 09h26

Retour : Plaisir Grignon (zone 5) 17h36 Paris Montparnasse 18h02

Descriptif : Randonnée remplacée par la vallée de la Mauldre / **Dénivelées :** OUI (-)

20km M Randonnée Claire Ménassol La vallée de la Mauldre

Aller : Paris Montparnasse 08h35 Beynes 09h26

Retour : Epones Mézières 16h53 Gare de Paris Saint lazare 17h45

Descriptif : Beau parcours vallonné dans la vallée de la Mauldre / **Dénivelées :** OUI ()

Mardi 28 octobre 2025

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

7km L Randonnée Brigitte Les cités jardins du Plessis Robinson

Aller : Châtillon-Montrouge T6 13h30 Hôpital Bécclère T6 13h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : ROBINSON RER B vers 16h30

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. Attendre l'animatrice à la station "Hôpital Bécclère" du tram T6 qui part de Chatillon Montrouge, terminus de la ligne 13. Bois de la solitude et de La garenne, cités jardins, parc Henri Sellier (WC) . Au départ, il y a un MacDo qui peut-être acceptera qq personnes pour aller aux toilettes,et également à l'hôpital Bécclère. À l'arrivée à Robinson,toilettes sur le quai du RER B . / **Dénivelées :** OUI (Parcours vallonné, principalement des descentes, un peu d'escaliers.)

14km M Randonnée Nature et environnement Francis Couleurs automnales au Parc De Launay à Orsay Ville

Aller : Châtelet Les Halles B 09h33 Orsay Ville (zone 5) 10h13 - Lieu de rendez-vous

Retour : Orsay Ville (zone 5) vers 17h Châtelet Les Halles RER B 17h43

Descriptif : Rendez-vous sur le quai de la gare d'Orsay Ville en tête du train. Randonnée surtout dendrologique dans le parc De Launay très étendu, avec ses multiples espèces d'arbres aux couleurs flamboyantes : rouges, jaunes, pourpres, multicolores,.. Puis le parc de la Grande Maison à Bures sur Yvette, avec son aire de pique nique (vers 13h30) et ses arbres majestueux. Enfin nous redescendrons la vallée de l'Yvette jusqu'à Orsay. Les montées seront ponctuées d'arrêts pour observation et échanges sur les arbres, arbustes et plantes herbacées du Parc. Carte IGN 2315 OT. N° de l'animateur : 06 87 69 08 62 / **Dénivelées :** OUI (Pentes faibles et courtes.)

24km M Randonnée Daniel Albani Rando Orgerus Epône

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h58 Orgerus Béhoust (zone 5) 09h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Epône Mézières (zone 5) vers 16h53 Gare de Paris St Lazare 17h49

Descriptif : Parcours vallonné entre campagne et villages par Flexanville, Goussonville - Aller train DAPO ligne N direction Dreux - Retour possibilité d'aller à Montparnasse par ligne N depuis Epône / **Dénivelées :** OUI (IGN 2114 SB dénivelé cumulé positif 260m environ)

30km S Randonnée Guy Ensminger Les vignes en automne

Aller : Gare de L'Est devant les guichets banlieue 07h49 Nanteuil Saâcy (zone 5) 08h38

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

Descriptif : Bois des Coudres, Pisseloup, Montreuil-aux-Lions, Bézu-le-Guéry, Villiers-St-Denis, Beaurepaire, Rudenoise et Crouttes-sur-Marne Carte IGN 2613 SB / **Dénivelées :** OUI (+650m)

Mercredi 29 octobre 2025

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

Aller : Gare de Paris Lyon 08h16 Bois-le-Roi 08h48 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau 13h02 Gare de Lyon 13h43

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Sortie pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant tout le parcours. Carrefour du Cabinet Monseigneur. Hippodrome de la Solle. N.-D de Bon Secours. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (190 m de dénivelés cumulés positifs.)

13km M Randonnée Michèle Hamus La Dame de Châteaupers !

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 11h47 Sermaise(zone 5) 12h42

Retour : Dourdan (zone 5) 17h37 Paris Austerlitz RER C 18h45

Descriptif : Rando variée et verdoyante à la rencontre de la bande à Renard , de Sully , de Philippe Auguste et son château etc
Goûter en chemin Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** OUI ()

16km S Randonnée Patrick Egloff le long des étangs dans la forêt de Versailles

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 08h19 Gare de Versailles Chantiers 08h33

Retour : Versailles château RG 12h55 Invalides 13h25

Descriptif : Nous suivrons les étangs de la Geneste, du Val d'Or et du Moulin au Renard avant de longer St Cyr pour revenir à Versailles par le bois de Satory ; pas de pause repas ; animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelées :** OUI (Total des montées 250m Total des descentes 260m)

18km M Randonnée François Jourdan Forêts, rive droite de la Seine et Fontainebleau

Aller : 08h46 Gare de Moret-Veneux les Sablons 09h32

Retour : Fontainebleau 16h02 Gare de Lyon 16h43

Descriptif : Rive droite de la Seine par Saint Mammes et forêts de Champagne et de Fontainebleau. Déjeuner tardif. Vérifier le site web mardi 28 après 18h. / **Dénivelées :** OUI (210 m)

19km S Randonnée Mustapha Bendib Boucle Montigny sur Loing

Aller : Gare de Paris Lyon 10h16 Gare de Montigny sur Loing 11h13

Retour : Gare de Montigny sur Loing 16h45 Gare de Paris Lyon 17h43

Descriptif : par la trentaine + canal du loing + la genevraye + les bordes + montcourt + grez sur loing + 17 à 19 km ... soutenu +
ATTENTION : pour randonneurs habitués à un rythme de 5 km/h !!! (pour info à l'aller : train en direction de Montargis) à vérifier pour ceux qui partent de Paris , (c'est mon cas) RDV sur la voie de départ (dès quelle sera affichée) sinon RDV à l'arrivée à Montigny sur loing (sur le quai où arrive le train en provenance de Paris) pause vers 13h30 la pause principale pourra durer de 10 mn à une heure , selon le temps et la température !!! mon no en cas de besoin : 06 88 08 45 97 / **Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelées)

25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Chamarandonnée.

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 08h34 Chamarande (zone 5) 09h17

Retour : Lardy (zone 5) 16h45 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h26

Descriptif : Allure Moyen+. Petite incursion dans le parc de Chamarande puis rando variée par Gillevoisin, Boissy-le-Cutté, Boinveau et Janville. Pause repas au Rocher Bizet (km 13 à 14). Attention, descente un peu raide après le Rocher Bizet. Cartes IGN 2216 ET et 2316 ET. Trains de retour toutes les 1/2h. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +400m environ.)

Jeudi 30 octobre 2025

10km M M. nordique Jean Deprez Entraînement 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 11h30

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

13km L Randonnée Jean-Claude Lance La tour de Samois

Aller : Gare de Paris Lyon 10h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 10h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 17h gare de Lyon 50 mn plus tard

Descriptif : / **Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelé, quelques routes avec une faible pente. Dénivelé positif < 150 m.)

17km M Randonnée Roger Denis La vallée de l'Aubette

Aller : Auber RER A 08h28 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 09h09 / 09h23*) Vigny le bord d'haut 09h35 - Lieu de rendez-vous

Retour : Meulan Hardricourt (zone 5) 16h04 Paris St Lazare 16h57

Descriptif : Beau parcours vallonné dans le parc naturel régional du Vexin par Vigny, Sagy, Condécourt et Tessancourt sur Aubette. Dénivelées modérées. Je vous attendrai à la gare de Cergy st Christophe pour prendre le bus pour aller à Vigny (zone 5 navigo). IGN 2113 ET (Mantes la Jolie) / **Dénivelées :** OUI ()

22km M Randonnée Claire Ménassol La vallée de l'Automne

Aller : Gare de Paris Nord 08h34 Crépy en Valois (hors zone) 09h15

Retour : Crépy en Valois (hors zone) 17h28 Gare de Paris Nord 18h09

Descriptif : Beau parcours dans la vallée de l'Automne nous passerons par de beaux villages Bethancourt-en-Valois, Orrouy. C est un hors zone prix train plein tarif 26,20 Aller et retour avec la carte avantage 19,60 aller et retour. / **Dénivelées :** OUI ()

25km S Randonnée François Longatte Milly-la-Forêt et la forêt des Trois Pignons

Aller : Paris Gare de Lyon RER D(1627) 08h01 (*Changement gare de Viry-Chatillon 08h38 / 08h43*) Gare de Maisse 09h28

Retour : gare de Boutigny-sur-Essonne 16h35 (*Changement Gare de Viry-Chatillon 17h15 / 17h20*) Paris Gare de Lyon RER D(1627) 17h47

Descriptif : De Maisse nous irns à Milly-la-Forêt (superbe halle) puis à Coquibus (pique-nique), et nous gagnerons Boutigny-sur-Essonne par Moigny-sur-Ecole Carte IGN 2316ET En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées :** OUI (Environ 320 m)

Vendredi 31 octobre 2025

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'à fin février 2026, 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 / 2h30 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE au Parc de Sceaux

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

Retour : Croix de Berny RER B 16h30

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

8km L Randonnée Brigitte FAVREAU Rando douce Îles de la Seine (Attention le T2 est fermé entre la porte de Versailles et Suzanne Lenglen)

Aller : Issy Val de Seine (zone 2) 13h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : tram 2 Brimborion vers 17h

Descriptif : La station Issy val de Seine est également desservie par le RER C. Au départ, attendre l'animatrice sur le quai du tram T2 devant la Halle Biltoki (WC à l'intérieur de la halle et également dans la gare du RER C). Parcours dans le parc l'île Saint Germain, évocation des usines Renault de Billancourt en traversant le quartier du Trapèze pour rejoindre l'île Seguin, montée par ascenseur au jardin de la Seine musicale, expo gratuite au Seinelab de la Seine musicale, contrôle des sacs (évitez les gros sacs à dos). Arrivée station du T2 Brimborion. / **Dénivelées :** NON

22km M Randonnée Bernard Rouquat De Breuillet à St Chéron

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 08h45 Breuillet Village (zone 5) 09h35

Retour : St Chéron (zone 5) 16h52 gare de Paris Austerlitz RER C 17h45

Descriptif : Il faut profiter de l'été indien car le week end s'annonce humide. La Charmoisse, le château de Courson 17ème, Vaugrigneuse château 17ème et église 15ème, St Maurice Montcournon un lavoir très bavard, Château de Baille 1625. Cartes 2216ET et 2315OT / **Dénivelées :** OUI (+/- 200m)