

Liste des journées

Critères : Date 01/06/2025 et 15/06/2025

Dimanche 01 juin 2025

Èvènement Katherine I1-101 Sur inscription Nouvelle randonnée avec enfants voir descriptif à la date du 15 juin

Descriptif : / **Dénivelées :** NON

0km / 2h30 M M. nordique Noelle Marche nordique au bois de Boulogne

Aller : Bois de Boulogne Porte Dauphine 09h Métro porte dauphine 09h - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Initiation aux postures de Nordic Yoga /

Dénivelées : NON

12km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Chantilly

Aller : Paris gare du nord 13h04 Orry la Ville Coye (hors zone) 13h26 - Lieu de rendez-vous

Retour : Orry la Ville Coye (hors zone) vers 18h04 Paris gare du nord 18h25

Descriptif : ALLURE LENTE Pas de pause déjeuner ; quelques dénivelées. (train au départ des grandes lignes, direction Saint-Just-en-Chaussées, réductions pour les titulaires cartes seniors, TER Hauts-de-France....) / **Dénivelées :** OUI ()

13km L Randonnée Philippe Regourd En forêt de Saint Germain en Laye

Aller : Chatelet les Halles RER A 09h02 Saint Germain en Laye RER A 09h31

Retour : Saint Germain en Laye RER A 15h45 Châtelet Les Halles 16h15

Descriptif : Etoiles de Vaux et du Tronchet, mare aux Canes. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées modérées.)

16km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon. 11h10 Souppes Château Landon (zone 5) 12h34

Retour : Souppes Château Landon (zone 5) 18h24 Gare de Paris Lyon. 19h43

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

18km M Randonnée Katherine Quand la Marne rejoint le Val de Marne

Aller : Châtelet Les Halles RER A 09h49 Gare de Noisiel. RER A 10h15

Retour : Champigny Saint Maur vers 16h30 Châtelet Les Halles RER A 16h50

Descriptif : Bords de Marne, parc de la haute île , plus bucolique au depart plus urbanisée en s'approchant de Paris / **Dénivelées** : OUI (Surtout des escaliers et des passerelles)

24km M Randonnée Bernard Oliot De la Marne au Grand Morin

Aller : Gare de Paris Est 08h49 Changis St Jean (zone 5) 09h26

Retour : Crécy La Chapelle (zone 5) 17h35 Gare de Paris Est 18h27

Descriptif : Les Bois de la Brise Houe, Chermont, Montpichet IGN 2514SB / **Dénivelées :** OUI (+ 260m)

30km S Randonnée Alain Les Vaux de Cernay

Aller : Cité Universitaire RER B 08h03 Saint Remy lès chevreuse 2173) 08h42

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 17h07 Cité Universitaire RER B 17h44

Descriptif : RER B à 7h50 à gare du Nord. / **Dénivelées :** OUI ()

32km S Randonnée Jacques Kili Vers l'est !

Aller : Gare Paris Est 07h49 Nanteuil Saâcy (zone 5) 08h37

Retour : La Ferté sous Jouarre (zone 5) 16h27 26Paris-est 17h09

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

33km S Randonnée Jacques Kili Un parcours d'été !

Aller : gare de Paris Saint Lazare 08h (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 08h41 / 09h07*) Bréval (zone 5) 09h22

Retour : Orgerus Béhoust (zone 5) 17h15 Gare de Paris Montparnasse 18h02

Descriptif : Train à 8 H00 ! / **Dénivelées :** OUI ()

Lundi 02 juin 2025

10km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à Vincennes - Porte Dorée

Aller : Porte Dorée M8 ou T3 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Porte Dorée M8 ou T3 vers 12h

Descriptif : RV à 9h00 devant la boutique Team-Outdoor, 2 place Édouard Renard. Parcours improvisé dans le Bois de Vincennes en allure moyenne. Retour Porte Dorée vers 12h. / **Dénivelées** : NON

16km 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 (pose repas pouvant être prolongée si météo favorable.)

16km M Randonnée Claire Ménassol Une boucle dans l Est pour aller voir Saint Loup de Naud

Aller : Paris Est 08h48 Longueville (zone 5) 09h48

Retour : Longueville (zone 5) 17h05 Gare de Paris Est ligne P 18h12

Descriptif : Allure moyenne modérée. Nous passerons par une ancienne Abbaye très connue, Courton le haut Sainte Colombe.... / **Dénivelées** : OUI ()

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

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

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

Descriptif : Bonne allure moyenne. Rando vallonnée assez expo le matin , plutôt boisée l'après-midi par Bézu-le-Guéry, Montreuil-Aux-Lions, Sainte-Aulde et Chamigny. Pause repas tardive Carte IGN 2613 SB et 2513 OT. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +600m environ.)

Mardi 03 juin 2025

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

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

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

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

0km / 3h0 M Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin au PORT de l'ARSENAL

Aller : Métro : Bastille 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Metro Bastille 17h03

Descriptif : RV: Sur les marches de l'opéra Bastille, puis nous irons ensemble au port . Changement de motifs ,des bateaux, mais aussi l'environnement. Se munir de son matériel : papier ou carnet, crayon ,gomme, stylo ,aquarelle, feutre, etc .un petit siège éventuellement Ce n'est pas un cours ni un concours, les débutants comme les pros sont invités à venir, c'est juste pour dessiner ensemble en toute convivialité. / **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

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Saint Lazare 13h10 Bréval (zone 5) 13h55

Retour : Bréval (zone 5) 18h04 Gare Saint Lazare 18h49

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

12km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale St Chéron-St Sulpice-de-Favières-Breuillet.

Aller : Paris Austerlitz RER C 08h15 St Chéron 09h08 - Lieu de rendez-vous

Retour : Breuillet Village 13h22 Paris Austerlitz RER C 14h13

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Carrières de Madagascar, St-Sulpices-de-Favières et St-Yon. 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 (200 m de dénivelés cumulés positifs.)

20km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain De Joséphine à Maison

Aller : Châtelet Les Halles RER A 09h30 Rueil Malmaison (zone 3) 09h49

Retour : Maisons Laffitte RER A 16h34 Châtelet Les Halles RER A 16h59

Descriptif : Lors de cette randonnée, nous cheminerons sur les traces de Joséphine (Malmaison, le parc du Préau et l'église de Rueil Malmaison), puis par les bords de Seine en passant par le parc et le château de Maisons. Carte IGN 23140T et 2214ET- RER A XILO Phone 0623382400 / **Dénivelées** : OUI (Peux de dénivelées)

M Évènement Patrimoine Française Fabre I2-104 Sur inscription Début des inscriptions pour la visite du musée Elsa Triolet/Aragon du 23 juin

Descriptif : Début des inscriptions pour la visite du musée Elsa Triolet et Aragon avec un chèque à l'ordre du RIF de 13€ et une enveloppe timbrée. voir le descriptif du 23 juin / **Dénivelées :** OUI ()

24km M Randonnée Daniel Albani Rando à Bonnelles

Aller : St Michel Notre Dame RER B 08h31 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 09h20 - Lieu de rendez-vous

Retour : Briis sous Forges 16h44 (*Changement Massy Palaiseau 16h53 / 17h05*) Châtelet Les Halles 17h40

Descriptif : Parcours vallonné par Boullay, la plaine du Fay, Pecqueuse, Bonnelles (pause déjeuner) Bissy, Launay Maréchaux, bois Croulard. Aller RER B Paul, Retour de Briis pour Massy par le bus 9103 gare autoroutière / **Dénivelées :** OUI (IGN 2215 2315 OT dénivelé positif cumulé 320m)

24km M Randonnée Jef Maintenon & boucle de l'Eure

Aller : Gare de Paris Monparnasse 08h09 Maintenon (hors zone) 09h01

Retour : Maintenon (hors zone) vers 17h03 Gare de Paris Monparnasse 17h53

Descriptif : Randonnée HORS ZONE (prix TER aller-retour 33,20 €). Boucle au départ de Maintenon, parcours par le plateau surplombant la vallée de l'Eure jusqu'à Nogent-le-Roi, retour par la vallée en empruntant le sentier sur la plateforme de l'ancienne ligne de chemin de fer puis par les bords de la rivière sur un chemin ombragé. A la fin, visite éventuelle du parc du château (entrée 3 €) pour mieux admirer l'aqueduc. Cartes IGN 2116SB - MAINTENON & 2115SB - ÉPERNON / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positive 80 m, négative 80 m donc quasi rien. 24 km-effort.)

30km S Randonnée Didier Berthod Une boucle à Mortcerf

Aller : Gare de l'Est 08h17 Mortcerf (zone 5) 08h57

Retour : Mortcerf (zone 5) 17h Gare de l'Est 17h42

Descriptif : Le Petit Bréhal (5), Carrefour des Trois Mares (9), Fontaine Sérén (15), La Chapelle Sur Crecy (18,5), Monthérand (22,5), La Sarrasine (27), gare de Mortcerf (30) / **Dénivelées :** OUI (D+ 500 carte IGN 2514 SB)

Mercredi 04 juin 2025

0km / 2h30 M M. nordique Brigitte A Bois de boulogne

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

Descriptif : Séance de marche nordique accessible, aussi aux débutants munis de leurs bâtons. Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste / **Dénivelées :** NON

10km L Randonnée Brigitte CC Boucle dans la forêt de Saint Germain en Laye

Aller : Châtelet Les Halles RER 10h23 Saint Germain en Laye 10h54

Retour : Saint Germain en Laye RER A vers 16h06 Châtelet Les Halles 16h35

Descriptif : Boucle dans la forêt par la mare aux canes et la route verte. Une pause pique-nique On est bien sur le RER A / **Dénivelées :** NON

10km L Randonnée Brigitte CC Saint Mammès

Aller : Paris gare de Lyon 10h46 Saint Mammès 11h35

Retour : Saint Mammès vers 16h22 Paris Gare de Lyon 17h13

Descriptif : Rives du Loing et Seine, venelles, forêt. Une pause pique-nique. Train de retour toutes les heures. / **Dénivelées :** OUI (Moyennes.)

10km M Randonnée Guy Ensminger Rando du soir : le bois de Vincennes

Aller : Nation RER A 18h56 Nogent sur Marne (zone 3) 19h04 - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes vers 22h

Descriptif : Rendez-vous devant les guichets à Nogent. Arborétum, lac de Gravelle. Emportez un pique-nique. / **Dénivelées :** NON

13km L Randonnée Jean-Claude Lance Forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Lyon 10h16 Fontainebleau 11h

Retour : Fontainebleau Avon vers 17h Gare de paris lyon

Descriptif : / **Dénivelées :** OUI (< 150 m)

13km M Randonnée Michèle Hamus De l'Ombre à la Seine !

Aller : Gare de paris lyon RER D) 10h06 Montgeron Crosne (zone 4) 10h28

Retour : Juvisy-sur-Orge vers 16h Gare de Paris Lyon 16h27

Descriptif : Montgeron et St Jacques le Majeur, la forêt de Senart et les bords de Seine Pique Nique en chemin Si besoin

13km M Randonnée Michelle Lacayo .

Aller : Paris Est 10h31 Esbly (zone 5) 11h02

Retour : Esbly (zone 5) vers 17h01 Paris Est 17h30

Descriptif : Bois des Bruyères, des Sables, village de Lesches, Coupvray, canal de Chalifert. / **Dénivelées** : OUI ()

17km M Randonnée François Jourdan Thomery en foret de fontaibleau

Aller : Gare de Lyon 09h16 Gare de Thomery 10h

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons vers 15h52 Gare de Lyon 16h43

Descriptif : Environ 16/17 km mais allure ralentie dans les rochers (pas difficiles) 3km de sentier bleu Numéro 10 avec rochers mais peu de dénivelés déjeuner tardif / **Dénivelées** : NON

Jeudi 05 juin 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 LIEU DE RDV 9h30 : Parc de Sceaux entrée 14, avenue Le Brun en face de la station "La Croix de Berny" (Ligne RER B direction St Rémy- Lès-Chevreuse), sortie n°1 avenue du Général de Gaulle. Voir le plan joint en pdf / **Dénivelées** : NON

10km M M. nordique Jean Deprez Bois de Boulogne

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 12h

Descriptif : Autour des lacs, mares et étangs du bois de Boulogne en allure moyenne... / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Saint Lazare 11h43 Juziers (zone 5) 12h44

Retour : Juziers (zone 5) 17h36 Gare Saint Lazare 18h32

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

20km M Randonnée Roger Denis Un p'tit tour dans le parc naturel régional Oise Pays de France

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h55 Luzarches (zone 5) 09h39 - Lieu de rendez-vous

Retour : Survilliers Fosses (zone 5) 16h59 Paris Nord RER D 17h34

Descriptif : Beau parcours vallonné dans la vallée de l' Ysieux par Thimécourt, Bellefontaine et le village de Puiseux en France. Dénivelées modérées et pause repas à l'abri si nécessaire. IGN 2412 OT et 2413 OT / **Dénivelées** : OUI ()

Vendredi 06 juin 2025

0km / 4h0 M Randonnée Nature et environnement Francis Nous sommes attendus au ...TOURNAN ! Rando entre parcs et arboretum de Gretz.

Aller : Gare de l'Est ligne P 12h17 Tournan (zone 5) 12h43

Retour : Tournan-en-Brie vers 17h Gare de l'Est ligne P 17h30

Descriptif : Ligne SNCF directe entre Paris et Tournan : moins de 30 minutes ! Le repas pourra être pris de préférence dans le train ou à Tournan (20 minutes). Parcours par les parcs de Combrey et de Vignolles, puis l'arboretum de Gretz - Armainvilliers aux arbres spectaculaires. Des pauses pour observation et échanges sur les plantes et les arbres rencontrés Carte 2414 ET. Contact : 06 87 69 08 62 / **Dénivelées** : NON

0km / 3h0 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE et Botanique gare RER A JOINVILLE

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

Retour : Metro Porte Dorée vers 17h30

Descriptif : RV: Gare RER de Joinville aux guichets. Petite visite de 30mn environ à l'école d'horticulture Dubreuil . La végétation doit être belle en ce moment. Puis direction la Porte Dorée. / **Dénivelées** : NON

17km M Randonnée Jean-Paul Rando sur les hauteurs de Montigny sur Loing

Aller : Gare de Paris Lyon 09h16 Gare de Montigny sur Loing 10h11

Retour : Gare de Bourron-Marlotte vers 16h40 Gare de Paris Lyon 17h43

Descriptif : Cette rando a pour objectif les grands panoramas entre Montigny sur Loing et Bourron Marlotte. Il s'agit donc d'aller sur les hauteurs à travers les rochers du Haut Mont, celui du Long Rocher et ceux des Etroitures, lieux mythiques et dépaysants de cette partie de la Forêt de Fontainebleau en suivant des sentiers bleus et sentiers GR. Ce n'est pas de l'escalade . Cela demande

toute fois de l'endurance et la volonté de suivre un niveau moyen qui sera adapté comme d'habitude pour une question de sécurité au niveau du terrain avec des dénivellés inévitables par moments soit +390 , -400 Pour éviter toutes les amosités inutiles extrêmement minoritaires mais réelles entre certains, précisons que cette rando ne convient pas du tout à ceux qui cherchent une promenade sans se soucier du niveau moyen ou à ceux qui cherchent à faire une course. , A noter aussi que s'il y avait une dégradation météo importante , la rando pourrait être annulée.Elle sera donc confirmée ou pas la veille au plus tard à 16H.. Rendez vous au début du quai au départ. Welcome... RANDO CONFIRMEE Météo tout à acceptable pour le relief particulier de Fontainebleau Prévoir toutefois veste imperméable si averse surprise et bonne chaussure de rando comme d'habitude... / **Dénivelées** : OUI (+390 , - 400)

Samedi 07 juin 2025

M Évènement Frédérique I1-88 Sur inscription Un peintre et son médecin. Journée sur inscription du MERCREDI 11 JUIN 2025

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

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

M Évènement Michèle Hamus I2-106 Sur inscription Sortie Sedan prévue le 10/09 avec VA

Descriptif : Voir descriptif et modalités d'inscription à la date du mercredi 10 septembre. Merci de vous inscrire / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Saint Lazare 12h20 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 12h54 / 13h01*) Rosny sur Seine (zone 5) 13h06

Retour : Rosny sur Seine (zone 5) 17h55 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 18h / 18h06*) Gare Saint Lazare 18h41

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

16km M Randonnée Jacques Tronche Echanges fructueux sur réserve naturelle

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

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

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

23km M Randonnée Christiane Larue Autour d'Etampes entre la Louette et la Chalouette.

Aller : Gare d'Austerlitz 08h30 Saint-Martin Etampes 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint-Martin Etampes 17h26 Gare d'Austerlitz 18h28

Descriptif : Bord de la Louette et marais de Vaujouan, chalo-St-Mars, bois de la Pucelle, manoir du Tronchet XVIIIe siècle, St-Hilaire, moulin Vaux, vallée Bertrand. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice : 06 84 53 15 50. Rendez-vous à l'arrivée. /

Dénivelées : OUI (-)

Dimanche 08 juin 2025

Évènement Katherine I1-102 Sur inscription Nouvelle randonnée avec enfants voir descriptif à la date du 15 juin

Descriptif : En contactant l'animatrice pour vous inscrire , elle vous donnera les horaires de départ (à priori en milieu de matinée)

/ **Dénivelées** : NON

Évènement Michèle Hamus Dans une semaine c'est la rando gourmande

Aller :

Retour :

Descriptif : Dans une semaine dimanche 15 juin Ce sera la Rando gourmande .C'est un grand moment festif. Venez nombreux Plusieurs randonnées vous sont proposées . Ce sera un plaisir des vous accueillir avec Claire Menassol, Daniel Albani, Bertrand,

Jacques Tronche, Guy Esminger, LeSamaritain etc / **Dénivelées** : NON

12km L Randonnée Nadine Kovarik Bois de Bonnet

Aller : Paris gare du nord 12h04 Seugy 12h48 - Lieu de rendez-vous

Retour : Seugy 18h09 Paris gare du nord 18h54

Descriptif : ALLURE LENTE Pas de pause déjeuner ; dénivelées. (départ du train aux lignes banlieue, direction Luzarches). / **Dénivelées** : OUI ()

13km L Randonnée Patrimoine Monette MORET SUR LOING CITE MEDIEVALE ET ROYALE

Aller : Gare de Lyon 09h16 Gare de Moret-Veneux les Sablons 10h06 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons vers 16h25 Gare de Lyon 17h13

Descriptif : A découvrir à Moret : les portes et les remparts (12ème et 15ème s) le Donjon (12ème 19ème s), l'hôtel de Ville (1910-1913), la façade François 1er, l'église Notre-Dame de la Nativité (12ème 13ème s), sur les traces de Sisley, le moulin Provencher, prieuré de Pont-Loup, Ecuelles, Saint-Mammés le village des marinières. Pique-nique. IGN TOP 25 2517 SB / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Domi Bord de Seine

Aller : Gare Saint Lazare 13h22 La Frette Montigny (zone 4) 13h41

Retour : Andrésy (zone 5) 18h24 Gare de Paris Saint lazare 19h

Descriptif : De la Frette à Andrésy en passant par Conflans / **Dénivelées** : OUI ()

16km M Randonnée Claire Ménassol En suivant le Lunain

Aller : Gare de Paris Lyon 09h16 Gare de Montigny sur Loing 10h13

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 17h26 gare de paris lyon 18h13

Descriptif : Allure moyenne modérée. Nous passerons par Episy, Écuelles. / **Dénivelées** : OUI ()

18km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

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

21km M Randonnée Olivier Mayer La route des moulins...

Aller : Gare de Paris Est 10h01 Esbly (zone 5) 10h40

Retour : Mortcerf (zone 5) vers 18h Gare de Paris Est 18h42

Descriptif : Un parcours agréable, tous les ingrédients seront là. Train aller: direction Meaux. / **Dénivelées** : OUI (280 m en positif, c'est pas bien méchant.)

23km M Randonnée Bernard Oliot La haute vallée de Chevreuse

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

Retour : Saint Remy lès chevreuses vers 16h43 Châtelet Les Halles 17h41

Descriptif : Maincourt sur Yvette, Senlisse, Château de Breteuil, IGN 2215 OT / **Dénivelées** : OUI (+ 280m)

32km S Randonnée Jacques Kili En forêt !

Aller : Paris Austerlitz grandes lignes 07h56 Dourdan (zone 5) 08h28

Retour : Rambouillet (zone 5) 17h20 Gare de Paris Montparnasse 17h53

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

Lundi 09 juin 2025

9km L Randonnée Nature et environnement Brigitte Favreau Pique nique à la roseraie de l'Hay les roses

Aller : Châtelet Les Halles 09h50 Parc de Sceaux RER B 10h25 - Lieu de rendez-vous

Retour : Arcueil Cachan (zone 3) vers 16h

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. RV à la sortie unique de la station RER B "Parc de Sceaux". Attention cette gare n'est pas desservie par tous les RER direction Massy ou Saint Rémy , il faut vérifier l'affichage au départ de Châtelet. Nous n'irons pas dans le parc de Sceaux, la première partie du parcours suit le cours de la Bièvre. Longue pause au parc de la Roseraie, l'accès à la Roseraie est payant 4€, demi-tarif si plus de 65 ans. Possibilité d'arrêter la rando après la Roseraie en prenant un bus qui vous ramène à la gare de Bourg la Reine. La seconde partie du parcours longe deux aqueducs, celui de la Vanne et celui du Lunain, pour retrouver le cours de la Bièvre jusqu'à la gare d'Arcueil Cachan. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelés en montant légèrement dans la première partie du parcours. La seconde partie est en descente en suivant les aqueducs.)

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

Aller : La Croix de Berny (zone 3) 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : La Croix de Berny (zone 3) vers 12h

Descriptif : Quel que soit votre moyen de transport, rendez-vous à 9h00 à la "Porte de la patte d'oie" du parc de Sceaux, en face de la gare RER Boucle Parc de Sceaux + coulée verte vers Antony / **Dénivelées :** NON

13km L Randonnée Patrimoine Monette MORET SUR LOING CITE MEDIEVALE ET ROYALE

Aller : Gare de Lyon 09h16 Gare de Moret-Veneux les Sablons 10h06 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons vers 16h25 Gare de Lyon 17h13

Descriptif : A découvrir à Moret : les portes et les remparts (12ème et 15ème s), le donjon (12ème 19ème s), l'hôtel de ville (1910-1913), la façade François 1er, l'église Notre Dame de la Nativité (12ème 13ème s), sur les traces de Sisley, le moulin Provencher, prieuré Pont- Loup, Ecuelles, Saint-Mammès le village des mariniers. Pique-nique. IGN TOP 25 2517 SB / **Dénivelées :** NON

18km M Randonnée Isabelle De Ballancourt à La Ferté Alais

Aller : Gare de Lyon -RER D 08h31 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 09h01 / 09h08*) Ballancourt (zone 5) 09h37

Retour : Gare de la Ferté-Alais 16h46 (*Changement Viry Chatillon 17h19 / 17h27*) Gare de Lyon -RER D 17h57

Descriptif : Je vous attends à Ballancourt. Le changement se fait sur le même quai (pas de souci). Nous cheminerons sur GR et PR en passant par Mondeville / **Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelés Rochers)

20km M Randonnée Jacques Tronche Gui le Rouge, seigneur (ou saigneur) de Rochefort...

Aller : Paris Austerlitz RER C 09h15 Dourdan (zone 5) 10h18

Retour : Dourdan 18h Paris Austerlitz 18h46

Descriptif : Bouc Etourdi, le château du Plessis-Mornay, l'église romane, le château féodal et le château Porgès (XIXe) de Rochefort-en-Yvelines, les moulins sur la Rémarde et le chêne St Louis en forêt de Dourdan : programme chargé mais digne d'intérêt... / **Dénivelées :** OUI (+330 m Traversée (aérienne, je vous rassure...) de l'A10 par deux fois !)

20km M Randonnée Katherine A l'est de Coulommiers

Aller : Gare de l'Est 09h17 Coulommiers 10h20

Retour : Coulommiers (zone 5) 17h38 Gare de l'Est 18h42

Descriptif : Vallée du Grand Morin, paysage rural et vallonné. Après plusieurs balades en proche banlieue je vous propose d'explorer les confins de l'île de France La ligne P n'allant pas au delà de Coulommiers ,même ce jour de retour de grand week-end , le train ne devrait pas être bondé. / **Dénivelées :** OUI ()

32km S Randonnée Jacques Kili A la campagne !

Aller : gare de Paris Austerlitz 07h55 Dourdan (zone 5) 08h30

Retour : Breuillet Village (zone 5) 16h52 Paris bibliothèque Miterrand 17h40

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

Mardi 10 juin 2025

Èvènement Patrimoine Françoise Fabre I2-107 Sur inscription Inscription pour la visite du musée Elsa Triolet Aragon du 23 juin

Descriptif : Voir rando visite du 23 juin . Il n'y aura pas de visite s'il y a moins de 15 inscrits pour la visite. Je dois informer le guide du nombre d'inscrit le mardi 17 juin. Donc si vous êtes intéressés, merci de faire en sorte que votre inscription parvienne au RIF avant le 17 juin matin. / **Dénivelées :** NON

0km / 5h0 L Randonnée Vie associative Bernard Rouquat/Catherine Thuillier I2-60 Sur inscription Complet-Découverte de Troyes et visite de la Cité du Vitail

Descriptif : Le mardi 10 juin la Vie Associative ,vous invite à la découverte de la ville de Troyes et la visite de la cité du Vitrail , après le pique-nique vers 13h00, un mini trek dans la vieille ville de Troyes. Le prix est de 10€ visite guidée et entrée au musée ,chèque à l'ordre du RIF avec une enveloppe timbrée ; les 15 premières personnes seront retenues. Les horaires de trains vous seront communiquer lors de votre inscription Date limite d'inscription le vendredi 23 Mai .Pour infos le prix (aller et retour)SNCF est de 70€ environ. / **Dénivelées :** NON

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

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

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

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

0km / 2h15 M M. nordique Patrick Lucas bois de Boulogne

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil 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 / 3h0 M Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin au parc des 5 continents à Levallois

Aller : Metro Anatole France 14h30

Retour : métro Anatole France vers 17h30

Descriptif : RV: Métro anatole France sortie guichets en surface Joli parc avec une pseudo structure japonaise, une vraie lanterne japonaise etc.... Prendre matériel pour dessin: au choix, papier ou carnet crayon, stylo,aquarelle etc ,petit siege éventuellement. /

Dénivelées : NON

12km L Randonnée Brigitte CC Saint Mammès

Aller : Paris Gare de Lyon 10h46 Saint Mammès 11h35

Retour : Saint Mammès vers 15h22 Paris Gare de Lyon (1627 16h13

Descriptif : Confluent Loing et Seine ,Venelles , forêt . Une pause pique-nique. Train de retour toutes les heures / **Dénivelées** : OUI (Des montées en forêt)

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Port Royal 12h29 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 13h09

Retour : Gif sur Yvette (zone 5) 17h08 Port Royal 17h44

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

13km M Randonnée Henri Une matinale sur les Coteaux de l'Yvette

Aller : Denfert Rochereau RER B 08h25 Bures sur Yvette (zone 5) 08h56 - Lieu de rendez-vous

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 13h07 Denfert Rochereau RER B 13h46

Descriptif : R.D.V à la sortie de la gare. Prendre la sortie n°1 "Impasse de la Station". Aqueduc des Fauvettes. Gometz-le-Châtel. 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. / **Dénivelées** : OUI (230 m de dénivelés cumulés positifs.)

20km M Randonnée Françoise Fabre Des rigoles de Château fort au bois d'Aigrefoin

Aller : Denfert Rochereau RER B 09h01 Gif sur Yvette 09h37 - Lieu de rendez-vous

Retour : Courcelle sur Yvette (zone 5) vers 17h35 Denfert Rochereau RER B 18h13

Descriptif : Le lieu de rendez vous est dans la gare de Gif sur Yvette! Cheminement sur les plateaux autour de la vallée de la Mérintaise . / **Dénivelées** : OUI ()

22km M Randonnée Daniel Albani Rando Chevreuse

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

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h32 Châtelet Les Halles B 17h22

Descriptif : Un parcours classique et modéré avant la rando gourmande du 15 juin en vallée de chevreuse par le bois Châtel, Maincourt, St Forget, Chevreuse, arrivée St Rémy par l'ancienne voie Montparnasse RER ROPO direction Rambouillet / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positif environ 320m IGN 2215 OT)

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

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

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

Descriptif : ALLURE ENTRE MOYEN ET SOUTENU. Rando déjà programmée le 26 mai, changée faute de bus à Cergy-St-Christophe. Parcours varié assez exposé et vallonné par Aveny, Fourges, Amenucourt, foret de la Roche-Guyon, offrant,entre autres, de magnifiques vues sur la vallée de l'Epte. A Cergy-St-Christophe prendre le bus 95-04 en direction de St-Clair/Epte (sortir à droite de la gare puis la rue à gauche à 100m, dernier arrêt de bus). Possibilité de venir par le RER A (Auber 7h53 à Cergy-St-Christophe 8h34) L'animateur montera à la gare St-Lazare. Pause repas tardive soit à Fourges km 14,5 (à mi-parcours) soit à l'arboretum près d'Amenucourt km 18 (en cas de pluie). Ravitaillement en eau possible au cimetière d'Amenucourt. Trains de retour peu fréquents (toutes les 2h). Cartes IGN 2112 SB(Gisors) et 2113 ET(Mantes) / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +600m environ)

30km S Randonnée Didier Berthod Chars - Parmain

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h17 Chars 09h14

Retour : L île Adam Parmain 17h09 Gare du Nord 17h59

Descriptif : Brignancourt (4), Eglise de Marine (8), La Marette (13), Epiais-Rhus (17), Les Grès (21), La roche Baude (26), Gare de Parmain (31) / **Dénivelées** : OUI (D+450 IGN 2113 EZT & n2313 OT)

Mercredi 11 juin 2025

0km / 2h30 M M. nordique Brigitte A Bois de boulogne

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

Descriptif : Séance de marche nordique accessible, aussi aux débutants munis de leurs bâtons. Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste / **Dénivelées :** NON

6km L Randonnée Patrimoine Rosine Promenade sur les berges de la Seine jusqu'à Notre-Dame

Aller : Métro Bastille 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Saint Michel vers 12h

Descriptif : RV sortie 2 appelée "Rue du faubourg Saint Antoine - Hôpital des Quinze-Vingts". Notre trajet commencera par le Port de plaisance de Paris. Après l'écluse, nous suivrons les berges rive droite, puis l'île Saint Louis. Enfin nous parlerons de Notre-Dame depuis les bords de Seine puis sur le parvis. / **Dénivelées :** NON

9km M Randonnée Vie associative Frédérique I1-82 Sur inscription Un peintre et son médecin.

Descriptif : Après une randonnée bucolique, Françoise et Frédérique vous proposent la visite de la "maison de campagne" du Dr Gachet à Auvers-sur-Oise. Celui-ci, peintre amateur, était surtout un excellent graveur. Sa maison, située sur les hauteurs d'Auvers, est restée "dans son jus", meublée, elle comporte à l'étage, l'exposition de certaines de ses oeuvres gravées. La maison n'autorise qu'une jauge maximum de 17 participant(e)s, soit : 15 personnes + 2 organisatrices..... donc, ne tardez pas à vous inscrire auprès de l'accueil par téléphone ou sur place qui vous communiquera les modalités (horaires et prix). / **Dénivelées :** NON

10km M Randonnée Photos Albert Driez Partageons notre passion de la photo !

Aller : Gare de Lyon -RER D 09h46 Grigny Centre (zone 5) 10h18 - Lieu de rendez-vous

Retour : Grigny Centre (zone 5) vers 17h02 Gare de Lyon 17h32

Descriptif : Une sortie où vous aurez le temps de régler votre appareil avant d'appuyer sur le déclencheur, ou si vous préférez, vous pouvez aussi faire des photos en mode tout automatique. A la fin de la séance, il vous sera proposé un partage de quelques clichés afin que chacun puisse avoir un mini album de la sortie. Thème : Lac de l'arbalète, étang de la plaine basse, étang de la place verte et étang de la justice. Train ROPE Carte : 2315 OT Pour le retour : trains tous les 7 à 8 mn. / **Dénivelées :** OUI (Très faibles dénivelées)

10km M Randonnée Cédric Minart Randonnée du Soir - Meudon Est & l'Observatoire

Aller : Invalides RER C 18h39 chaville velizy 19h04 - Lieu de rendez-vous

Retour : Brimborion T2 vers 22h20 Suzanne Lenglen T2 ou M8 22h35

Descriptif : Rendez-vous sur le quai, en queue, proche de l'escalier pour accéder au tunnel. Au retour, la station de tram Suzanne Lenglen donne accès à la ligne 8 - Métro Balard. Possibilité d'arrêter la randonnée au km9 pour prendre la ligne N en direction de gare Montparnasse (21h58-22h13-22h28 - 13 minutes de trajet). Pensez à apporter son pique-nique, de l'eau et des affaires en fonction de la météo. / **Dénivelées :** OUI ()

13km M Randonnée Michèle Hamus La Maison de Fer !!

Aller : Châtelet Les Halles RER A 12h56 Achères Grand Cormier (zone 5) 13h22

Retour : Poissy (zone 5) 18h32 Chatelet les Halles RER A 19h06

Descriptif : En chemin entre ombre et lumière des Oratoires, une Collégiale, la maison de Fer, un pont ruiné etc Carte 2214ET Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** NON

18km M Randonnée François Jourdan Vallée du Morin

Aller : Gare de l'est 09h17 Mortcerf 09h57

Retour : Faremoutiers Pommeuse (zone 5) 16h45 Gare de l'est 17h42

Descriptif : Parcours essentiellement dans les bois par Danmartin et Guérard. Déjeuner tardif / **Dénivelées :** OUI (220m)

23km M Randonnée Jef L'est est il sec ?

Aller : Gare de Paris Est 08h17 Mortcerf 08h57

Retour : Mortcerf vers 17h Gare de Paris Est 17h42

Descriptif : Retournons explorer la forêt de Crécy qui nous avait laissé des souvenirs aquatiques et boueux début 2024. Itinéraire moitié bois, moitié champs, d'abord vers le sud, en forêt, puis dans les champs via la Houssaye en Brie, Marles en Brie avant de remonter vers le nord à Mortcerf. Tracé fait pour ceux qui marchent bien et ne craignent pas de salir leurs chaussures si besoin car, c'est bien connu, l'animateur aime les sentiers noirs et pointillés, incertains mais plus agréables que les GR et PR sans surprises. / **Dénivelées :** OUI (23 km. Dénivelé cumulé négligeable (positif 20 m, négatif 25 m). 23 km-effort.)

28km M Randonnée Jacques Kili Encore du nouveau !

Aller : Gare de Paris Lyon 07h46 Montereau (zone 5) 08h44

Retour : Montereau (zone 5) 16h15 Gare de Paris Lyon 17h13

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

Jeudi 12 juin 2025

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon. 12h16 Souppes Château Landon (zone 5) 13h34

Retour : Bagneaux sur Loing (zone 5) 17h30 Gare de Paris Lyon. 18h42

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

14km S M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à Vincennes - Porte Dorée : Les 4 lacs, sens horaire - lire descriptif

Aller : Porte Dorée M8 ou T3 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Porte Dorée M8 ou T3 vers 12h

Descriptif : Prérequis : habitude des sorties en allure S RV à 9h00 devant la boutique Team-Outdoor, 2 place Édouard Renard. Parcours des 4 lacs (Daumesnil, St Mandé, Minimes, Gravelle, Daumesnil) en bonne allure soutenue : 7km à 6km/h - Pause 10 mn - 7km à 6 km/h / **Dénivelées** : NON

17km M Randonnée Claire Ménassol En passant par STE-AUBIERGE

Aller : Gare de Paris Est ligne P 08h17 Mouroux (zone 5) 09h13

Retour : Farremoutiers Pommeuse 16h45 Gare de Paris Est ligne P 17h42

Descriptif : Allure moyenne modérée. Entre plaine et bois. Lors de notre itinéraire nous passerons par Barny, St-Augustin, Ste-Aubierge, le Montcet. / **Dénivelées** : OUI ()

22km M Randonnée Bernard Oliot Le Sud Vexin

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 08h31 Issou Porcheville (zone 5) 09h23

Retour : Meulan Hardricourt vers 17h17 Gare de Paris Saint Lazare 18h03

Descriptif : Beauthoville, Brueil en Vexin, Les Epinettes IGN 2113 ET / **Dénivelées** : OUI (+ 300m)

24km M Randonnée Guy Ensminger Un coucou à Denecourt

Aller : Gare de Lyon 08h46 Bois le Roi (zone 5) 09h18

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 17h32 Gare de Lyon 18h13

Descriptif : Butte Saint-Louis, rocher St Germain, rocher Cuvier-Châtillon, mare aux Ligueurs, rochers du Mont Ussy. Nous privilégierons les sentiers bleus. Carte IGN 2417 OT / **Dénivelées** : OUI (+350m)

24km M Randonnée Bernard Oliot Les forêts de l'Ouest Parisien

Aller : Gare de Paris Saint Lazare(2852) 08h29 Saint Nom la Bretèche 09h15

Retour : Viroflay RD (zone 3) vers 17h23 Gare de Paris Saint Lazare(2 17h41

Descriptif : Forêts de Marly, Fosses-Reposes et Meudon. Étangs de Ville d'Avray. Possibilité de prendre un train à Chaville au km 16 Réapprovisionnement en eau après le pique nique IGN 2214 ET, 2314 ET / **Dénivelées** : OUI (+ 400m)

31km S Randonnée Didier Berthod Une boucle dans les vignes

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

Retour : Nanteuil Saâcy (zone 5) 16h20 Gare de Paris Est 17h09

Descriptif : Villaré (4), Pavant (9,5), Charly-sur-Marne (12,5), La Glurie (18), Pisseloup (22,5), Caumont (25), Nanteuil-sur-Marne (30), gare de Nanteuil-Saâcy (31) / **Dénivelées** : OUI (D+650 IGN 2613 SB)

Vendredi 13 juin 2025

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

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

Retour : Métro "Porte d'Auteuil vers 10h45

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

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard Marche NORDIQUE à Vincennes (RV : RER Nogent)

Aller : Gare RER A de Nogent) 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : métro Porte Dorée vers 17h

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

8km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre ornithologie au bois de Meudon

Aller : Pont du Garigliano RER C 08h24 Meudon Val Fleury RER C 08h32 - Lieu de rendez-vous

Retour : Meudon Val Fleury (zone 3) vers 12h07 Pont du Garigliano RER C 12h15

Descriptif : Dans le bois de Meudon, balade ornithologique avec Chantal pour participants motivés avec jumelles et/ou livres d'ornithologie. Nombreux arrêts silencieux. Pas de piquenique. / **Dénivelées** : NON

Samedi 14 juin 2025

0km / 2h30 L M. nordique Annie, Brigitte 11-98 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 ; de l'eau. Une somme de 5€ vous sera demandée. Vous découvrirez le geste de la marche nordique, son rythme, les accélérations, les pauses. A bientôt. / **Dénivelées** : NON

0km / 2h30 L M. nordique Annie, Brigitte 11-109 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 ; de l'eau. Une somme de 5€ vous sera demandée. Vous découvrirez le geste de la marche nordique, son rythme, les accélérations, les pauses. A bientôt. / **Dénivelées** : NON

8km L Randonnée Nature et environnement Hervé Abgrall boucle autour de Gif sur Yvette

Aller : Châtelet Les Halles rerb 14h20 Gif sur Yvette 15h10 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gif sur Yvette vers 19h30 Châtelet Les Halles 20h13

Descriptif : Quelques pauses à l'occasion de la fête des artistes organisée par la ville. / **Dénivelées** : OUI (faible)

11km M Randonnée Frédérique Randonnée avec sophrologie.

Aller : Métro Mairie de Montreuil 10h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Mairie de Montreuil vers 16h30 Métro Mairie de Montreuil 16h30

Descriptif : Fabienne et Frédérique, sophrologues, vous proposent une randonnée entre parcs urbains, petites rues et sentes de l'Est parisien. Nous marcherons d'un espace vert à l'autre et nous pratiquerons notre séance de sophrologie, cette fois-ci, créative. Rendez-vous métro Mairie de Montreuil, sortie 3 Boulevard Rouget de Lisle. Pour rappel : "SOS" : équilibre, harmonie. "PHREN" : esprit, conscience. "LOGOS" : science, discours, étude. Créée dans les années 60 par le Pr A. Caycédó, neuropsychiatre, la sophrologie propose un large éventail de techniques simples, pratiques, basées sur la respiration, les ressentis physiques et mentaux, la détente psycho-corporelle et la visualisation positive. La sophrologie s'inspire de la fusion de techniques orientales (yoga, méditation, zen) et de méthodes d'approches occidentales (relaxation, hypnose). Ce sont des techniques de relaxation du corps et de l'esprit qui vont permettre à chacun de puiser en soi de nouvelles ressources afin d'améliorer sa qualité de vie. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées : + ou - 100 m.)

11km M Randonnée Frédérique Randonnée avec sophrologie.

Aller : Métro Mairie de Montreuil 10h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Mairie de Montreuil vers 16h30 Métro Mairie de Montreuil 16h30

Descriptif : Fabienne et Frédérique, sophrologues, vous proposent une randonnée entre parcs urbains, petites rues et sentes de l'Est parisien. Nous marcherons d'un espace vert à l'autre et nous pratiquerons notre séance de sophrologie, cette fois-ci, créative. Pour rappel : "SOS" : équilibre, harmonie. "PHREN" : esprit, conscience. "LOGOS" : science, discours, étude. Créée dans les années 60 par le Pr A. Caycédó, neuropsychiatre, la sophrologie propose un large éventail de techniques simples, pratiques, basées sur la respiration, les ressentis physiques et mentaux, la détente psycho-corporelle et la visualisation positive. La sophrologie s'inspire de la fusion de techniques orientales (yoga, méditation, zen) et de méthodes d'approches occidentales (relaxation, hypnose). Ce sont des techniques de relaxation du corps et de l'esprit qui vont permettre à chacun de puiser en soi de nouvelles ressources afin d'améliorer sa qualité de vie. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées : + ou - 100 m.)

16km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Austerlitz 11h48 Egly (zone 5) 12h30

Retour : Breuillet Village (zone 5) 17h21 Gare Austerlitz 18h13

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

19km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Boucle autour de lardy

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 08h30 Lardy (zone 5) 09h15

Retour : Lardy (zone 5) 16h14 gare de Paris Austerlitz RER C 16h58

Descriptif : Parc Boussard (art déco), Bourray sur Juine, la vallée Gommere. Carte 2316ET / **Dénivelées** : OUI (+/- 150m)

31km S Randonnée Jacques Kili Encore du Coulommiers !

Aller : 26Paris-est 08h17 Coulommiers (zone 5) 09h19

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

Descriptif : A Coulommiers nous prendrons un bus (zone 5) pour arriver à la campagne et effectuer un parcours déjà testé ! / **Dénivelées** : OUI (-)

33km S Randonnée Jacques Kili En Essonne

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 08h20 Sermaise (zone 5) 09h13
Retour : Etampes (zone 5) 17h01 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h56
Descriptif : / **Dénivelées** : OUI ()

Dimanche 15 juin 2025

0km / 2h30 M M. nordique Noelle Marche nordique château de Vincennes

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 09h Aux bancs face au parc floral 09h - Lieu de rendez-vous
Retour : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral vers 11h15 Bois de Vincennes aux bancs devant l'entrée de Parc floral 11h30
Descriptif : Pour information les lignes 6 et 14 seront fermées le 15 juin. Séance de marche nordique adaptée aux débutants munis exclusivement de leurs bâtons de marche nordique. Au cours de cette séance de MN des postures de Nordic Yoga vous seront proposées. / **Dénivelées** : NON

7km M Randonnée Katherine I1-99 Sur inscription Randonnée avec enfants , du coté d'Ecouen

Descriptif : Cette sortie est ouverte aux adhérents accompagnés d'un ou deux enfants de leur entourage (de préférence de 5 à 12 ans) Nous irons à la découverte de la forêt d'Ecouen Après le pique-nique nous visiterons le chateau (gratuit pour les enfants , 3,5 € pour les adultes) Lors de votre inscription il vous sera demandé de communiquer le nom et la date de naissance de l'enfant qui vous accompagne pour des des raisons d'assurance,ainsi que votre numero d'adhérent Durant toute la durée de cette sortie, les enfants resteront naturellement sous la vigilance de l'adhérent avec qui ils sont inscrits. Inscription directement auprès de l'animatrice par mail catherineherault@icloud.com Ou SMS au 06 67 86 26 90 / **Dénivelées** : OUI (Le château est sur une butte)

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 8H30

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 08h15 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h25 - Lieu de rendez-vous
Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h30 Métro Château de Vincennes 12h
Descriptif : Compte tenu des fortes chaleurs, le départ est à 8h30. R.D.V aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. 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

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

Aller : Paris gare du nord 11h56 L'Isle Adam Parmain (zone 5) 12h45 - Lieu de rendez-vous
Retour : L'Isle Adam Parmain (zone 5) vers 17h13 Paris gare du nord 18h02
Descriptif : ALLURE LENTE Pas de pause déjeuner ; dénivelées. (train au départ des lignes banlieue, direction Persan-Beaumont). / **Dénivelées** : OUI ()

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Austerlitz 10h47 Breuillet Bruyères le Châtel (zone 5) 11h33
Retour : Breuillet Bruyères le Châtel (zone 5) 17h25 Gare Austerlitz 18h13
Descriptif : Randonnée gourmande. / **Dénivelées** : OUI ()

13km M Randonnée Michèle Hamus Rando Gourmande !

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 09h45 Egly (zone 5) 10h28
Retour : Breuillet Bruyères le Châtel (zone 5) vers 17h25 gare de Paris Austerlitz 18h13
Descriptif : Venez vous régaler dans ce bel espace naturel et historique en partageant nos Spécialités (salées, sucrées et liquides) N'oubliez pas verre et couverts En chemin Étang, forêt, église de château de Bruyères Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (Modestes autour de 150 m à l'aller)

14km M Randonnée Jacques Tronche Le Soucy de vos papilles !

Aller : gare de Paris Austerlitz 09h45 Egly 10h28
Retour : Breuillet Village 17h22 gare de Paris Austerlitz 18h14
Descriptif : Balade d'Egley au Domaine de Soucy pour se mettre en appétit puis après-midi découverte côté château de Courson. Venir avec de quoi alimenter cette rando gourmande et partager du bonheur ensemble ! / **Dénivelées** : OUI (Dénivelée modérée)

14km M Randonnée Claire Ménassol Randonnée gourmande....Dans un très beau parc..!

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 08h45 Breuillet Village (zone 5) 09h34
Retour : Egly (zone 5) 16h59 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h40
Descriptif : Pour le départ du matin gare souterraine RERC DEBA Afin que la randonnée gourmande soit un grand moment de convivialité, apporter victuailles, boissons et votre verre. Si vous aimez chanter amenez votre carnet ce sera un grand moment pour faire la FETE. Pour le retour nous passerons par le château de Bruyères-le-Châtel. / **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. Carte IGN : 2315 OT - Palaiseau - Arpajon Contact : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +/- : 175 m IBP FFRP : 45 - Assez facile)

19km M Randonnée Bernard Rouquat Dans la forêt

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 08h17 St Nom la Bretèche (zone 5) 08h57

Retour : St Nom la Bretèche (zone 5) 16h16 Gare de Paris st lazare 16h59

Descriptif : Allure :M-.Forêt de Marly et le parc de Marly.Carte 2214ET / **Dénivelées :** OUI (+/- 300m)

22km M Randonnée Guy Ensminger Venez à la rando gourmande

Aller : Gare Austerlitz RER C 08h45 St Chéron (zone 5) 09h38

Retour : Egly (zone 5) 16h59 Austerlitz RER C 17h40

Descriptif : Allons rejoindre les autres groupes pour la rando gourmande. Le principe, c'est que chacun apporte des spécialités à partager, liquides ou solides, ainsi que des couverts, assiette et verre. Le matin, nous passerons par Ardenelle, St Maurice Montcouronne, le château de Courson-Monteloup et la Roncière, puis nous rejoindrons le domaine de Soucy. L'après-midi nous conduira à la roche Turpin et Bruyères le Châtel. Carte IGN 2315 OT / **Dénivelées :** OUI (+300m)

23km M Randonnée Daniel Albani Rando très gourmande

Aller : Châtelet Les Halles B 08h38 Bures sur Yvette (zone 5) 09h17 - Lieu de rendez-vous

Retour : Egly (zone 5) 16h59 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h40

Descriptif : Un parcours « gourmand » pour bon marcheur (se) par le viaduc des Fauvettes, Beaugard, Janvry, la roche Turpin puis après 16 km nous rejoignons la pause gourmande au parc de Soucy. Emmenez du salé sucré liquide à partager en convivialité / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 320m IGN 2215 et 2315 OT)

35km S Randonnée Jacques Kili Voir un sommet de l'île de France

Aller : gare de Paris Saint Lazare 08h08 Chars (zone 5) 09h02

Retour : Montgeroult Courcelles (zone 5) 17h26 gare de Paris Saint Lazare 18h15

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