

## Liste des journées

Critères : Date 01/08/2025 et 15/08/2025

---

### Vendredi 01 août 2025

---

#### 0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard NORDIQUE au bois de Vincennes

**Aller** : Metro Porte Dorée 14h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Devant l'entrée du Parc Floral - métro Château de Vincennes vers 17h

**Descriptif** : RV sortie place E Renard devant la brasserie "Les Cascades". Retour devant le parc Floral / **Dénivelées** : NON

#### 10km L Randonnée Brigitte Favreau Rando en 2 étapes avec pique-nique, forêt de Verrières et parc boisé de la vallée aux loups

**Aller** : Châtillon-Montrouge T6 10h10 Pavé blanc T6 10h30—Lieu de rendez-vous

**Retour** : ROBINSON RER B 17h

**Descriptif** : Attendre l'animatrice à la station "pavé blanc" ( boulangerie si nécessaire) Etape1: 5km Traversée de la forêt puis cité jardin de la butte rouge. Fin de l'étape1. Possibilité d'arrêter la rando avant ou après le pique nique en prenant le tram T10 (station cité jardin)qui vous ramène au RER B Croix de Berny . Étape 2 : pique nique parc boisé de la vallée aux loups, poursuite de la balade dans ce parc et retour gare de Robinson RER B. / **Dénivelées** : OUI (escaliers à descendre et à monter.)

#### 12km L Randonnée Jean-Claude Lance En forêt de Fontainebleau

**Aller** : Gare de Lyon 10h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 10h55

**Retour** : Bois le Roi (zone 5) vers 16h30 Gare de Lyon 17h30

**Descriptif** : Pique-nique en chemin. / **Dénivelées** : NON

#### 17km M Randonnée Katherine Auvers sur Oise par la ceinture verte d'Ile de France

**Aller** : Gare du Nord ligne H 09h26 Méry sur Oise (zone 5) 10h05

**Retour** : Neuville-Universite RER A vers 17h Châtelet Les Halles RER A 17h30

**Descriptif** : Auvers sur Oise , bords de l'Oise, Pontoise et retour par le RER A depuis Cergy / **Dénivelées** : OUI (Le sentiers est souvent en corniche au dessus de l'Oise, donc il faut y accéder)

---

### Samedi 02 août 2025

---

#### 10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 8H00

**Aller** : Métro Château de Vincennes 08h45 07h45 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 07h55 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 10h45 Métro Château de Vincennes 10h55

**Descriptif** : Compte tenu des fortes chaleurs, le départ est à 8h00. R.D.V aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Pour marcheurs nordiques confirmés, capable de marcher à 4,2km/heure, équipés de bâtons d'un seul brin (non télescopiques) et possédant des gantelets spéciaux. / **Dénivelées** : NON

#### 12km S Randonnée Louis Kormann Parc de St Cloud

**Aller** : LA DEFENSE T2 17h48 Ligne Tramway T2, Arrêt Musée de Sèvres 18h05 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Parc de Saint Cloud T2 vers 22h15 LA DEFENSE T2 22h35

**Descriptif** : (Re) découvrons ce beau parc. Pique nique du soir. Rdv en début de quai du T2, direction Suzanne Lenglen. / **Dénivelées** : OUI ()

#### 14km M Randonnée Nature et environnement Jérôme " randonnée une après-midi a st chéron "

**Aller** : Gare Austerlitz RER C 11h46 St Chéron (zone 5) 12h39

**Retour** : St Chéron (zone 5) 17h17 Gare Austerlitz RER C 18h15

**Descriptif** : la randonnée fait entre 11/14 KM a l ' ombre pause banane , pas de pause pique-nique / **Dénivelées** : OUI ()

#### 16km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

**Aller** : Gare Montparnasse 12h05 Le Perray (zone 5) 13h05

**Retour** : Rambouillet (zone 5) 18h16 Gare Montparnasse 18h50

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

#### 17km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Rando et visite du musée de l'Art Naïf de Vicq

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

**Retour** : Montfort l'Amaury Méré (zone 5) 16h25 Gare de Paris Montparnasse 17h02

**Descriptif** : Par: Le Breuil ,Boulaicourt et Vicq.Visite du musée de 14h00 environ à 15h30 entrée :6.50€ en carte ou espèces.Carte 2114SB / **Dénivelées** : NON

## **26km M Randonnée Jean-Jacques Legars Entre Orge et Renarde, pas de souci à Souzy.**

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

**Retour :** Breuillet Village (zone 5) 16h52 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h40

**Descriptif :** Petite ballade dans Dourdan puis rando variée par Sermaise, Souzy-la-Briche, les carrières de Madagascar, Saint-Sulpice-de-Favières. Probablement quelques secteurs boueux à prévoir après la pluie de vendredi. Pause repas tardive à Souzy-la-Briche (km 16). Abri au lavoir de Souzy en cas de pluie. A l'aller, TER en direction de Châteaudun. Au retour, RER C toutes les 1/2h. Carte IGN 2216 ET Etampes Dourdan. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79 Email jlegarsj@yahoo.fr / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +300m environ)

---

## **Dimanche 03 août 2025**

---

### **0km / 2h30 M M. nordique Noelle Séance nordic yoga**

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

**Retour :** "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" vers 11h15 "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine"

**Descriptif :** La séance de nordic yoga combine la marche nordique et des postures de Yoga rythmée par la respiration. Les bâtons permettent de mieux accompagner et guider lors des postures (asanas). / **Dénivelées :** NON

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

**Aller :** Gare de Paris Saint Lazare 12h03 (*Changement Ermont Eaubonne (zone 4) 12h27 / 12h46*) Mériel 13h08 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Mériel vers 17h50 (*Changement Ermont Eaubonne (zone 4) 18h12 / 18h30*) gare de Paris Saint Lazare 18h53

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

### **15km M Randonnée Liliane Une journée à Evreux**

**Aller :** Gare de Paris st lazare 08h28 Gare d Evreux 09h31

**Retour :** Gare d Evreux 17h20 Gare ST Lazare 18h29

**Descriptif :** Découverte de la ville et son centre historique avec la cathédrale Notre Dame, le musée d art et d histoire (gratuit) et les berges de l Iton. Puis voie verte et le sentier panoramique des coteaux du bois St Michel. / **Dénivelées :** OUI ()

### **18km M Randonnée Jacques Tronche Une balade Mareil, ça ne se refuse pas !**

**Aller :** Paris Montparnasse 08h50 Mareil sur Mauldre (zone 5) 09h46

**Retour :** Mareil sur Mauldre (zone 5) 17h15 Paris Montparnasse 18h11

**Descriptif :** Vallée Pierreuse, village-clairière des Alluets-le-Roi, forêt des Flambertins et joli bourg de Crespières. / **Dénivelées :** OUI (+250 m)

### **19km M Randonnée Claire Ménassol La Rémarde**

**Aller :** gare de Paris Austerlitz RER C 08h32 Dourdan 09h35

**Retour :** saint chéron 16h47 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h41

**Descriptif :** Gare souterraine RERC DEBA. Lors de notre bel itinéraire nous passerons par un château. Pour notre pause de déjeuner nous aurons des tables et un abri. / **Dénivelées :** OUI ()

### **20km M Randonnée Bernard Oliot La vallée de l'Orge**

**Aller :** Austerlitz RER C 09h30 Breuillet Village (2182) 10h20

**Retour :** Dourdan la Forêt (zone 5) vers 16h07 Austerlitz RER C 17h06

**Descriptif :** St Chéron, Le Val St Germain, Ferme de Vaubensard. IGN 2216 ET / **Dénivelées :** OUI (+ 270m)

### **25km S Randonnée François Longatte De Meaux à Esbly par la sixtine de Lesches**

**Aller :** Gare de l'Est 08h01 Gare de Meaux 08h40

**Retour :** Gare d Esbly 16h27 Gare de l'Est 16h57

**Descriptif :** Après avoir longé le canal de l'Ourcq nous rejoindrons les bois de Penchard puis la Marne à Trilbardou et nous rejoindrons Esbly en passant par la Sixtine de Lesches (ouverte au public seulement le premier dimanche du mois, l'après-midi). Carte IGN 25130t et 24140T En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées :** OUI (Environ 300 m de D+)

### **30km S Randonnée Alain La Seine vue d'en haut**

**Aller :** Gare Paris St Lazare 08h12 Bonnières (zone 5) 09h03

**Retour :** Mantes la Jolie (zone 5) 17h14 Gare de Paris Saint lazare 2852) 17h48

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

### **33km S Randonnée Jacques Kili Cap à l'ombre !**

**Aller :** Gare de Paris Nord banlieue(2227) 08h26 L'Isle Adam Parmain (zone 5) 09h12

**Retour :** Valmondois (zone 5) 17h13 Gare de Paris Nord 18h02

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

### **33km S Randonnée Jacques Kili Une randonnée attendue!**

**Aller :** gare de Paris Saint Lazare 08h12 Rosny sur Seine (zone 5) 08h58

**Retour :** Mantes la Jolie (zone 5) 17h14 gare de Paris Saint Lazare 17h48

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

---

## **Lundi 04 août 2025**

---

### **14km M Randonnée Jef Du Perray à Rambouillet**

**Aller :** Gare de Paris Monparnasse 08h20 Le Perray en Yvelines 09h19

**Retour :** Rambouillet vers 14h52 Gare de Paris Monparnasse 15h56

**Descriptif :** Itinéraire tranquille, quasi sans dénivelé, moitié en forêt, moitié dans les champs, pour ma 150° randonnée comme animateur RIF. Début le long de l'aqueduc de Vieille Eglise puis des étangs d'or et de la tour. Pique nique à l'ombre. Trains fréquents au retour, directs et omnibus. Carte IGN 22150T - FORÊT DE RAMBOUILLET / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 0 m, négatif - 21 m.)

---

## **Mardi 05 août 2025**

---

### **0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin la place Furstenberg Paris 6ème**

**Aller :** Métro Odeon) 14h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** métro Odéon vers 17h30

**Descriptif :** Rv: en surface au métro Odéon au pied de la statue de Danton. Se munir de votre matériel au choix et selon vos goûts.(crayons ,stylo ,bloc papier, eau, aquarelle, un siege permet de se placer ou l'on désire. ? Se n'est pas un cours ni un concours juste le plaisir de dessiner ensemble, débutants comme les plus expérimentés . / **Dénivelées :** NON

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

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

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

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

### **6km L Randonnée Brigitte Favreau Forêt de Verrières après midi**

**Aller :** Châtillon-Montrouge T6 13h Pavé blanc T6 13h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Theatre La piscine T10 vers 16h30 Croix de Berny 16h45

**Descriptif :** L'animatrice attend le groupe à la station PAVÉ BLANC du Tram T6. Parcours en forêt de Verrières, puis sur le nouveau sentier forestier aménagé en lisière de la forêt le long de la cité jardin de la butte rouge à ChatenayMalabry. fin de la rando à la station du tram T10 "Théâtre La Piscine". Pour les curieux, on pourra aller découvrir le nouveau parc de la Roseraie sur l'ancien domaine du CREPS. Le tram T10 vous ramène à Croix de Berny pour reprendre le RER B. / **Dénivelées :** OUI (Parcours plat en forêt puis descente par un escalier assez raide et sans rampe vers le sentier forestier un peu vallonné . Prendre un bâton si vous manquez d'équilibre .)

### **10km L Randonnée Brigitte Favreau Rando en 2 étapes avec pique-nique, forêt de Verrières et parc boisé de la vallée aux loups**

**Aller :** Châtillon-Montrouge T6 10h10 Pavé blanc T6 10h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** ROBINSON RER B 17h

**Descriptif :** Attendre l'animatrice à la station "pavé blanc" ( boulangerie si nécessaire) Etape1: 5km Traversée de la forêt puis cité jardin de la butte rouge. Fin de l'étape1. Possibilité d'arrêter la rando avant ou après le pique nique en prenant le tram T10 (station cité jardin) qui vous ramène au RER B Croix de Berny . Étape 2 : pique nique parc boisé de la vallée aux loups, poursuite de la balade dans ce parc et retour gare de Robinson RER B. / **Dénivelées :** OUI (escaliers à descendre et à monter.)

### **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 ( )

### **31km S Randonnée Didier Berthod Une boucle à Chamarande**

**Aller :** Gare d'Austerlitz RER C 08h02 Chamarande (zone 5) 08h48

**Retour :** Chamarande (zone 5) 17h11 Gare d'Austerlitz RER C 17h58

**Descriptif :** Torfou (4), Baville (8), St-Sulpice-de-Favières (11), La Patulière (14), Mirgaudon (17), Anciennes carrières de Madagascar (20), Guillerville (23,5), Le Bois Desnaux (26,5), cimetière de Chamarande (30), gare de Chamarande (31) / **Dénivelées :** OUI (D+ 500 IGN 2216 ET)

---

## Mercredi 06 août 2025

---

### **M Évènement Vie associative Annette, Jacques Tronche et la Vie Associative I2-113 Sur inscription Des fabriques au milieu d'un désert, c'est Poissy fréquent...**

**Descriptif** : Une visite guidée du Désert de Retz vous tenterait ? Se reporter à la date de la sortie, le 5 septembre prochain, pour le détail du programme et les modalités d'inscription. 3/8/2025 Inscriptions closes, la sortie est complète. / **Dénivelées** : NON

### **10km L Randonnée Brigitte CC L'orge à Juvisy et sentes d'Athis Mons**

**Aller** : Bibliothèque François Mitterrand RER C 10h21 juvisy 10h34 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Vigneux sur Seine RER D vers 15h33 Gare de Lyon 15h56

**Descriptif** : Rendez- vous à Juvisy à la sortie côté ville (pas côté Seine). Vous pouvez aussi prendre à l'aller le RER D de gare de Lyon à 10h08 , arrivé à Juvisy à 10h35. Pause pique- nique Mon tel en cas de besoin: 0625733220 / **Dénivelées** : OUI (légères dénivelées)

### **10km M Randonnée Guy Ensminger Rando du soir : la Marne autour de Champigny**

**Aller** : Nation RER A 18h57 Joinville Le Pont (zone 3) 19h07 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Champigny (zone 3) 22h23 Nation RER A 22h38

**Descriptif** : Rendez-vous devant les guichets à Joinville. Parc du Tremblay, bords de Marne, Cité-jardin, centre de Champigny. Pensez à prendre un pique-nique. Carte IGN 2314 OT / **Dénivelées** : OUI (Une belle côte après les bords de Marne et quelques escaliers.)

### **13km L Randonnée Jean-Claude Lance Le Long Rocher**

**Aller** : Gare de Paris Lyon 10h16 Montigny sur Loing (zone 5) 11h12

**Retour** : Moret Veneux les Sablons (zone 5) vers 16h52 Gare de Paris Lyon 45 mn plus tard

**Descriptif** : Pique-nique au Long Rocher. / **Dénivelées** : OUI (< 150 m)

### **13km M Randonnée Michèle Hamus La vente des Dames !**

**Aller** : Paris Montparnasse 10h50 Nézel Aulnay (zone 5) 11h52

**Retour** : Nézel Aulnay (zone 5) 17h07 Paris Montparnasse 18h11

**Descriptif** : Parcours agréable et varié : Vallée de la Rouase, une église reliée à un château, une comédie, un haras, la Forêt des Alluets , lavoir etc Pique Nique en chemin RV hall 4 en attendant affichage train Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (Moyens)

### **14km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale en forêt de Fontainebleau, passant par Samois.**

**Aller** : Gare de Paris Lyon 07h46 Bois-le Roi 08h18 - Lieu de rendez-vous

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

**Descriptif** : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Samois. Un escalier raide à monter après l'île du Berceau. Bois de la Madeleine. Les participants devront être capables de marcher et de rester à une allure de 4.2 km/h, durant tout le parcours. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (190 m de dénivelés cumulés positifs.)

### **24km M Randonnée Daniel Albani Rando en Yvelines**

**Aller** : GARE DE MONTPARNASSE 08h20 Coignières (zone 5) 09h11 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Le Perray en Yvelines 16h28 GARE DE MONTPARNASSE 17h26

**Descriptif** : Parcours vallonné par Moulin Neuf, bois des Vindrins, les Hauts Besnieres, Vieille église, Le Perray. Train ROPO ligne N aller / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positif environ 280m IGN 2215 OT)

### **28km S Randonnée Nature et environnement Bruno En remontant la Marne**

**Aller** : 26Paris est 09h31 Vaires Torcy (zone 5) 09h50 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Meaux 17h44 26Paris est 18h10

**Descriptif** : Bords de Marne Gr 13 sculptures côte St Jacques canal de Meaux à Chalifert et la Cathédrale St Etienne Trains toutes les 15 mn / **Dénivelées** : OUI (+ 50 m et - 50 m)

---

## Jeudi 07 août 2025

---

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

**Aller** : Gare Austerlitz 12h01 Chamarande (zone 5) 12h51

**Retour** : Marolles en Hurepoix (zone 5) 17h20 Gare Austerlitz 17h59

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

### **14km M Randonnée Jef Au nord**

**Aller** : Gare de Paris Nord 08h30 L île Adam Parmain 09h19

**Retour :** Frépillon (zone 5) vers 14h56 Gare de Paris Nord 15h32

**Descriptif :** Randonnée du matin, 1/3 forêt 2/3 ville et champs, de Parmain à Frépillon via L'Isle Adam et Villiers Adam. /

**Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 170 m, négatif 110 m. Pas de raidillons notables donc IBP index 42 (bleu facile). 16 km effort.)

### **18km M Randonnée Claire Ménassol Allons voir le château de Labbeville**

**Aller :** Gare de Paris Nord 08h30 Valmondois 09h15

**Retour :** L île Adam Parmain 17h09 Gare de Paris Nord 17h59

**Descriptif :** Lors de notre bel itinéraire nous passerons par Labbeville et son château, Nesles-la-Vallée, Croix des Friches. /

**Dénivelées :** OUI ( )

### **20km M Randonnée François Jourdan Les Vaux de Cernay**

**Aller :** GARE DE MONTPARNASSE 08h20 Le Perray en Yvelines 09h19 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Les Essarts le Roi (zone 5) 16h02 GARE DE MONTPARNASSE 16h56

**Descriptif :** Abbaye et cascades des Vaux de Cernay Déjeuner tardif. Je vous rejoins à Meudon PARCOURS INVERSE pour être abrité du soleil (24 à 27) l'après midi. a l'aller arrêt aux Essarts le roi / **Dénivelées :** NON

### **20km M Randonnée Bernard Oliot La forêt de Fontainebleau**

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

**Retour :** Fontainebleau Avon (zone 5) vers 17h01 Gare de Paris Lyon 17h43

**Descriptif :** Parcours essentiellement en forêt. Route des Sablons, vallon des Trombleaux, Carrefour de la Croix Grand Maître, Pont d'Avon. IGN 2417 OT Fermeture de la ligne 14 toute la journée / **Dénivelées :** OUI (+ 170 m)

### **25km S Randonnée François Longatte A travers la Brie**

**Aller :** Gare de l'Est 08h17 Tournan-en-Brie 08h43

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

**Descriptif :** Une traversée de la Brie avec pas mal de sous-bois et un magnifique lavoir. Carte IGN 2415E En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées :** OUI (Environ 300 m)

---

## **Vendredi 08 août 2025**

---

### **10km L Randonnée Brigitte Favreau Rando en 2 étapes avec pique-nique, forêt de Verrières et parc boisé de la vallée aux loups**

**Aller :** Châtillon-Montrouge T6 10h10 Pavé blanc T6 10h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** ROBINSON RER B 17h

**Descriptif :** Attendre l'animatrice à la station "pavé blanc" ( boulangerie si nécessaire) Etape1: 5km Traversée de la forêt puis cité jardin de la butte rouge. Fin de l'étape1. Possibilité d'arrêter la rando avant ou après le pique-nique en prenant le tram T10 (station cité jardin)qui vous ramène au RER B Croix de Berny . Étape 2 : pique-nique parc boisé de la vallée aux loups, poursuite de la balade dans ce parc et retour gare de Robinson RER B. / **Dénivelées :** OUI (escaliers à descendre et à monter.)

### **17km M Randonnée Bernard Morio de Saint Cloud à Rueil-Malmaison**

**Aller :** Gare Paris Saint Lazare 08h30 Saint Cloud 08h57 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Rueil Malmaison (zone 3) 15h12 Châtelet Les Halles RER A 15h32

**Descriptif :** Parc de Saint Cloud, les étangs de Ville-d'Avray, Marnes-la-Coquette, mémorial La Fayette, Vaucresson, Rueil-Malmaison : forêt, coteaux ,bords de Seine,golf des Closeaux,Chatou: la maison Fournaise. IGN 2314 OT / **Dénivelées :** OUI ( )

### **28km S Randonnée Nature et environnement Bruno En remontant la Marne**

**Aller :** 26Paris est 09h31 Vaires Torcy (zone 5) 09h50 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** meaux 17h44 26Paris est 18h10

**Descriptif :** Bords de Marne Gr 13 sculptures côte St Jacques canal de Meaux à Chalifert et la Cathédrale St Etienne Trains toutes les 15 mn / **Dénivelées :** OUI (+ 50 m et - 50 m)

---

## **Samedi 09 août 2025**

---

### **Évènement Nature et environnement Brigitte Favreau I1-120 Sur inscription Randonnée avec enfants, voir description à la date du 22 aout**

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

### **0km / 3h30 M Randonnée Nature et environnement Bernard Rouquat Une matinale dans le Bois de Vincennes**

**Aller :** Métro:Porte de Charenton sortien°4 08h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro: Château de Vincennes vers 12h30

**Descriptif** : Rando cool dans le Bois de Vincennes, pause banane ,pas de pique-nique. / **Dénivelées** : NON

### **10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 8H00**

**Aller** : Métro Château de Vincennes 08h45 - 07h45 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 07h55 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 10h45 - Métro Château de Vincennes 10h55

**Descriptif** : Compte tenu des fortes chaleurs, le départ est à 8h00. R.D.V aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Pour marcheurs nordiques confirmés, capable de marcher à 4,2km/heure, équipés de bâtons d'un seul brin (non télescopiques) et possédant des gantelets spéciaux. / **Dénivelées** : NON

### **16km S Randonnée Louis Kormann Etangs de la Minière et forêt de Versailles**

**Aller** : La Défense (zone 3) 17h45 St Cyr (zone 5) 18h15 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gare de Versailles Chantiers vers 21h40 La Défense (zone 3) 22h

**Descriptif** : En forêt de Versailles, d'un étang à l'autre. Pique nique du soir. Possibilité de venir et/ou repartir par Montparnasse (ligne N). / **Dénivelées** : OUI ( )

### **17km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller** : Gare Montparnasse 12h05 Coignières (zone 5) 12h57

**Retour** : Les Essarts le Roi (zone 5) 17h57 Gare Montparnasse 18h56

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

### **27km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Nanteuil à La Ferté/Jouarre**

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

**Retour** : Gare de la Ferté-sous-Jouarre 16h27 Gare de Paris Est 17h09

**Descriptif** : Allure Moyen+. ATTENTION, passage très raide après Bézu-le-Guéry au km 7 sur 20m pour rejoindre la route. Départ matinal pour limiter un peu les effets de la chaleur (secteurs exposés le matin jusqu'à Bézu-le-Guéry pendant 5km puis souvent boisé après). Parcours vallonné par Bézu-le-Guéry, Montreuil-aux-Lions, Sablonnières, Sainte-Aulde, Chamigny et bord de Marne. Pause repas à mi-parcours (km 14). Il fera chaud, prévoir évidemment chapeau et 1.5 à 2 litres d'eau. Ravitaillement en eau possible à Ste-Aulde(km 18). Cartes IGN 2613 SB et 2513 OT. Au retour, possibilité de revenir par le bus 62E par Chessy(RER A) environ 40 minutes de bus. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +550m environ.)

---

## **Dimanche 10 août 2025**

---

### **0km / 2h30 M M. nordique Noelle Séance Nordic Yoga**

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

**Retour** : "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" vers 11h15 "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" 11h30

**Descriptif** : Séance Nordic yoga ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique . / **Dénivelées** : NON

### **13km M Randonnée Domi Parcours de st Christophe à fin d'oise**

**Aller** : Châtelet Les Halles RERA 11h02 Cergy Saint Christophe 11h44

**Retour** : Conflans Fin d'Oise SNCF 17h03 Gare de Paris Saint lazare 17h33

**Descriptif** : Pause déjeuner En passant par Maurecourt dans les pas de Berthe Morisot Tel 06 11 76 37 61 Départ pour l'aller avec le rer A / **Dénivelées** : OUI ( )

### **15km S Randonnée Sofia Matinée S forêt de Marly (78)**

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 08h15 Bougival (zone 4) 08h44 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Saint Nom la Bretèche vers 13h19 Gare de Paris Saint lazare 14h01

**Descriptif** : RDV gare de Bougival. Train ligne L direction Saint-Nom-la-Bretèche. Pour le retour, option Tramway T13. Pause encas. Pas de pause déjeuner. Vitesse soutenue, environ 5 km/h. Parcours majoritairement en forêt, traversant le parc et la forêt de Marly. Carte IGN 2214ET. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées** : OUI (dénivelées cumulées +260 et -240 mètres.)

### **17km M Randonnée Jacques Tronche La balade produit des Yon négatifs**

**Aller** : Paris Austerlitz RER C 09h30 Breuillet Village 10h20

**Retour** : Chamarande 17h11 Paris Austerlitz 18h

**Descriptif** : De la chapelle de St Yon au château de Chamarande par les forêts de Baille et Cheptainville / **Dénivelées** : OUI (+300 m)

### **18km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller** : paris lyon RER D 09h31 (Changement Viry Chatillon (zone 4) 10h02 / 10h07) Malesherbes (hors zone) 11h06

**Retour** : Boigneville (zone 5) 17h29 (Changement Viry Chatillon (zone 4) 18h23 / 18h30) Gare de Paris Lyon. 18h58

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

### **23km M Randonnée Guy Ensminger Toujours la Mesme histoire**

**Aller :** Gare Austerlitz RER C 08h32 Dourdan (zone 5) 09h35

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

**Descriptif :** Un parcours ombragé par l'abbaye de l'Ouye, le chemin de la Messe, le carrefour du Héron, Sainte-Mesme, route du Gros Chêne et les Fontaines Bouillantes. Carte IGN 2216 ET / **Dénivelées :** OUI (+350m)

### **40km S Randonnée Didier Berthod Mante-La-Jolie Vernon**

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

**Retour :** Vernon (hors zone) 17h56 Gare Saint Lazare 18h49

**Descriptif :** Follainville-Dennemont (5,5), St Martin-la-Garenne (11), Aérodrome de Mantes-Chérence (16), La Roche Guyon (21), St Genevève-Les Gasny (26), Giverny (32), Ferme de la Réserve (34,5), Vernonnet (38), Gare de Vernon (40). / **Dénivelées :** OUI (Attention Vernon hors zone prix du billet plein tarif 17,60. Dénivelé+ : 1000 m. La fin de parcours évite la piste cyclable. IGN 2113 ET, 2013 SB Parcours exigeant.)

---

## **Lundi 11 août 2025**

---

### **13km M Randonnée Jef Petite rando du matin**

**Aller :** Gare Montparnasse 08h20 Les Essarts le Roi 09h15

**Retour :** Le Perray en Yvelines vers 13h58 Gare Montparnasse 14h56

**Descriptif :** Petite randonnée du matin, pour ceux qui aiment se lever tôt pour rentrer tôt et éviter la trop forte chaleur de l'après-midi. Itinéraire avec peu de dénivelé, en gros moitié en forêt, moitié dans les champs, un peu de ville, à travers le parc naturel régional de la Haute vallée de Chevreuse. Pique nique à l'ombre, sous abri, avec sièges. Trains fréquents au retour. Vérifiez dimanche soir que la randonnée n'est pas annulée suite à alerte orange. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 70 m, négatif - 71 m. 13 km-effort. IBP index 36 bleu = facile.)

### **13km M Randonnée Henri Une matinale au Bois de Boulogne**

**Aller :** métro Nation RER A 07h10 (*Changement Charles de Gaulle Etoile RER A 07h42 / 07h50*) Métro Porte Dauphine 07h55—Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro Porte Dauphine 12h30 (*Changement Charles de Gaulle Etoile RER A 12h35 / -*) métro Nation RER A 13h05

**Descriptif :** R.D.V à l'extérieur du métro, ligne 2. Prendre la sortie n° 1 : Boulevard Lannes. Lac Inférieur. Pré Catelan. Mare St James. Les participants devront être capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h, durant tout le parcours. Pas de pause déjeuner. Possibilité de prendre la ligne 1 ou 6 pour Charles de Gaulle Étoile. / **Dénivelées :** NON

---

## **Mardi 12 août 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

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

**Aller :** Paris Nord Magenta RER E 12h20 Ozoir la Ferrière (zone 5) 12h58

**Retour :** Ozoir la Ferrière (zone 5) 17h07 Gare du Nord Magenta 17h43

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

### **30km S Randonnée Guy Ensminger Les folles entreprises**

**Aller :** Gare de Paris Nord banlieue surface 08h30 Mériel (zone 5) 09h12

**Retour :** Viarmes (zone 5) 16h57 Gare de Paris Nord 17h35

**Descriptif :** Coteaux de l'Etang, Porte Noire, les Folles Entreprises, table de Cassan, bords de l'Oise, ferme du Vieux Moulin, Nointel, Pierre Turquoise, Lac bleu, carrefour Raffely, Viarmes. Carte IGN 2313 OT / **Dénivelées :** OUI (+600m -500m)

---

## **Mercredi 13 août 2025**

---

### **14km M Randonnée Michèle Hamus Phoques, Plage et Frites !**

**Aller :** Paris gare du nord 07h29 Rang du Fliers-Verton 09h31

**Retour :** Rang du Fliers-Verton 18h29 Gare de Paris Nord 20h57

**Descriptif :** Rando bord de mer avec observation des Phoques, plage et baignade si beau temps, découverte de Berck ensuite. Pique Nique à prévoir , baraque à frites Préparer 2 euros pour le bus. Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** NON

### **27km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallées de la Guéville et de la Drouette.**

**Aller :** Gare de Paris Montparnasse 08h09 Rambouillet (zone 5) 08h44

**Retour :** Epernon (hors zone) 17h04 Gare de Paris Montparnasse 17h39

**Descriptif :** Rando avec beaucoup de secteurs boisés par le parc du château de Rambouillet, Gazeran, Saint-Hilarion, Emancé, le Sauvage et Droue/Drouette. Pause repas à Emancé (km 15). Ravitaillement en eau possible à Droue/Drouette malheureusement en fin de parcours. ATTENTION, il fera chaud, ne pas oublier chapeau et 1.5l à 2l d'eau. A l'aller, TER en direction de Chartres. Les guichets à Montparnasse n'ouvrent qu'à 9h00. On peut acheter le billet retour à la gare d'Epernon (un guichet est normalement ouvert). Au retour, TER sans arrêt d'Epernon (17h04 à Montparnasse (17h39) (13.30€ plein tarif et 10€ en carte senior) ou TER semi-direct d'Epernon (17h10) à Montparnasse (17h53). Pour limiter le budget transport, possibilité d'acheter un billet TER Epernon (17h10) à Rambouillet (17h19) (3.30€ plein tarif et 2.50€ en carte senior) et de prendre un train de Rambouillet en zone 5 (18h37) à Montparnasse (18h12). Carte IGN 2215 ET. Pour tout renseignement, tél de l'animateur 06 65 91 29 79 et email jlegarsj@yahoo.fr /

**Dénivelées :** OUI (Dénivelées +300m environ.)

---

## **Jeudi 14 août 2025**

---

### **Èvènement Nature et environnement Brigitte Favreau I1-122 Sur inscription Randonnée avec enfants, voir description à la date du 22 août**

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

### **12km M Randonnée Patrimoine Bertrand Polissoirs et croix de Lorraine**

**Aller :** Gare de Lyon 09h16 Bagnaux-sur-Loing (zone 5) 10h28

**Retour :** Bagnaux-sur-Loing (zone 5) 16h28 Gare de Lyon 17h43

**Descriptif :** Au programme de cette journée : La manufacture royale de verre, depuis ses origines à nos jours – Une fonction industrielle et sociale ; des croix inclinées ? ; l'église et le château de Fay-lès-Nemours ; une belle aire ombragée de pique-nique avec des tables ! ; un exceptionnel polissoir ; une ferme fortifiée : tours, meurtrières, fossés,...) ; 31U : x=474937 / y=5341329 ! ; la culture du cannabis (sativa !). Compte tenu de la chaleur, n'oubliez pas d'apporter de l'eau en quantité suffisante. L'itinéraire a été établi afin de privilégier au maximum les zones ombragées. Carte IGN : 2418 SB – Château-Landon Contact : 06 87 08 87 54 /

**Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées positives ou négatives voisines de 200 mètres)

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

**Aller :** Paris Est 12h17 Morcerf 12h59

**Retour :** Crécy-La-Chapelle (zone 5) 17h07 (Changement Esbly (zone 5) 17h36 / 17h42) Paris Est 18h14

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

### **18km M Randonnée Katherine Et si on reprenait la ceinture verte d'Ile de France**

**Aller :** Châtelet Les Halles RER A 10h04 Neuville-Université RER A 10h39

**Retour :** Conflans Fin d'Oise (zone 5) vers 17h Châtelet les Halles RER A 17h30

**Descriptif :** Envie de reprendre le GRP « ceinture verte d'Ile de France » déjà programmée il y a deux ans mais cette fois-ci en partant du nord-ouest et dans le sens inverse des aiguilles de la montre. Lors de ce tronçon nous alternerons entre ville nouvelle et espaces verts. Attention, date lointaine au moment de la publication, bien vérifier avant de partir que la randonnée est maintenue Possibilité de ne faire que la moitié de la randonnée en rentrant par Cergy-St-Christophe / **Dénivelées :** OUI (Modeste sauf les escaliers en arrivant à Cergy)

### **25km S Randonnée François Longatte Une virée dans la Forêt Domaniale de Dourdan**

**Aller :** Gare d'Austerlitz RER C 08h16 gare de Dourdan 09h18

**Retour :** Gare de Dourdan 2762 16h07 Gare d'Austerlitz RER C 17h13

**Descriptif :** Circuit presque intégralement en forêt donc avec une certaine fraîcheur. Pensez à vous munir d'eau (1,5l recommandé au moins) et d'un pique-nique. Rendez-vous gare souterraine devant les portillons d'accès aux quais. Carte IGN 2216ET "Etampes-Dourdan" En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées :** OUI (Environ 300 m)

### **28km M Randonnée Jacques Kili En allant et Venant !**

**Aller :** Paris Austerlitz grandes lignes 07h55 Dourdan (zone 5) 08h28

**Retour :** saint-chéron 16h47 Bibliothèque François-Mitterrand RER C 17h40

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

---

## **Vendredi 15 août 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

**0km / 2h30 M M. nordique Patrick Lucas 11-121 Sur inscription Bois de Boulogne**

**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

**11km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller** : Paris Est 12h49 Meaux (zone 5) 13h15

**Retour** : Meaux (zone 5) 16h43 Paris Est 17h09

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

**15km M Randonnée Liliane Le Perray en Yvelines - Rambouillet**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse (2217) 09h20 Gare du Perray en Yvelines 10h19

**Retour** : Gare de Rambouillet 16h52 Gare de Paris Montparnasse 17h56

**Descriptif** : Parcours en majorité en forêt en passant par les étangs du Perray, l'étang de la Tour et l'étang d'Or. / **Dénivelées** : NON

**33km S Randonnée Jacques Kili Le Vexin oriental**

**Aller** : Gare de Paris Nord banlieue(2227) 08h26 Valmondois (zone 5) 09h12

**Retour** : L'Isle Adam Parmain (zone 5) 17h13 Gare de Paris Nord 18h02

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