Liste des journées

Critères : Date 16/10/2026 et 31/10/2026

Vendredi 16 octobre 2026

0km / 2h15 M M. nordique Catherine, 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 conduite et animée par Catherine dans le cadre de sa formation au Brevet Fédéral d'Animatrice de marche nordique à la FFRandonnée. **/ Dénivelées :** NON

10km / 2h3 M M. nordique Patrick Richard Marche nordique à Vincennes

Aller : Métro: Porte Dorée sortie n°1 14h30 - Lieu de rendez-vous
Retour : Château de Vincennes vers 17h
Descriptif : / Dénivelées : NON

24km M Randonnée 50 ans du RIF Patrick Egloff Comme en octobre 1976 de Triel à Meulan

Aller : Gare de Paris St Lazare 08h09 Triel sur Seine (zone 5) 08h45
Retour : Meulan Hardricourt 16h04 Gare de Paris St Lazare 16h57
Descriptif : Anniversaire de la 1ère randonnée sur le 1er programme du RIF en octobre 1976 avec Renée Chamblas que l'animateur d'aujourd'hui a très bien connu.. Port-Maron - Evecquemont - Tessancourt-sur-Aubette - Gaillon - Seraincourt - Oinville-sous-Montcient - Meulan-Hardricourt. Parcours hors bois 77%. Carte 2113ET. Animateur 06 30 67 43 33. **/ Dénivelées :** OUI (Total des montées 460m Total des descentes 480m)

30km S Randonnée Isabeau De l'Orvanne au Loing

Aller : Gare de Lyon 07h46 Montereau (zone 5) 08h44
Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 16h54 Gare de Lyon 17h49
Descriptif : Via Varennes, Noisy, Flagy, Dormelles, Ecuelles, Moret. Parcours essentiellement champêtre (mais bois et villages également au programme). Possibilité de ravitaillement en eau. **/ Dénivelées :** OUI (250)

Samedi 17 octobre 2026

0km / 1h30 M M. nordique Elizabeth I1-64 Sur inscription Découverte du NORDIC YOGA® au Parc de Sceaux

Descriptif : Découverte du Nordic Yoga® : l'art de respirer entre le Ciel et la Terre. Inscription à l'accueil du RIF (01 45 42 24 72). La séance s'adresse EXCLUSIVEMENT aux marcheurs nordiques équipés de leurs bâtons spécifiques (monobrins avec gantelets). RDV 10h : Station "LA CROIX DE BERNY" (RER B), SORTIE n°1 "avenue du Général de Gaulle". **/ Dénivelées :** NON

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

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 08h40 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h50 - Lieu de rendez-vous
Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h15 Métro Château de Vincennes 11h30
Descriptif : R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 9h. 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

~~16km M Randonnée Le Samaritain Randonnée~~

~~**Aller :** Gare Montparnasse 12h05 Coignières (zone 5) 12h57~~
~~**Retour :** Montfort l'Amaury Méré (zone 5) 17h25 Gare Montparnasse 18h02~~
~~**Descriptif :** Pas de pause déjeuner. **/ Dénivelées :** OUI ()~~

20km M Randonnée Bernard Rouquat Boucle autour de St Rémy lès Chevreuse

Aller : châtelet les halles RER B 08h23 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 09h12
Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h37 châtelet les halles RER B 17h25
Descriptif : Allure :M-/Par:Magny le Village,Romainville et le château de la Madeleine,carte 2215OT **/ Dénivelées :** OUI (+/-290m)

21km M Randonnée Françoise Del Du plateau briard au plateau de fromage ! Pique nique à la ferme

Aller : Gare de Lyon -RER D 08h53 Montgeron Crosne 09h16
Retour : Boussy saint-Antoine 17h32 Gare de Lyon 18h04
Descriptif : RER D Zeco Direction Melun. "Le plateau briard est un ilot rural dans un val de Marne urbanisé", c'est ce que nous constaterons. Pour la 29e édition de la balade du goût, des fermes ouvrent leurs portes et font découvrir leur activité. L'itinéraire du matin, à travers des petits bois, le long de l'Yerres et du Réveillon nous mènera à une ferme d'élevage de volailles. Au programme :

animations, dégustations, visite accompagnée commentée (gratuite). Pas besoin d'apporter son pique nique (sauf le pain). Pour se restaurer : des planches de poulet froid / fromage (12 €), des produits de la ferme ou des partenaires (terrines, rillettes, produits laitiers). Sucré, salé, boissons, café, tables et bancs, règlement espèces ou CB. La pause déjeuner sera longue, minimum 2h. Apporter du pain, couverts, gobelet et vêtements chauds. Le parcours continuera l'après-midi. Allure moyen dynamique. **/ Dénivelées :** OUI (190 m.)

22km M Randonnée Christiane Larue Hurepoix en vallée de la Juine

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 08h30 Lardy 09h15 - Lieu de rendez-vous
Retour : Lardy 16h44 Gare d'Austerlitz 17h28
Descriptif : Nous partirons par Boinveau et la vallée Gommier pour rejoindre les rochers du Sanglier, nous continuerons par le Marais d'Itteville : observatoires des Blongios et des Aigrettes, puis Bouray-sur-Juine et le château de Mesnil Voisin. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. **/ Dénivelées :** OUI ()

31km R Randonnée Bénédicte Au sud d'Etampes: Marette, Eclimont et Juine.

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 08h Saint-Martin d'Étampes 09h
Retour : Etampes (zone 5) 16h01 Gare d'Austerlitz RER C 16h59
Descriptif : Par Guillerval - Saclas - Boissy-la-Rivière - Ormoy-la-Rivière. Au retour, un train toutes les demi-heures. Si urgence: 06 45 32 21 67 **/ Dénivelées :** OUI (480 D+ - Carte IGN 2217 SB)

~~32km R Randonnée Bénédicte de Taverny à Montsoult~~

~~**Aller :** Paris gare du Nord ligne H 08h26 Taverny 08h58~~
~~**Retour :** Montsoult Maffliers (zone 5) 15h53 Gare du Nord 16h24~~
~~**Descriptif :** Par la forêt de Montmorency, Béthemont-la-Forêt, Villiers-Adam. Un train toutes les demi-heures au retour. En cas d'urgence: 06 45 32 21 67 **/ Dénivelées :** OUI (D+650m - Carte IGN 2313 OT)~~

Dimanche 18 octobre 2026

0km / 0h20 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade et les trompettes du Carrousel

Aller : châtelet les halles RER B 14h38 Antony 14h57
Retour : antony vers 17h
Descriptif : orchestre : 12 trompettes; timbales et orgue.Entrée libre participation aux frais.RER toutes les 20 minutes **/ Dénivelées :** NON

~~6km M Randonnée Le Samaritain Rando Gourmande~~

~~**Aller :** Gare Austerlitz 10h47 St Chéron (zone 5) 11h40~~
~~**Retour :** St Chéron (zone 5)~~
~~**Descriptif :** Rando gourmande. Retour St Chéron dans l'après-midi. **/ Dénivelées :** NON~~

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

~~**Aller :** Paris gare de Lyon 11h43 Fontainebleau - Avon 12h26 - Lieu de rendez-vous~~
~~**Retour :** Fontainebleau - Avon vers 18h03 Paris Gare de Lyon 18h49~~
~~**Descriptif :** ALLURE LENTE (= moins de 4 km/h) Pas de pause déjeuner ; dénivelées sur terrain irrégulier (racines, cailloux parfois glissants, marches naturelles). **/ Dénivelées :** OUI ()~~

13km M Randonnée Nature et environnement Francis Rando gourmande à Soucy

Aller : Saint Michel RER C 09h41 Egly (zone 5) 10h28
Retour : Breuillet Village vers 16h24 Saint Michel RER C 17h17
Descriptif : Parcours par la vallée de la Rémarde, le Moulin de Trévoix, Bruyères le Châtel, le bois Pernot (sans l'apéro ! , désolé) et la chapelle de Soucy. Quelques arrêts botaniques, mais peu nombreux et courts, pour joindre, sans soucis, Soucy à temps. Apporter solide et boissons à partager. Et n'oubliez pas couverts, assiette et verre. Carte IGN 2315 OT. N° de l'animateur : 06 87 69 08 62 **/ Dénivelées :** OUI (Quelques dénivelés courts avec une pente douce.)

13km M Randonnée Michèle Hamus Rando gourmande 2026 !

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 09h51 Breuillet Village (zone 5) 10h34
Retour : Breuillet Bruyères le Châtel (zone 5) 16h56 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h40
Descriptif : Rando gourmande dans le domaine de Soucy (Bel espace naturel classé avec sa chapelle St Éloi du 17 siècle et ses 2 pavillons d'entrée , son étang etc Le regroupement se fera à 13 h pour un repas partagé (mets salés, sucrés, boisson) Le parcours est agréable depuis Breuillet village et différents hameaux etc Si besoin 0610694423 Dans la gare on se retrouvera dans l'espace situé près des escaliers E ou sur le quai lorsque le train est annoncé **/ Dénivelées :** OUI (Moyens)

15km M Randonnée Katherine Randonnée Gourmande

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 09h50 Gare d Egly 10h28

Retour : Gare d Egly 16h29 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h10
Descriptif : Je vous propose rejoindre les autres participants de la Randonnée Gourmande au domaine de Soucy, par un itinéraire tranquille, adapté à nos sacs à dos lourds de victuailles à partager **/ Dénivelées :** OUI (Rien de bien méchant , Environ + 120 mètres)

16km M Randonnée Sofia Matinée M+ Sources de l'Yvette (78)
Aller : La Défense 08h15 Les Essarts le Roi (zone 5) 09h03 - Lieu de rendez-vous
Retour : Le Perray (zone 5) vers 13h42 La Défense 14h31
Descriptif : RV gare "Les Essarts-le-Roi". Ligne U train REFI en direction de Rambouillet. Pause en-cas à mi-parcours. Pas de pause déjeuner. Vitesse M+ alternant champs, prairies et bois, dans le PNR de la Haute Vallée de Chevreusens. Carte IGN 2215OT. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net **/ Dénivelées :** OUI (dénivelées cumulées +180 et -195 mètres.)

16km M Randonnée Christiane Larue Rando gourmande 2026 !
Aller : Gare d'Austerlitz 09h45 Gare d Egly 10h28
Retour : Breuillet Bruyères le Châtel (zone 5) 16h55 Gare d'Austerlitz 17h43
Descriptif : Rando gourmande dans le domaine de Soucy, très bel espace naturel, le repas commun aux différentes randonnées aura lieu au bord de l'étang à 13h, apporter salé, sucré, boisson à partager...Pour rejoindre le lieu de rendez-vous, nous passerons par le lac d'Olainville et Bruyères-le-Chatel entre campagne et forêt... Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. **/ Dénivelées :** OUI ()

17km M Randonnée Bertrand Randonnée gourmande à Soucy
Aller : Gare Austerlitz RER C 08h45 Egly (zone 5) 09h28
Retour : Breuillet Bruyères le Châtel (zone 5) 16h25 Gare Austerlitz RER C 17h13
Descriptif : Au programme de cette journée : Bruyères-le-Châtel et le Sahara ; la forêt départementale de la Roche Turpin, où un petit hameau - Le Plessis-Saint-Thibault - a disparu (ou presque) lors de la guerre de 100 ans. Puis nous ferons une halte gourmande au Domaine de Soucy (n'oubliez pas d'apporter vos couverts ainsi qu'un verre), où nous retrouverons les participants des autres randonnées gourmandes ; la cabanadon. Enfin nous franchirons la Rémarde, affluent de l'Orge, avant de rejoindre la gare de Breuillet-Bruyères-le-Châtel. Douceurs salées ou sucrées à partager appréciées Carte IGN : 2315 OT - Palaiseau - Arpajon Contact : 06 87 08 87 54 **/ Dénivelées :** OUI (Dénivelées +/- : 175 m IBP FFRP : 45 - Assez facile)

20km M Randonnée Olivier Mayer Rando gourmande. Attention départ avancé de 15 mn
Aller : Denfert Rochereau RER B 09h01 Bures sur Yvette (zone 5) 09h35
Retour : Breuillet Bruyères le Châtel (zone 5) 17h25 Austerlitz RER C 18h13
Descriptif : Attention: DEPART AVANCE: 09h01 au lieu de 09h16 A notre tour de nous joindre aux randos gourmandes, un moment festif et convivial où le Rif aime se retrouver autour de ce que chacun a apporté et partagé. Nous arriverons par le Nord depuis la vallée de l'Yvette après 3 h de marche le matin avec passage rapide au parc animalier communal de Janvry. L'après midi, marche digestive de 2h env. pour rejoindre la gare de retour. RER aller: Direction St Rémy les Chevreuse. Phone animateur: 0766793816 **/ Dénivelées :** OUI (297m positif-320m négatif.)

23km M Randonnée Guy Ensminger Rando gourmande
Aller : Gare d'Austerlitz RER C 08h45 Egly (zone 5) 09h28
Retour : St Chéron (zone 5) 17h17 Austerlitz RER C 18h13
Descriptif : Nous nous rendrons aux randonnées gourmandes, qui ont lieu au domaine de Soucy avec les autres groupes du RIF. Apportez salé, sucré, boisson à partager, et n'oubliez pas d'emporter un verre, des couverts et une assiette. L'itinéraire passera par Bruyères le Châtel, la forêt de la roche Turpin, le domaine de Soucy, les bois des Bouleaux, St Maurice Montcouronne et Ardenelle. Carte IGN 2216ET 2314OT **/ Dénivelées :** OUI (+330m)

35km S Randonnée Cédric Minart A la recherche de la femme pétrifiée
Aller : Gare du Nord 07h56 Valmondois 08h41
Retour : L île Adam Parmain 17h13 Gare du Nord 18h02
Descriptif : Nous suivrons le Sausseron par le vallon et les coteaux jusqu'à Héréville, puis nous reviendrons par Hédouville et les bois de l'est du Vexin. **/ Dénivelées :** OUI (+/-600m)

Lundi 19 octobre 2026

12km L Randonnée Jean-Claude Lance En Vexin
Aller : Gare de Paris St Lazare 09h45 Gare de Juziers(zone 5) 10h40
Retour : Meulan Hardricourt (zone 5) vers 16h07 Gare de Paris st lazare 16h57
Descriptif : La Ferme de la Grange, chemin de St Laurent, Oinville sur la Moncient... Train toute les demi-heure. **/ Dénivelées :** OUI (+ 200 m)

13km M Randonnée Henri Une Matinale en forêt de la Grange.

Aller : métro Nation RER A 08h15 Boissy St Léger RER A 08h41 - Lieu de rendez-vous
Retour : Brunoy 12h06 Gare de Paris Lyon. RER D 12h34
Descriptif : R.D.V dans la gare après le passage des portiques SNCF. Sortie pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant tout le parcours. Forêt de la Grange. Sentier au bord du Réveillon. Pas de pause déjeuner. **/**
Dénivelées : OUI (Dénivelées cumulées : +145 m et -145 m.)

15km L Randonnée Daniel Leclercq parc du Gâtinais
Aller : Gare de paris lyon RER D) 08h30 *(Changement Juvisy (zone 4) 09h / 09h10)* Gare de la Ferté-Alais 09h47 - Lieu de rendez-vous
Retour : Gare de La Ferté-Alais vers 15h41 *(Changement Juvisy 16h18 / 16h23)* Gare de Paris lyon 16h50
Descriptif : / Dénivelées : OUI (allure lente. quelques arrêts)

20km M M. nordique Jean Deprez Ceinture verte IDF - Saison 1-Episode 6 : Boussy St Antoine - Boissy St Leger
Aller : Gare de Lyon -RER D 07h50 Boussy St Antoine (zone 5) 08h23 - Lieu de rendez-vous
Retour : Boissy St Léger RER A vers 13h17 Gare de Lyon - RER A 13h44
Descriptif : Le GR® de Pays de la Ceinture Verte relie, par une boucle de 350 km, tous les espaces verts proches de la capitale, c'est à dire aux limites des départements de la Petite Couronne. La sortie du jour (Rando Nordique) est l'étape 6 : Boussy St Antoine - Boissy St Leger par les forêts et rivières du Val de Marne. Rendez-vous à la gare RER D de Boussy St Antoine à 8h25 Arrivée à Boissy St Leger RER A vers 13h15. Prévoir des embouts pour quelques passages bitumés. Pas de pause déjeuner mais une ou deux courtes "poses banane". Contact Jean Deprez 06 83 23 24 58 **/ Dénivelées :** OUI (D+ environ 180m)

Mardi 20 octobre 2026

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

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée
Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 12h01 *(Changement Viry Chatillon (zone 4) 12h32 / 12h37)* Boissise le Roi (zone 5) 13h15
Retour : Boissise le Roi (zone 5) 17h05 *(Changement Corbeil Essonnes (zone 5) 17h26 / 17h34)* Gare de Paris Lyon. 18h19
Descriptif : Pas de pause déjeuner. **/ Dénivelées :** OUI ()

~~19km M Randonnée Jef Dans l'Est, de Mortcerf à Faremoutiers~~
~~**Aller :** Gare de Paris Est 08h17 Mortcerf 08h57~~
~~**Retour :** Faremoutiers Pommeuse (zone 5) vers 16h47 Gare de Paris Est 17h42~~
~~**Descriptif :** Randonnée variée entre Mortcerf et Faremoutiers (célèbre café accueillant car trains peu fréquents) via la forêt domaniale de Malvoisine (petit abri pour le repas) et la vallée de l'Aubertin. Carte IGN 2514SB - MEAUX **/ Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 110 m, négatif 120 m. 20 km effort. IBP index 48 niveau 2 facile)~~

20km M Randonnée Michel Une boucle dans le Vexin français
Aller : Gare Saint-Lazare 08h31 Gare de Juziers(zone 5) 09h18
Retour : Gare de Juziers(zone 5) 16h32 Gare Saint-Lazare. 17h23
Descriptif : Au départ de Juziers nous monterons par les fonds d'Herval jusqu'à Oinville-sur-Montcient, Bachambre, le vestige néolithique de la cave aux fées, le village de Breuil-en-vexin, la Chartre. Et nous rentrerons par le chemin de Saint-Laurent. Carte IGN 2113ET. Tél de l'animateur : 06 23 45 51 95 **/ Dénivelées :** OUI ()

30km M Randonnée Guy Ensminger Un petit tour dans les vignes
Aller : Gare de L'Est devant les guichets banlieue 07h49 Gare de Nanteuil-Saacy 08h38
Retour : Gare de Nanteuil-Saacy 17h20 Gare de l est 18h09
Descriptif : Citry, Villaré, Pavant, la Baronnerie, Coullarville, Chantemanche, Saacy-sur-Marne, Méry-sur-Marne, Crouttes-sur-Marne et Nanteuil-sur-Marne. Carte IGN 2613SB **/ Dénivelées :** OUI (+550m)

Mercredi 21 octobre 2026

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 et renforcement musculaire. Voici mon numéro de téléphone, si besoin :0620350080. Les échauffements et étirements se feront avec les embouts. N'oubliez pas de les prendre.. **/ Dénivelées :** NON

12km L Randonnée Brigitte CC Autour du mont Ussy

Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 Fontainebleau Avon 10h56
Retour : Fontainebleau - Avon vers 16h03 Paris Gare de Lyon 16h44
Descriptif : Montée à l'ouest, descente par le calvaire possible Pause pique nique; **/ Dénivelées :** OUI (moyennes)

13km M Randonnée Michèle Hamus Rando Lavoirs !!

Aller : Gare de Paris St Lazare 12h17 Epône Mézières (zone 5) 13h05
Retour : Epône Mézières (zone 5) 17h56 Gare de Paris St Lazare 18h46
Descriptif : Rando variée, forêt , campagne, chapelle, au moins 6 lavoirs avec de l'eau guérisseuse hameaux etc Goûter en chemin Si besoin 0610694423 **/ Dénivelées :** OUI ()

Jeudi 22 octobre 2026

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

0km / 2h30 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Le Street Art dans le 3ème

Aller : Métro:Nationale ligne 6 14h - Lieu de rendez-vous
Retour : Station T3a: Avenue de France vers 16h30
Descriptif : Le street art à commencé dans le 13 ème avant de se rependre dans les autres arrondissements et au cours de la balade nous passeront devant un immeuble du Corbusier . **/ Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon. 12h19 *(Changement Melun (zone 5) 12h44 / 12h59)* Le Mée (zone 5) 13h02
Retour : Cesson (zone 5) 16h36 Gare de Paris Lyon. 17h23
Descriptif : Pas de pause déjeuner. **/ Dénivelées :** OUI ()

18km M Randonnée Roger Denis Les beaux villages de la vallée de l'Aubette

Aller : Auber RER A 08h16 *(Changement Cergy St Christophe (zone 5) 08h58 / 09h15)* Vigny le bord d'haut 09h28 - Lieu de rendez-vous
Retour : Meulan Hardricourt (zone 5) 16h36 Paris St Lazare 17h23
Descriptif : Beau parcours vallonné dans le parc naturel régional du Vexin par Théméricourt (son château est classé monument historique), Sagy, Condécourt, Villette et Tessancourt sur Aubette.Très peu de dénivelées. Je vous attendrai à la gare de Cergy St Christophe pour prendre le bus pour aller à Vigny (zone 5 navigo). Carte IGN 2113 ET (Mantes la Jolie). **/ Dénivelées :** OUI ()

19km M Randonnée Jef Dans l'Est, de Mortcerf à Faremoutiers

Aller : Gare de Paris Est 08h17 Mortcerf 08h57
Retour : Faremoutiers Pommeuse (zone 5) vers 16h47 Gare de Paris Est 17h42
Descriptif : Randonnée variée entre Mortcerf et Faremoutiers (célèbre café accueillant car trains peu fréquents) via la forêt domaniale de Malvoisine (petit abri pour le repas) et la vallée de l'Aubertin. Carte IGN 2514SB - MEAUX **/ Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 110 m, négatif 120 m. 20 km effort. IBP index 48 niveau 2 facile)

26km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallée de la Mauldre.

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h17 Epône Mézières (zone 5) 09h04
Retour : Beynes (zone 5) 17h19 Gare de Paris Montparnasse 18h11
Descriptif : Rando non reconnue récemment, vallonnée et variée par Nézel, Bazemont, Herbeville, Mareil/Mauldre et Montainville. A l'aller, transilien en direction de Mantes-La-Jolie. Pause repas normalement dans le charmant village d' Herbeville au km 15 avec abri en cas de pluie. Au retour, à Beynes, train toutes les heures. Cartes IGN 2114 SB et 2214 ET. Mon tél: 06 65 91 29 79. La météo prévue n'est pas fameuse mais on va faire avec (du vent prévu et peut-être un peu de pluie). **/ Dénivelées :** OUI (Dénivelée +350m le matin et +550m au total.)

Vendredi 23 octobre 2026

~~0km / 2h15 M M. nordique Catherine, Elizabeth Séance au Parc de Saint-Cloud~~

~~**Aller :** Devant l'entrée du Musée de Sèvres 09h15 - Lieu de rendez-vous~~

Retour : Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 11h30
Descriptif : Séance conduite et animée par Catherine dans le cadre de sa formation au Brevet Fédéral d'Animatrice de marche nordique à la FFRandonnée. Vigilance orange météo France à partir de 12h **/ Dénivelées :** OUI ()

29km S Randonnée Patrick Egloff Le long de l'Yerres
Aller : Gare de l'Est 08h47 Verneuil l'Etang 09h18
Retour : Verneuil l'Etang 17h34 Gare de l'Est 18h12
Descriptif : Sous le parc de Beauvoir - Argentières - Chaumes-en-Brie - les Accrues - Ozouer-le-Voulgis - Forest - haras de Crénille. Parcours hors bois 55%. Carte 2416SB. Animateur 06 30 67 43 33. **/ Dénivelées :** OUI (Total des montées 300m)

36km R Randonnée Bénédicte Du côté de l'Epte
Aller : Gare de Paris St Lazare 08h14 *(Changement Gare de Mantes la jolie 08h46 / 08h55)* Arthies 09h32
Retour : Saint-Clair/Epte(Bus) 17h13 *(Changement Cergy le Haut (zone 5) 17h57 / 18h16)* Gare RER A La Defense 18h51
Descriptif : Allure: environ 5,6 km/h. Par Genainville, Omerville, Ambleville, Copierres, Château sur Epte. A l'aller, TER direction Rouen. A Mantes, emprunter la passerelle, à droite, vers la gare routière de Mantes-la-Jolie, puis longer la voie ferrée sur 200m jusqu'au dernier arrêt de bus (bus 1104). Merci à Jean-Jacques pour ces précisions. Au retour, bus 1117 (pas de possibilité de prendre le bus d'avant, le bus d'après est une heure plus tard), puis à Cergy le Haut, choix entre le RER A ou la ligne L vers gare St Lazare. Tous transports en IdF avec carte Navigo. En cas d'urgence: 06 45 32 21 67 **/ Dénivelées :** OUI (D+ 540. Cartes IGN 2112 SB et 2113 ET)

Samedi 24 octobre 2026

Évènement 50 ans du RIF RIF I2-71 Sur inscription Pour rappel : Repas festif le samedi 28 novembre 2026
Descriptif : Chères adhérentes, chers adhérents, Pour rappel, le repas festif aura lieu le samedi 28 novembre à la salle des fêtes de la mairie annexe du 14ème à partir de 12h30. Le prix comprend le repas, les boissons et l'animation musicale et est fixé à la somme de 30€/personne. Vous pouvez vous inscrire dès maintenant en complétant le bulletin en pièce jointe Votre règlement se fera par chèque. Vous pourrez aussi vous inscrire au local du RIF. Votre inscription sera confirmée par courriel. Soyez les bienvenu(e)s. **/ Dénivelées :** NON

0km / 2h30 L M. nordique Annie I1-68 Sur inscription Sortie Découverte Bois de Vincennes
Descriptif : Inscription à l'accueil du RIF. Les bâtons vous seront fournis. Prévoir de préférence des chaussures à tige basse. Une somme de 5€ vous sera demandée. Vous découvrirez le geste de la marche nordique. Accélérations, pauses, exercices qui vous aideront à acquérir les différentes techniques et à apprécier les bienfaits de ce sport. A bientôt. **/ Dénivelées :** NON

16km M Randonnée Le Samaritain Randonnée
Aller : Paris Austerlitz 11h48 Egly (zone 5) 12h30
Retour : Breuillet Village (zone 5) 17h21 Paris Austerlitz 18h13
Descriptif : Pas de pause déjeuner. **/ Dénivelées :** OUI ()

32km R Randonnée Bénédicte Du côté de l'Epte
Aller : Gare Saint Lazare 08h12 Bonnières (zone 5) 09h04
Retour : Saint-Clair/Epte(Bus) 16h43 *(Changement Cergy le Haut (zone 5) 17h20 / 17h44)* Gare RER A La Defense 17h59
Descriptif : Via Bennecourt, Côte de la Noue, Roconval, Fourges, Bus-St-Rémy, Averny, Château-sur-Epte. A l'aller, TER pour Rouen. Au retour, bus 1117 (pas de possibilité de prendre le bus d'avant, le bus d'après est 2 heures et demie plus tard), puis à Cergy le Haut, choix entre le RER A ou la ligne L vers gare St Lazare. Tous transports en IdF avec carte Navigo. Si urgence: 06 45 32 21 67. **/ Dénivelées :** OUI (500m D+. Cartes IGN 2113 ET, 2112 SB)

34km R Randonnée Bénédicte Allons voir les lavoirs
Aller : Gare Saint Lazare 08h16 Epône Mézières (zone 5) 09h03
Retour : Epône Mézières (zone 5) 16h21 Gare Saint Lazare 17h17
Descriptif : Via la Grande Rue, la Plagne, Guerville, Senneville, la Folie, Ferme du Bois Henry, la Mare Malaise, Velannes. Au retour, un train toutes les demi-heures. Si urgence: 06 45 32 21 67 **/ Dénivelées :** OUI (620 m D+. Carte IGN 2114 SB)

Dimanche 25 octobre 2026

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau
Aller : Paris gare de Lyon 11h43 Fontainebleau - Avon 12h26 - Lieu de rendez-vous
Retour : Fontainebleau - Avon vers 18h01 Paris gare de Lyon 18h49
Descriptif : ALLURE LENTE (= moins de 4 km/h) Pas de pause déjeuner ; dénivelées sur terrains irréguliers (pierres et racines parfois glissantes, marches naturelles). **/ Dénivelées :** OUI ()

12km M Randonnée Michèle Hamus Vers Chateaupers !
Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 11h46 Dourdan (zone 5) 12h48
Retour : Sermaise(zone 5) 17h12 gare de Paris Austerlitz RER C 18h13
Descriptif : Rando variée : en chemin ferme de Chateaupers, moulins Rocher et Poissard etc dans une belle nature Si besoin 0610694423 **/ Dénivelées :** OUI (Moyens)

16km M Randonnée Sofia Matinée M+ bois du Pont Colbert (78)
Aller : Gare de Paris Montparnasse 07h50 Viroflay RG (zone 3) 08h11 - Lieu de rendez-vous
Retour : Viroflay RG (zone 3) vers 12h50 Gare de Paris Montparnasse 13h11
Descriptif : Ce dimanche c'est l'heure d'hiver. RDV dans le Hall de la gare "Viroflay Rive Gauche". Train GOPI en de direction de Plaisir-Grignon. Cette gare est desservie aussi par le RER C et le T6. Vitesse M+ . Pause encas. Pas de pause déjeuner. Boucle en forêt de Versailles et forêt de Meudon, passant par l'étang des Écrevisses. Carte IGN 2314OT. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net **/ Dénivelées :** OUI (dénivelées cumulées +200 et -200 mètres.)

~~16km M Randonnée Liliane Egly à St Chéron~~
~~**Aller :** Austerlitz 09h45 Egly 10h28~~
~~**Retour :** Breuillet Village (zone 5) vers 16h22 Paris Austerlitz 17h13~~
~~**Descriptif :** Les bords de l Orge , le bassin de Trévoix et son plan d eau . Villages de Bruyères le Châtel , Arpenty et Breux Jouy . Liliane : 06 12 83 05 71 **/ Dénivelées :** OUI ()~~

20km M Randonnée Bernard Rouquat D'Egly à Egly
Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 08h45 Gare d Egly 09h28
Retour : Gare d Egly 16h29 gare de Paris Austerlitz RER C 17h13
Descriptif : Allure M-,Par:Bruyères le Châtel, Fontanay,Fontenay les Briis, et la forêt de la roche Turpin.carte 2315OT **/ Dénivelées :** OUI (+/- 270m)

23km M Randonnée Bernard Oliot La vallée du Petit Morin
Aller : Gare de Paris Est 08h49 La Ferté sous Jouarre (zone 5) 09h31
Retour : La Ferté sous Jouarre (zone 5) 17h27 Gare de Paris Est 18h09
Descriptif : Le Four Blanc, St Cyr sur Morin, Romeny. Pique nique à l'abri au lavoir de St Ouen-sur-Morin en cas de pluie. IGN 2514 SB **/ Dénivelées :** OUI (+ 400m)

24km M Randonnée Françoise Del Des bois, l'Yvette et des côtes
Aller : Cité Universitaire 08h48 Palaiseau 09h05
Retour : Saint Rémy lès Chevreuse 3200) 17h22 Châtelet Les Halles 18h16
Descriptif : RER B PIRE direction St Rémy les Chevreuse. En raison d'un match de football américain au stade de France, forte affluence prévue sur la ligne. Changement d'heure, on passe à l'heure d'hiver. Itinéraire en vallée de Chevreuse par des petits bois, le long de l'Yvette, Orsay, Bures, des montées. Rythme moyen tonique **/ Dénivelées :** OUI (360 m.)

36km S Randonnée Didier Berthod Breuillet-Etampes
Aller : Austerlitz RER C 07h45 Breuillet 08h34
Retour : Etampes (zone 5) 17h01 Austerlitz RER C 17h58
Descriptif : St-Sulpice-de-Favières (4,5), Torfou (11), Gillevoisin (15), Trou du Sarrazin (20), Etréchy (26), Brières-Les-Scellés (32), Gare d'Etampes (36) **/ Dénivelées :** OUI (D+620 IGN 2216 ET)

Lundi 26 octobre 2026

15km L Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau
Aller : gare de paris lyon 09h16 Gare de Thomery 10h - Lieu de rendez-vous
Retour : Gare de Thomery 15h57 gare de paris lyon 16h43
Descriptif : / Dénivelées : OUI (allure lente. nombreux arrêts)

16km M Randonnée Katherine Une nouvelle etape du GRP des impressionnistes
Aller : Gare Saint-Lazare 10h15 Herblay 10h38
Retour : Le Vésinet le Pecq RER A vers 15h30 Châtelat les Halles RER A 16h
Descriptif : Bords de Seine , pieds dans l'eau ou légèrement en corniche. Marina de Cormeilles en Parisis. Retour par le RER À Depuis le Pecq, mais possibilté de réduire le trajet de quatre km en rentrant par Sartrouville (RER A) en cas de Fatigue ou de mauvais temps **/ Dénivelées :** NON

Mardi 27 octobre 2026

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

Aller : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 09h
Retour : À l'entrée du Parc Floral 11h15 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 11h15
Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets), séance perfectionnement du geste. **/ Dénivelées :** NON

~~13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée~~

~~**Aller :** Gare Saint Lazare 12h53 Vernouillet Verneuil (zone 5) 13h21~~
~~**Retour :** Poissy (zone 5) 17h16 Gare de Lyon 17h37~~
~~**Descriptif :** Pas de pause déjeuner. **/ Dénivelées :** OUI ()~~

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

Aller : Gare de Lyon 08h16 Bois-le-Roi 08h49 - Lieu de rendez-vous
Retour : Fontainebleau 13h02 Gare de Lyon 13h43
Descriptif : R.D.V sur le quai, à l'avant du train. Sortie pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.2 km/h durant tout le parcours. Carrefour du Cabinet Monseigneur. Hippodrome de la Solle. N.D de Bon Secours. Merci aux participants d'éviter de marcher plus vite que 4.2km/h. **/ Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées : +188 m et -188 m.)

15km M Randonnée Nature et environnement Francis Nous allons nous la coulée verte : LA VEGETALE de Créteil à Yerres

Aller : Métro Bastille ligne 8 09h15 Métro: Créteil pointe du lac 09h50 - Lieu de rendez-vous
Retour : Gare de Yerres vers 16h40 Gare de Lyon -RER D 17h08
Descriptif : L'accès à Créteil- Pointe du Lac peut aussi se faire par le RER D à la gare de Lyon (3 départs entre 9h00 et 9h15) jusqu'à Créteil Pompadour, puis correspondance avec le bus 393 circulant toutes les 10 minutes, jusqu'à Créteil pointe du Lac Pour démarrer nous prendrons la télécabine (au terminus du métro 8) jusqu'à la première station (Limeuil- Plage bleue) avec un grand Parc + un lac. Puis nous poursuivrons par le Parc St Martin, le Bois de Granville , le Château du Maréchal de Saxe. L'après midi nous quitterons la Végétale pour parcourir les pittoresques vallées du Réveillon et de l'Yerres jusqu'à la gare du même nom (RER D). Plusieurs arrêts pour observation et échanges sur la végétation automnale ambiante. Très peu de dénivelés. Carte IGN n° 2415 OT. Tél de l'animateur 06 87 69 08 62 **/ Dénivelées :** NON

19km M Randonnée Jef Boucle autour de La Ferté-Alais

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 08h45 *(Changement Juvisy 08h59 / 09h10)* Gare de la Ferté-Alais 09h48
Retour : Gare de La Ferté-Alais vers 16h41 *(Changement Juvisy 17h18 / 17h30)* Gare d'Austerlitz RER C 17h45
Descriptif : Départ par le RERC en gare souterraine, train DEBA direction Dourdan avec changement à Juvisy. Randonnée en boucle à l'ouest de La Ferté-Alais, moitié bois moitié champs, via le rochet Bizet et Cerny. Carte IGN 2316ET - MILLY-LA-FORÊT MALESHERBES **/ Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 270 m, négatif 265 m. 22 km effort. IBP index 54 difficulté moyenne)

~~20km M Randonnée Michel Une boucle dans le Vexin français~~

~~**Aller :** Gare Saint-Lazare 08h31 Gare de Juziers(zone 5) 09h18~~
~~**Retour :** Gare de Juziers(zone 5) 16h32 Gare Saint-Lazare. 17h23~~
~~**Descriptif :** Au départ de Juziers nous monterons par les fonds d'Herval jusqu'à Oinville-sur-Montcient, Bachambre, le vestige néolithique de la cave aux fées, le village de Breuil-en-vexin, la Chartre. Et nous rentrerons par le chemin de Saint-Laurent. Carte IGN 2113ET. Tél de l'animateur : 06 23 45 51 95 **/ Dénivelées :** OUI ()~~

26km M Randonnée Jacques Kili Vers le Grand Morin !

Aller : Gare de Paris Est 08h17 Faremoutiers Pommeuse (zone 5) 09h10
Retour : Coulommiers (zone 5) 16h38 Gare de Paris Est 17h42
Descriptif : / Dénivelées : OUI ()

32km S Randonnée Alain Un mardi d'Alain

Aller : Gare de Paris Montparnasse (2217 08h04 Gare de Rambouillet 08h39
Retour : Dourdan (zone 5) 16h59 Gare Austerlitz 17h38
Descriptif : St-Arnoult, Ste-Mesme. **/ Dénivelées :** OUI (D+ 400m)

Mercredi 28 octobre 2026

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 et renforcement musculaire. Voici mon numéro de téléphone, si besoin :0620350080. Les échauffements et étirements se feront avec les embouts. N'oubliez pas de les prendre.. **/ Dénivelées :** NON

11km L Randonnée Jean-Claude Lance En Vexin
Aller : Gare St-Lazare 09h59 Boissy L'Aillerie (zone 5) 10h47
Retour : Montgeroult Courcelles (zone 5) 16h31 Gare St-Lazare 17h18
Descriptif : Château de Montgeroult, Eglise d'Abeiges, Chaussée Jules César, Vallée d'Ableiges. **/ Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelé.)

12km L Randonnée Brigitte CC De Fontainebleau à Bois le Roi par le rocher cassepot
Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 Fontainebleau Avon 10h58
Retour : Bois le Roi vers 15h38 Paris Gare de Lyon 16h13
Descriptif : Une pause pique nique sur la colline Persistance agréable des couleurs d'été dans les feuillages **/ Dénivelées :** OUI (moyennes et légères)

12km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Après-midi au vert
Aller : gare de Paris Saint Lazare 13h22 Gare de Sèvres Ville d'Avray 13h46 - Lieu de rendez-vous
Retour : Gare de Sèvres Ville d'Avray 17h38 Garede Paris Saint Lazare 18h03
Descriptif : Parc de Saint Cloud et forêt de Fausses Reposes. Quelques dénivelés. **/ Dénivelées :** OUI ()

13km M Randonnée Michelle Lacayo Parc de Livry.
Aller : Paris gare de Lyon 10h16 *(Changement Melun 10h43 / 10h48)* Livry sur Seine (zone 5) 10h51 - Lieu de rendez-vous
Retour : Bois le Roi vers 16h30 Paris gare de Lyon 17h20
Descriptif : Livry-sur-Seine, Chartrettes, Ecluses de Bois-le-Roi. Je vous attendrai à la gare de Melun. Pour le changement, montez plutôt en tête de train. **/ Dénivelées :** OUI ()

13km M Randonnée Michèle Hamus Du Scanner au Monastère !
Aller : Paris gare de Lyon 11h15 Bagneaux sur Loing (zone 5) 12h29
Retour : Bagneaux sur Loing (zone 5) 17h28 Gare de Paris lyon 18h44
Descriptif : Rando variée : cité verrière et chapelle St Léonard , une légende , hostellerie et sa Boîte de nuit abandonnées ,une mer de sable, un monastère au milieu d'une belle forêt etc Important : pique nique prévu autour de 13h30 Si besoin 0610694423 **/ Dénivelées :** OUI (Modérés)

14km M Randonnée François Jourdan Recloses
Aller : Gare de Lyon 09h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 10h16
Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 15h40 Gare de Lyon 16h44
Descriptif : Sentier bleu avec rochers sur la première partie du parcours en forêt. Peu de dénivelé, parcours facile. Déjeuner tardif **/ Dénivelées :** NON

16km M Randonnée Philippe Regourd En forêt au nord de Rambouillet
Aller : Gare de Paris Montparnasse 09h06 Rambouillet 09h39
Retour : Rambouillet 16h19 Gare de Paris Montparnasse 16h51
Descriptif : Petit parc, étangs du Gruyer et du Coupe-Gorge, carrefour de la Tête d'Alouette, Maison forestière de la porte de Saint Léger. Trains semi directs de la ligne N à l'aller et au retour. **/ Dénivelées :** OUI (Quelques montées et descentes.)

26km M Randonnée Jean-Jacques Legars Encore une dose de Vexin.
Aller : Gare de Paris Saint lazare 07h55 *(Changement Cergy St Christophe (zone 5) 08h41 / 08h55)* Magny en Vexin (zone 5) (bus) 09h23
Retour : Gisors (hors zone) 17h11 *(Changement Cergy Préfecture (zone 5) 17h50 / 18h06)* Gare de Paris Saint lazare 18h50
Descriptif : Allure Moyen+ envIron 4.5km/h. Rando par Montagny-en-Vexin, Montjavoult, Vaudancourt, Boury-en-Vexin et Courcelles-les-Gisors. Pause repas tardive à Vaudancourt (km 15). A l'aller, à Saint-Lazare, RV au milieu du quai transilien. A Cergy-St-Christophe, prendre le bus 95-04 à destination de Magny-en-Vexin (sortir à droite après les valideurs puis rue à gauche sur 100m jusqu'au dernier arrêt de bus). Possibilité de venir avec le RER A (Auber 08h04 Cergy-St-Christophe 08h46). Au retour, nous prendrons le bus 604 Oise Mobilités vers Cergy Préfecture (prévoir 2 euros de monnaie). A Cergy Préfecture, nombreux trains soit RER A soit pour Saint-Lazare. Carte IGN 2112 SB Gisors. Mon tél 06 65 91 29 79. **/ Dénivelées :** OUI (Dénivelées +400m environ.)

Jeudi 29 octobre 2026

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

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée
Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 11h31 *(Changement Viry Chatillon (zone 4) 12h02 / 12h07)* Ballancourt (zone 5) 12h37
Retour : La Ferté Alais (zone 5) 17h11 *(Changement Viry Chatillon (zone 4) 17h46 / 17h50)* Gare de Paris lyon 18h19
Descriptif : Pas de pause déjeuner. **/ Dénivelées :** OUI ()

18km M Randonnée Jacques Tronche Le jour et l'Eure
Aller : Paris Saint-Lazare 09h10 Bréval 09h58
Retour : Bréval 16h57 Paris Saint-Lazare 17h57
Descriptif : Par Gilles, la Chaussée d'Ivry et son superbe point de vue sur la vallée de l'Eure, Ivry-la-Bataille et son château ruiné - Retour par Gainville et la vallée du Radon. IGN 2114 SB **/ Dénivelées :** OUI (Vallonné, sans plus)

19km M Randonnée Bernard Oliot La Plaine de France
Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h56 Luzarches (zone 5) 09h40
Retour : Survilliers Fosses (zone 5) vers 15h59 Gare de Paris Nord banlieue surface 16h59
Descriptif : Thimécourt, Bellefontaine, Le Village, Marly la Ville. IGN 2412 OT, 2413 OT **/ Dénivelées :** OUI (+ 230 m)

Vendredi 30 octobre 2026

0km / 0h20 L Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade et Choeurs
Aller : Métro:St Philippe du Roule sortie 1 15h30 - Lieu de rendez-vous
Retour : Métro:St Philippe du Roule vers 17h
Descriptif : Chœur Irlandais traditionnel de femmes avec orgue,cornemuse et accordéon irlandais.Entrée libre (participation aux frais). **/ Dénivelées :** NON

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard Nordique à Vincennes RV: Gare des bus à 14h pas au parc floral.
Aller : Château de Vincennes 14h - Lieu de rendez-vous
Retour : Métro Château de Vincennes 08h45 vers 16h30
Descriptif : RV: metro Chateau de Vincennes sortie N° 4 Fort neuf ,aux arrêts de bus Arrivée parc Floral vers 16h 30 **/ Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Domi boucle de Boissy l'Aillerie
Aller : Gare ST Lazare 11h30 Boissy L'Aillerie (zone 5) 12h18
Retour : Boissy L'Aillerie (zone 5) 16h34 Gare de Paris St Lazare 17h18
Descriptif : en passant par Courcelles sur Viosne et Montgeroult dénivelées pas de pause déjeuner tel 06 11 76 37 61 **/ Dénivelées :** OUI ()

16km M Randonnée Katherine La grande traversée du coté de l'Est
Aller : Gare de l Est 10h31 Chelles Gournay (zone 4) 10h44 - Lieu de rendez-vous
Retour : Emerainville Pontault Combault (zone 5) 16h09 Magenta RER E 16h40
Descriptif : Bords de Marne, ville nouvelle , bois et forêt Tout le cocktail de l'Est Parisien. La gare de Chelles Gournay est également accessible par le RER E. le retour se fera par le RER E , la gare Magenta est proche de la gare du Nord , la ligne E continue vers la Défense **/ Dénivelées :** NON

26km S Randonnée Isabeau Un détour dans le Vexin
Aller : AUBER 07h53 *(Changement Cergy le Haut (zone 5) 08h38 / 08h56)* bray et lu 09h49 - Lieu de rendez-vous
Retour : vetheuil 17h11 *(Changement Mantes la Jolie (zone 5) 17h36 / 17h42)* Gare de Paris Saint lazare 18h46
Descriptif : A la découverte de villages du Vexin grâce aux bus qui ont été rétablis dans le Vexin. Par le bois des demoiselles, Chaussy, Méré, Villers en Arthies, Maudétour, Arthies, Le Tremblay, Vienne, Vétheuil. RV au milieu du quai ou dans la dernière voiture de la 1ère rame. A l'aller, c'est le bus 1117 qui nous amène à l'arrêt Salle des fêtes. Au retour, c'est le 1119 au foyer rural. Si la correspondance est trop courte à Mantes, le plan B c'est la ligne N 17h50 qui arrive à Montparnasse à 19h02 en changeant à Plaisir Grignon pour chopper le direct à 18h35 **/ Dénivelées :** OUI (450m IBP 73 (orange))

Samedi 31 octobre 2026

0km / 2h15 M M. nordique Noelle Nordic Yoga
Aller : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 09h Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 09h - Lieu de rendez-vous
Retour : Bois de Vincennes - devant l'entrée du Parc Floral vers 11h Bois de Vincennes - devant l'entrée du Parc Floral 11h15

Descriptif : Séance nordic yoga ouverte aux adhérents pratiquants la marche nordique. **/ Dénivelées :** NON

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

~~**Aller :** Devant les grilles du Musée de Sèvres 09h Devant les grilles du Musée de Sèvres - Lieu de rendez-vous~~
~~**Retour :** Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 11h30~~
~~**Descriptif :** Séances ouvertes aux adhérents maîtrisant le geste de marche nordique.pensez à prendre de l'eau. Mon tel 0620350080 si besoin. On se retrouve devant la grille du parc. **/ Dénivelées :** OUI (Oui)~~

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

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 08h40 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h50 - Lieu de rendez-vous
Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h15 Métro Château de Vincennes 11h30
Descriptif : R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 9h. 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

~~15km 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 :** Mennecy (zone 5) 17h57 *(Changement Viry Chatillon (zone 4) 18h21 / 18h27)* Gare de Paris Lyon. 18h58~~
~~**Descriptif :** Pas de pause déjeuner. **/ Dénivelées :** OUI ()~~

15km S Randonnée Louis Kormann En vallée de la Seine

Aller : LA DEFENSE T2 14h07 Issy Val de Seine (zone 2) 14h33 - Lieu de rendez-vous
Retour : St Cloud (zone 3) vers 18h LA DEFENSE T2 18h15
Descriptif : Parc île St Germain à Issy, berge de Seine, Boulogne et parc de St Cloud. Parcours partiellement inédit. Rdv T2 : direction pte de Versailles, en queue de quai. **/ Dénivelées :** OUI ()

21km M Randonnée Bernard Rouquat D'Egly à Egly

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 08h45 Gare d Egly 09h28
Retour : Gare d Egly 16h29 gare de Paris Austerlitz RER C 17h13
Descriptif : Pour ceux et celles qui ne sont pas venus dimanche dernier.Allure M-,Par:Bruyères le Châtel (et ses venelles) ,(Fontanay,Fontenay les Briis, et la forêt de la roche Turpin (un mini Fontainebleau) .carte 2315OT **/ Dénivelées :** OUI (+/- 270m)

23km M Randonnée Christiane Larue En pays de l'Ourcq

Aller : Gare de l'est ligne P direction Meaux 08h49 *(Changement Trilport 09h19 / 09h26)* Crouy sur Ourcq (zone 5 09h42
Retour : Crouy sur Ourcq (zone 5 17h13 *(Changement Trilport 17h29 / 17h38)* Gare de l'est 18h09
Descriptif : Nous longerons le canal de l'Ourcq jusqu'à May-en-Multien pour rejoindre Marnoue les Moines par le bois Cordelier, nous passerons par Vendrest, Bois du Conduit , Certigny et Fussy. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. **/ Dénivelées :** OUI ()