

Liste des journées

Critères : Date 01/05/2025 et 15/05/2025

Jeudi 01 mai 2025

L Évènement Vie associative Francis I2-75 Sur inscription Maison de Chateaubriand (visite guidée) et magnifique Arboretum de la vallée aux loups : voir sortie au 21 mai

Descriptif : Marie-Claude (Vie associative) et Francis (animateur) : voir descriptif détaillé à la date du mercredi 21 mai /

Dénivelées : NON

L Évènement Patrimoine Brigitte Favreau I1-67 Sur inscription Visite gratuite du musée de la Renaissance d'Écouen le 6 juillet, reste 2 places

Descriptif : Voir descriptif à la date du 6 juillet / **Dénivelées** : NON

0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin au jardin du Luxembourg

Aller : RER LUXEMBOURG 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : RER Luxembourg vers 17h30

Descriptif : Rv: A l'entrée du parc a la sortie du RER. Se munir de votre matériel (crayons ,stylo ,bloc papier, eau, aquarelle, siege éventuellement etc..... Ce n'est pas un cours, c'est juste pour passer un moment convivial entre dessinateurs. / **Dénivelées** : NON

8km L Randonnée Brigitte Favreau Étangs de la forêt de Meudon

Aller : Châtillon-Montrouge T6 13h30 Meudon la forêt T6 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Meudon Val Fleury RER C vers 17h30 Invalides RER C 18h

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. Prendre le tram T6 à Châtillon Montrouge, terminus de la ligne 13, descendre à la station "Meudon la Forêt".et attendre l'animatrice. Parcours: Meudon la Forêt: parc du Tronchet . 5 étangs le long du parcours, pause à l'étang de Chalais (hangar Y) . Possibilité de reprendre un bus (289 ou 389) devant le Hangar Y en cas de fatigue.Fin du parcours gare de Meudon Val Fleury RER C, cette gare est également desservie par 3 lignes de bus 169;289; 191 / **Dénivelées** : OUI (Parcours un peu vallonné)

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

L Évènement Brigitte Favreau I1-70 Sur inscription Journée à Rouen le 21 juin, COMPLET

Descriptif : Voir descriptif à la date du 21 juin. 10 participants / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Montparnasse 12h35 Coignières (zone 5) 13h27

Retour : Les Essarts le Roi (zone 5) 17h32 Gare Montparnasse 18h26

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

13km M Randonnée Bertrand Sous le soleil du tropique...

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 09h45 Saint chéron 10h38

Retour : Saint chéron 16h17 Gare d'Austerlitz RER C 17h13

Descriptif : Au programme : Après avoir suivi en rive droite l'Orge, nous traverserons le "Bois des Rochets" avant de rejoindre l'ancienne carrière de Madagascar. Nous nous rendrons ensuite à la Chapelle des Miracles (muguet ?), puis au Château de Souzy-la-Briche, résidence qui a connu son heure de gloire dans les années 80...Enfin nous rejoindrons Saint-Chéron en passant par son prieuré et en retraversant une dernière fois l'Orge... Carte IGN 2216 ET Contact : 06 87 08 87 54 Remarque importante : comme d'habitude, je vous attends au niveau des tourniquets d'accès au RER C - sous-sol / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées cumulées +/- = 175 mètres sur chemins caillouteux)

18km M Randonnée Jacques Tronche Un Maule pour un bien

Aller : Paris Montparnasse 08h58 Maule (zone 5) 09h48

Retour : Maule 17h11 Paris Montparnasse 18h02

Descriptif : On fait un parcours en forme de grand huit dans la vallée assez encaissée de la Mauldre, par Bazemont, Aulnay, Epône et Nézel. La balade offre des panoramas de premier choix sur les villages et la campagne environnante. PS. Si l'ensoleillement et la chaleur sont vraiment élevés, je proposerai un circuit plus ombragé dans la forêt des Alluets. / **Dénivelées** : OUI (+390 m - On monte les côtes à allure raisonnable...)

20km M Randonnée Roger Denis La forêt de l'Isle Adam et la vallée de l'Oise

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 09h04 Montsoulst Maffliers (zone 5) 09h35 - Lieu de rendez-vous

Retour : Valmondois (zone 5) 17h17 Paris Nord surface banlieue 18h02

Descriptif : Beau parcours varié par Nerville la Forêt, la forêt de l'Isle Adam (un peu de temps est prévu pour la cueillette du muguet), le parc du château de Méry et les bords de l'Oise. Dénivelées modérées. IGN 2313 OT / **Dénivelées :** OUI ()

21km M Randonnée Nature et environnement Bruno Entre rivière et fleuve, la forêt

Aller : Gare de Paris Lyon RER D) 09h43 Montgeron Crosne (zone 4) 10h04 - Lieu de rendez-vous

Retour : Ris-Orangis 17h16 Gare de Paris Lyon 17h57

Descriptif : l'Yerres, le parc Caillebotte, l'île Panchou, la traversée de la forêt de Sénart pour rejoindre la Seine. Aire de pique-nique pour la pause pique-nique. Prévoir 2 l d'eau. / **Dénivelées :** OUI (Environ + 50 m)

21km M Randonnée Sofia en passant par Mondeville (91)

Aller : Gare de Lyon 08h31 (*Changement Corbeil Essonnes (zone 5) 09h18 / 09h23*) La Ferté Alais (zone 5) 09h42 - Lieu de rendez-vous

Retour : Ballancourt vers 16h51 (*Changement juvisy 17h24 / 17h30*) Gare de Lyon 17h57

Descriptif : RV gare de La Ferté-Alais. Train RER D direction Corbeil-Essonnes, ensuite train direction Malesherbes. Vitesse M+ environ 4,5 km/h. Jolis chemins en sous-bois et en lisière des bois, avec dénivelées. Pour le retour, un train toutes les heures. Carte IGN 2316ET. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (cumulées +/- 200 mètres.)

30km S Randonnée Louis Kormann Vallée de la Seine

Aller : Châtelet Les Halles RER 08h15 Conflans Fin d'Oise (zone 5) 08h48 - Lieu de rendez-vous

Retour : St Germain en Laye (zone 4) vers 18h05 Châtelet Les Halles RER 18h35

Descriptif : GR2 de Conflans fin d'Oise au château de St Germain. Nous passerons par quelques belles villes. Pique-nique tardif. / **Dénivelées :** OUI ()

Vendredi 02 mai 2025

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

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

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

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE au Parc de Sceaux.

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

Retour : Croix de Berny RER B 16h30

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

15km M Randonnée Jef Encore une matinée au frais dans les bois de Dourdan

Aller : Gare Austerlitz 07h55 Dourdan 08h28

Retour : Dourdan la foret vers 14h05 Gare Austerlitz RER C 15h13

Descriptif : Puisqu'il va faire trop chaud l'après-midi, faisons encore une fois une nième variante des petits parcours estivaux des années passées dans le nord de la forêt de Dourdan. Départ à l'ouest puis retour à Dourdan avant la trop grosse chaleur après le pique nique en forêt. Carte IGN 2216ET - ÉTAMPES DOURDAN / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé modéré (cumulé positif 100 m). Un petit raidillon. 15 km-effort. IBP index 42 bleu facile)

27km M Randonnée Jean-Jacques Legars Ciel, mon Marly !

Aller : gare de Paris Saint Lazare 08h20 Marly le Roi (zone 4) 09h

Retour : Marly le Roi (zone 4) 16h55 Gare de Paris Saint lazare 17h33

Descriptif : Parcours forestier vallonné autour de Marly-Le-Roi par la Croix St-Michel, ferme de Retz, Chambourcy et parc de Marly. Pause repas tardive à Chambourcy(km 16). Trains de retour fréquents(tous les 1/4h). Carte IGN 2214 ET. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +400 à450m)

Samedi 03 mai 2025

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

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

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

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

13km / 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 11h15 Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine 11h30

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leur bâtons de marche nordique / **Dénivelées** : NON

13km / 2h30 M M. nordique Noelle Marche nordique au bois de Boulogne

Aller : Bois de Boulogne Porte Dauphine 09h Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine 09h - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leur bâtons de marche nordique Rdv sortie numéro 1 / **Dénivelées** : NON

15km M Randonnée Frédérique Rando-sophro au Bois de Vincennes

Aller : Châtelet-les-Halles RER A 09h34 Nogent-sur-Marne RER A 09h48

Retour : Joinville Le Pont (zone 3) vers 17h Châtelet-les-Halles RER A 17h21

Descriptif : Fabienne et Frédérique, sophrologues, vous proposent une randonnée à travers le Bois de Vincennes suivie d'une séance de sophrologie composée de différentes stations (déambulation, méditation silencieuse, position debout). Pour rappel : "SOS" : équilibre, harmonie. "PHREN" : esprit, conscience. "LOGOS" : science, discours, étude. Créée dans les années 60 par le Pr. A. Caycédo, 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. La sophrologie aide à dépasser des moments difficiles, à gérer au mieux son stress et à avoir confiance en soi. La sophrologie vous apprend à penser positif et à être positif au quotidien. Elle vous permet d'effectuer un travail personnel afin d'être mieux dans votre vie de tous les jours. Cette discipline vous apportera calme et sérénité, une merveilleuse harmonie du corps et de l'esprit. / **Dénivelées** : NON

15km / 0h0 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Visite gratuite de l'écomusée de la cartoucherie de Survilliers

Aller : Gare de Paris Nord RER D 08h38 Survilliers Fosses (zone 5) 09h12

Retour : Survilliers Fosses (zone 5) 16h29 Gare de Paris Nord RER D 17h05

Descriptif : Après 2km on arrivera à l'écomusée de la cartoucherie de Survilliers, la visite durera 2 h: 1) visite de l'écomusée et ses collections, 2) histoire locale de l'entreprise et les abords de l'usine. Après la visite, pique-nique tardif et après rando vers la gare de Survilliers. Pas d'inscription mais renseignements : bernard.rouquat@sfr.fr, ou un sms avec votre nom si vous souhaitez venir au : 06 79 13 90 21 / **Dénivelées** : OUI (+/- 200m)

15km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Saint Lazare 12h20 Mantes la Jolie (zone 5) 12h54

Retour : Mantes la Jolie (zone 5) 18h06 Gare Saint Lazare 18h41

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

18km M Randonnée Jean-Paul Randonnée autour de la Roche Guyon...

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h41 Gare de Bonnières-sur-Seine 09h50

Retour : Gare de Bonnières-sur-Seine vers 17h04 Gare de Paris Saint lazare 18h04

Descriptif : RANDONNEE AUTOUR DE LA ROCHE GUYON C est une grande boucle autour de la Roche Guyon... la Magnifique...sans exagérer... à partir de Bonnières sur Seine.... Nous prendrons des chemins qui longent les champs, les fermes, les animaux et le bord de Seine pour apprécier du bas les côteaux de Seine avec le panorama de la route de la Roche Guyon, chère à Claude Monet avec ces impressionnantes falaises de craies (tableau de 1880, musée de Tokyo), puis les habitations troglodytiques, le château avec son histoire du siècle des lumières et de la Rochefoucauld, son potager fruitier de front de seine accessible gratuitement, le village si particulier avec ses carrières et ses boves... puis nous monterons la route tournante à la Roche Guyon, chère à Paul Cézanne (tableau de 1885, musée au Massachussets), et nous reviendrons à Bonnières sur seine par le GR du haut des côteaux avec ses panoramas sur la réserve naturelle des côteaux de seine se présentant comme un vaste amphithéâtre naturel aux reliefs escarpés. PRECISIONS : Si problèmes avec une dégradation de la météo, des perturbations fortes de transport..., la rando serait annulée au plus tard à 15 H, vendredi, la veille donc et reportée. MODIFICATION IMPORTANTE: ANNULATION DE LA RANDO CE SAMEDI 3 MAI. VIGILANCE ORANGE ORAGES. Par précaution la rando est reportée à ce lundi 5 MAI. / **Dénivelées** : OUI (ils sont limités +140m, - 140 M il suffit d'avoir l'habitude de faire 18KM à une allure moyenne et d'avoir de bonnes chaussures de rando avec des terrains variés.)

Dimanche 04 mai 2025

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Coye

Aller : Paris gare du nord 13h04 Orry la Ville Coye (hors zone) 13h28 - Lieu de rendez-vous

Retour : Orry la Ville Coye (hors zone) vers 18h04 Paris gare du nord 18h27

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

15km S Randonnée Sofia Matinée S - bois Pont Colbert (78)

Aller : Saint Michel RER C 08h58 Viroflay RG (zone 3) 09h29 - Lieu de rendez-vous

Retour : Viroflay RG (zone 3) vers 13h32 Saint Michel RER C 14h01

Descriptif : RV dans le Hall de la gare "Viroflay Rive Gauche". Train RER C direction Versailles Château RG. Cette gare est desservie aussi par le Tramway T6. Pause banane. Pas de pause déjeuner. Vitesse Soutenue, environ 5 km/h. Boucle en forêt de Versailles et forêt de Meudon, passant par l'étang des Ecrevisses. Carte IGN 23140T. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (dénivelées cumulées +200 et -200 mètres.)

19km M Randonnée Olivier Mayer Un petit morceau de Brie ?

Aller : Gare de Paris Est 10h17 Mortcerf (zone 5) 10h57

Retour : Tournan (zone 5) 17h13 Gare de Paris Est 17h42

Descriptif : Un parcours avec peu de dénivelé puisque nous sommes dans la Brie, et bien vert avec les forêts que nous traverserons. Météo incertaine mais rien n'est moins sûr.... Train aller: Direction Coulommiers / **Dénivelées :** OUI ()

20km S Randonnée Patrick Egloff A travers bois et plaines

Aller : Austerlitz RER C 08h45 sermaise 09h42

Retour : Egly 15h59 Austerlitz RER C 16h43

Descriptif : A travers le grand bois du Marais nous atteindrons St Maurice Montcouronne pour rejoindre Bruyères-le-Chatel. De là nous rejoindrons Egly Carte IGN 2216ET Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelées :** OUI (Total des montées 220m Total des descentes 240m)

21km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat La Sixtine de la Seine et Marne

Aller : Gare de Paris Est 08h31 Meaux (zone 5) 09h10

Retour : Gare d Esbly 16h27 Gare de Paris Est 16h57

Descriptif : Allure M- Par: Nanteuil les Meaux, Quincy Voisins, Condé St Libiaire ,Esbly et Lesches. / **Dénivelées :** OUI (+/-200)

25km M Randonnée Jef 12 + 13 = 2 randos à l'ouest

Aller : Gare Austerlitz RER C 08h45 Breuillet Village 09h34

Retour : Sermaise vers 17h42 Gare Austerlitz RER C 18h43

Descriptif : Randonnée moitié champs moitié bois en deux parties, le matin jusqu'à Saint Chéron (12 km, trains fréquents), pour ceux qui veulent se limiter à cette distance, l'après-midi jusqu'à Sermaise (total de la journée 25 km). Itinéraire le matin vers le nord via Saint Maurice Montcouronne, l'après-midi vers le sud via Blancheface. Trains fréquents au retour. Carte IGN 2216ET - ÉTAMPES DOURDAN / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 245 m, négatif 215). Pas de raidillons. 27 km-effort. IBP 65 orange (soit une difficulté moyenne pour une préparation physique moyenne.)

26km S Randonnée Nature et environnement Bruno Le tour du Golfe de Larchant

Aller : Gare de paris lyon 09h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 10h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 17h35 Gare de paris lyon 18h43

Descriptif : Rando M+ = S - Soutenue modérée à 4,7, 4,8 pas plus C'est une belle classique du sud de la forêt de Fontainebleau : Dame Jouanne, Mont Blanc, l' Eléphant, basilique St Mathurin. Plaine, chaos rocheux avec dénivelés, futaie, pente sableuse, que du bonheur ! Profitons avant la grève ! / **Dénivelées :** OUI ()

Lundi 05 mai 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 Boucle dans les bois de Chaville et Meudon

Aller : Pont du Garigliano RER C 08h43 Chaville Vélizy (zone 3) 08h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Chaville Vélizy (zone 3) vers 12h

Descriptif : Rendez-vous 9h Gare RER C de Chaville Velizy sortie Place de Verdun. Échauffements au parking de l'étang des écrevisses. Boucle jusqu'à l'étang de Meudon (voir carte jointe) Retour Chaville-Velizy vers midi. / **Dénivelées** : OUI (D+ 220m)

16km M Randonnée Claire Ménassol Un bus en Brie

Aller : Gare de Paris Est ligne P 08h31 (*Changement Meaux (zone 5) 09h10 / 09h20*) Maisoncelles en Brie 09h45

Retour : Coulommiers (zone 5) 16h45 Gare de Paris Est ligne P 18h12

Descriptif : Allure moyenne modérée. . Se rassembler auprès de l' animatrice au départ. A Meaux nous prendrons un bus pour aller à la campagne. / **Dénivelées** : OUI ()

18km M Randonnée Jean-Paul RANDONNEE ATOUR DE LA ROCHE GUYON

Aller : Gare de Paris st lazare 08h14 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 08h53 /*) Gare de Bonnières-sur-Seine 09h04

Retour : Gare de Bonnières-sur-Seine vers 15h51 Gare de Paris Saint lazare 17h17

Descriptif : RANDONNEE ATOUR DE LA ROCHE GUYON C est une grande boucle autour de la Roche Guyon... la Magnifique...sans exagérer... à partir de Bonnières sur Seine.... Nous prendrons des chemins qui longent les champs , les fermes et le bord de Seine pour apprécier du bas les côteaux de Seine avec le panorama de la route de la Roche Guyon, chère à Claude Monet avec ces impressionnantes falaises de craies (tableau de 1880 ,musée de Tokyo), puis les habitations troglodytiques ,le château avec son histoire du siècle des lumières et de la Rochefoucauld, son potager fruitier de front de seine accessible gratuitement, le village si particulier avec ses carrières et ses boves ...puis nous monterons la route tournante à la Roche Guyon, chère à Paul Cézanne (tableau de 1885 , musée au Massachussets), et nous reviendrons à Bonnières sur seine par le GR du haut des côteaux avec ses panoramas sur la réserve naturelle des côteaux de seine se présentant comme un vaste amphithéâtre naturel aux reliefs escarpés. PRECISIONS : Si problèmes avec une dégradation de la météo , des perturbations fortes de transport..., la rando serait annulée au plus tard à 15 H DIMANCHE 4 MAI , la veille donc et reportée. Si problèmes avec les grèves dans les transports sncf avec des changements d'horaires imposés ou dans le pire des cas une impossibilité technique à faire une belle journée de rando , je vous préviendrai sur ce site le plus tôt possible ce samedi ou ce dimanche bien sûr. Dans tous les cas je vous informerai..Confirmation, Modification ou annulation au plus tard dimanche 19H. LIEU DE RENDEZ VOUS Gare de Paris ST Lazare ,au début du quai train TER 13113 direction ROUEN PRECISIONS Pour faire simple, consultez à 19H la rando sur le site du RIF pour voir s il y a Confirmation ou Modification quelconque ...Merci DERNIERE INFO DE 18H30 :RANDO CONFIRMEE (METEO et TRANSPORT FAVORABLES) Rappel: prendre des bonnes chaussures de rando si présence de boue PRECISIONS Le train de 8h14 s arrêtant à Mantes la jolie et direction Rouen est affiché dans le panneau Grandes lignes / **Dénivelées** : OUI (ils sont limités +140m , - 140 M il suffit d'avoir l'habitude de faire 18KM à une allure moyenne et d'avoir de bonnes chaussures de rando avec des terrains variés.)

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 09h16 Bois le Roi (zone 5) 09h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois le Roi (zone 5) vers 16h39 Gare de Paris Lyon 17h13

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

Mardi 06 mai 2025

M Évènement Frédérique I1-87 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 dès à présent à l'accueil du RIF par téléphone ou sur place. Pour information, il y aura 15 inscriptions maximum et le prix d'entrée est de 5 € maximum. / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale dans le Bois de Vincennes et en bords de Marne

Aller : Nation 08h40 Métro Château de Vincennes 08h50 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Ecole vétérinaire de Maisons Alfort ligne 8 13h15 Métro Bastille ligne 8 13h28

Descriptif : R.D.V à l'extérieur du métro. Prendre, en-tête de train, la sortie n°6: "Bois-de-Vincennes". Départ 9h. Randonnée effectuée en grande partie dans le Bois de Vincennes, avant de descendre pour se rendre sur les bords de Marne. Sortie pour des randonneurs capables de marcher entre 4.2 et 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. Une descente vers les bords de Marne en fin de parcours. / **Dénivelées** : NON

14km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris lyon 12h10 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 13h15

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 17h46 Gare de Paris lyon 18h42

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

23km M Randonnée Daniel Albani Rando à l'Eure

Aller : GARE DE MONTARNASSE 08h09 St Piat (hors zone) 09h06 - Lieu de rendez-vous

Retour : Chartres 16h52 GARE DE MONTPARNASSE 17h53

Descriptif : Escapade et balade hors zone en suivant l'Eure par St Prest, Levés puis un tour dans le vieux quartier de Chartres et sa cathédrale. Prendre ses billets TER à l'avance Départ Montparnasse pour St Piat TER 862411 Retour Chartres à Montparnasse TER 862524 Le billet est utilisable pour la journée, attention il n'est pas cumulable avec le navigo pour le même voyage. Si besoin de contacter l'animateur 06 81 53 69 86 L'animateur monte dans le train à Versailles Chantiers Sur le site TER REMI Val de Loire les TER sont confirmés / **Dénivelés :** OUI (Dénivelé cumulé positif 220m Quelques marches à gravir dans Chartres IGN 2016SB 2116SB)

30km S Randonnée Guy Ensminger En remontant la Mérantaise et en descendant le Rhodon

Aller : Châtelet Les Halles reb 08h26 Courcelle sur Yvette (zone 5) 09h18

Retour : Saint Rémy les Chevreuse(2173) 17h09 Châtelet Les Halles 17h58

Descriptif : RV en milieu de quai. Bois d'Aigrefoin, chapelle d'Orce, fond de Mérançy, la Croix du Bois, forêt domaniale de Port Royal, Beaugard et Milon la Chapelle. Carte IGN 2315OT 2215OT / **Dénivelés :** OUI (+600m)

Mercredi 07 mai 2025

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

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

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

M Évènement Frédérique I1-83 Sur inscription Un peintre et son médecin.

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

10km L Randonnée Dominique De la Porte de la Villette à la Porte Dorée (par le GR75)

Aller : Métro Porte de La Villette 15h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Porte Dorée. Ligne 8 19h

Descriptif : RDV à 15h00 à l'extérieur du métro en face de l'entrée de la Cité des Sciences et de l'Industrie (métro ligne 7/ Porte de la Villette). Il s'agit d'un itinéraire à travers de nombreux espaces verts de l'Est parisien. Nous traverserons le Parc de la Villette, le Parc de la Butte-du-Chapeau-Rouge, des squares et des jardins. Nous terminerons au Palais de la Porte Dorée aux alentours de 19h. Prévoir pause goûter. / **Dénivelés :** OUI (Faibles dénivelés)

12km L Randonnée Brigitte CC De Juvisy à Vigneux sur seine

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 10h03 Juvisy RER C 10h20

Retour : Vigneux sur Seine (zone 4) vers 15h33 Paris gare de Lyon (RERD 15h57

Descriptif : Rendez-vous à la sortie de la gare de Juvisy coté ville. Berges de l'Orge, coteaux d'Athis Mons, écluse d'Ablon (passerelle) ,Lac de Montalbot à Vigneux. Pause pique-nique. Heure de passage du RER à Austerlitz :10 h Un RER sur 2 prévu le matin. Mon numéro si besoin 06 25 73 32 20. / **Dénivelés :** OUI (légèrement vallonné)

12km M Randonnée Michelle Lacayo .

Aller : Auber RER A 10h07 St Germain en Laye (zone 4) 10h34

Retour : Maisons Laffitte (zone 4) vers 17h01 Auber RER A 17h40

Descriptif : Parc Corbière, bords de Seine, Carrières-sous-bois. / **Dénivelés :** OUI ()

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

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

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

Descriptif : La forêt de Fontainebleau par les sentiers bleus. / **Dénivelés :** OUI ()

14km M Randonnée Michelle Lacayo .

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

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

Descriptif : Villers-les-Rigault, Isles-les-Meldeuses, forêt de Montceaux. / **Dénivelés :** OUI (Grève SNCF : Je reporte la rando LIZY/OURCQ au 21 mai et je fais à la place une rando sur le RER A, qui lui, fonctionnera.)

18km M Randonnée François Jourdan Sault les Chartreux

Aller : Denfert Rochereau RER B 08h58 Palaiseau Villebon (zone 4) 09h27 - Lieu de rendez-vous

Retour : Lozère B 16h11 Denfert Rochereau RER B 16h41

Descriptif : Le RER B (partie sud) étant RATP, il ne devrait pas être trop en grève. Mais vérifier sur le site rif mardi vers 18h30 pour changements possibles. Bords de l'Yvette, forêt, cultures maraichères, étonnant carré de verdure proche de Paris. L'approche est un peu urbanisée 2 fois 2.5 km / **Dénivelées** : OUI (200 m)

Jeudi 08 mai 2025

L Évènement Patrimoine Brigitte Favreau I1-80 Sur inscription Visite gratuite du musée de la Renaissance d'Écouen le 6 juillet, reste 1 place

Descriptif : Voir descriptif à la date du 6 juillet / **Dénivelées** : NON

0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessin à l'hôtel Soubise

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

Retour : Métro Rambuteau vers 17h30

Descriptif : Rv: sur le quaiNous pourrons dessiner à l'abri sous le péristyle de l'hôtel. Se munir de votre matériel (crayons ,stylo ,bloc papier, eau, aquarelle, siege éventuellement etc..... Ce n'est pas un cours, c'est juste pour passer un moment convivial entre dessinateurs. / **Dénivelées** : NON

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

Aller : Bois de Boulogne Porte Dauphine 09h Bois de Boulogne 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 ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Au cours du déroulement de la séance des postures de Nordic Yoga vous seront proposées. / **Dénivelées** : NON

M Évènement Frédérique I1-91 Sur inscription Un peintre et son médecin. Rappel : cette sortie sur inscription du 11 juin 2025 organisée par Françoise et Frédérique, est sous la houlette de la Commission Vie Associative.

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

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

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon 12h46 Melun (zone 5) 13h12

Retour : Bois le Roi (zone 5) 17h10 Gare de Paris Lyon 17h43

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

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

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h17 Saint Nom la Bretèche 08h57 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Nom la Bretèche vers 13h19 Gare de Paris Saint lazare 13h59

Descriptif : RDV gare de Saint-Nom-la-Bretèche Forêt de Marly. Train ligne L direction Saint-Nom-la-Bretèche. Cette gare est desservie aussi par le Tramway T13 ou Bus15. Pause banane. Pas de pause déjeuner. Vitesse Soutenue, environ 5 km/h. Boucle en forêt de Marly, longeant les golfs et le ru de Buzot. Carte IGN 2214ET. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées** : OUI (dénivelées cumulées +230 et -230 mètres.)

17km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Le parc de la poudrerie,Coubron et la forêt de Bondy

Aller : Gare de Paris Nord B 08h36 Sevrans Livry (zone 4) 08h57

Retour : Sevrans Livry (zone 4) 16h21 Gare de Paris Nord B 16h43

Descriptif : Le long du canal ,de la gare au parc de la poudrerie, montée sur le plateau par Vaujours, découverte de Coubron ,la forêt régionale de Bondy et retour par Vaujours et le parc de la poudrerie.Carte 24130T.Comme le séjour pour Angers est clos pour s'inscrire il n'est pas tenue compte de l'handicap. / **Dénivelées** : OUI (+/- 200m)

18km M Randonnée Roger Denis Aux portes du parc naturel régional du Vexin

Aller : Gare de Paris Lyon RER A 09h33 Cergy St Christophe (zone 5) 10h20 - Lieu de rendez-vous

Retour : Cergy le Haut (zone 5) 17h04 Auber RER A 17h46

Descriptif : Beau parcours varié par l'esplanade de Paris, l'île de loisirs et ses étangs, les bords de l'Oise, Ecaucourt, la forêt départementale de l'Haut-Bois et Boisemont. Très peu de dénivelées. IGN 2313 OT. Pour le voyage aller, vous avez la possibilité de prendre le RER A (non impacté par la grève SNCF) à Châtelet-les Halles ou à Auber mais attention la station Charles de Gaulle-Etoile est fermée le 8 mai. Mon téléphone : 0634725484 (si besoin) / **Dénivelées** : OUI ()

20km M Randonnée Roger Denis Samoïse sur Seine, village de caractère de Seine et Marne

Aller : Paris Lyon surface(1813) 09h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 09h57 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois le Roi (zone 5) 17h08 Paris Lyon surface(1813) 17h43

Descriptif : Parcours varié par les sentiers samoïsiens (sentiers faciles balisés en bleu et jaune), le beau village de Samoïse et les bords de Seine. Un peu de dénivelées le matin. Pause repas à l'abri en cas de pluie. IGN 2417 OT / **Dénivelées** : OUI ()

33km S Randonnée Jacques Kili En forêt !

Aller : Paris Lyon surface(1813) 08h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 08h54

Retour : Bois le Roi (zone 5) 17h09 Gare de Paris Lyon 17h45

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

Vendredi 09 mai 2025

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard Marche nordique à Vincennes avec Patrick Richard et Patrick

L,,,,,candidat animateur

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Château de Vincennes 08h45 vers 17h

Descriptif : Rv :Au bancs devant l'entrée du parc Floral. Patrick L..... , futur animateur animera la séance de marche nordique, dans le cadre de sa formation. / **Dénivelées** : NON

0km / 2h15 M M. nordique Elizabeth Séance au parc de Saint-Cloud - Alerte Trafic T2

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

Retour : Musée de Sèvres vers 11h30

Descriptif : ALERTE TRAFIC T2 : jusqu'au 2 novembre 2025, le tram T2 n'est plus accessible qu'à partir de la station "Suzanne Lenglen" (en raison d'importants travaux de modernisation interrompant le trafic entre Porte de Versailles et la station "Suzanne Lenglen"). Privilégier l'accès par la station de métro "Musée de Sèvres" ligne 9. Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets). N.B. L'absence d'indication de kilométrage distingue la séance de MN - basée sur la correction du geste avec exercices - de la randonnée basée sur un kilométrage programmé. / **Dénivelées** : OUI ()

7km L Randonnée Vie associative Rosine I1-72 Sur inscription Poursuite de la découverte de la cuisine mondiale proposée par Rosine et Marie-Claude

Descriptif : Pour cette nouvelle expérience, la vie associative vous propose, dans un des quartiers les plus commerçants de la capitale, une pause dans "le" meilleur restaurant de couscous de Paris! Promenade le matin de Montsouris à Montparnasse autour des maisons-ateliers qui ont été habitées par les plus grands artistes et conçues par des architectes non moins célèbres. L'après-midi, lectures de poètes et écrivains dans les parties les plus romantiques du cimetière Montparnasse. Repas: paiement individuel sur place. Compter environ 25€ par personne. Nombre de places limité à 10 personnes. Inscription en téléphonant au RIF qui vous communiquera l'heure et le lieu de rendez-vous. / **Dénivelées** : NON

22km M Randonnée Jef Boucle en forêt de Rambouillet

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h09 Rambouillet 08h44

Retour : Rambouillet vers 16h18 Gare de Paris Montparnasse 16h50

Descriptif : Aller train TER direction Chartres. Randonnée en boucle presque sans dénivelé, 1/4 en ville, 3/4 en forêt. Itinéraire via le Pâtis, la croix Saint Jacques, étang de coupe-gorge, bergerie nationale, fin dans le parc du château de Rambouillet. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé faible 100 m (+50, -50 m). Carte IGN 2215OT - FORÊT DE RAMBOUILLET)

30km S Randonnée Patrimoine Isabeau A l'aventure dans la vallée du Réveillon

Aller : Auber RER A 07h30 (Changement Cergy Préfecture (zone 5) 08h07 / 08h15) Gisors (hors zone) 08h56 - Lieu de rendez-vous

Retour : Lierville(bus 604) 17h28 (Changement Cergy Préfecture (zone 5) 17h50 / 18h10) Auber RER A 18h46

Descriptif : Circuit dans Gisors, Boisgeloup, Chambors, Delincourt, Reilly, Boubiers, Bois Guillaume, Lavilletertre, Lierville. Le circuit propose de jolis villages, du beau patrimoine, des champs et des bois mais aussi des sentiers noirs dont j'espère qu'ils seront bien praticables. Le temps proposé permet de profiter des sites traversés. L'animatrice attendra les courageux matinaux au terminus du bus 604 (l'arrêt Préfecture est décalé vers l'arrêt université à 5 minutes à pied de la gare). cf indication JJ Legars : sortir à gauche de la gare RER et suivre le fléchage bus jusqu'à un grand rond-point, l'arrêt du bus 604 se trouve juste après sur le trottoir de droite. Une autre option part de Auber à 7h21 et arrive à 8h01 mais il faut changer à Sartrouville pour prendre la ligne L. Le bus 604 est accessible au tarif de 1€ dans chaque sens (prévoir de la monnaie) / **Dénivelées** : OUI (250m)

8km L Randonnée Brigitte Favreau Pique nique au bois de Boulogne

Aller : Suresnes Longchamps T2 11h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: Porte d'Auteuil vers 17h

Descriptif : Allure lente 3 km/h maxi. Attendre l'animatrice sur le quai du tram T2 à la station Suresnes Longchamps (côté gare). Attention le T2 est suspendu pour travaux entre porte de Versailles et Suzanne Lenglen. Pique nique prévu à la grande cascade. Passage au Pré Catelan, traversée de l'hippodrome d'Auteuil, jardin des poètes. Fin du parcours au métro Porte d'Auteuil /

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. / **Dénivelées :** NON

12km L Randonnée Brigitte CC Bords de Marne et bois de Vincennes

Aller : Métro Ecole vétérinaire de Maisons Alfort ligne 8 10h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : metr porte doree vers 15h

Descriptif : rendez-vous sur le quai du métro (direction Créteil) Sortie prévue Général Leclerc une pause pique-nique Gare de Joinville (rer A) à mi-parcours / **Dénivelées :** OUI (une montée raide)

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon 12h16 (*Changement Melun (zone 5) 12h42 / 12h48*) Fontaine le Port (zone 5) 12h59

Retour : Livry sur Seine (zone 5) 17h04 (*Changement Melun (zone 5) 17h09 / 17h16*) Gare de Paris Lyon 17h43

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

18km M Randonnée Bernard Rouquat Boucle autour de Veneux les Sablons

Aller : Gare de Paris Lyon 08h16 Gare de Moret-Veneux les Sablons 09h06

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 16h25 Gare de Paris Lyon 17h13

Descriptif : Allure M modérée.Par Moret sur Loing et St Mammès .Carte 2517SB . Comme le séjour à Angers est clos.Pour s'inscrire il n'est pas tenu compte de l'handicap . / **Dénivelées :** OUI ()

21km M Randonnée Frédérique Bonsoir M. le Baron....

Aller : Gare du Nord ligne H 09h Taverny (zone 4) 09h31

Retour : Bouffémont Moisselles (zone 5) vers 17h28 Gare du Nord ligne H 17h50

Descriptif : Parcours à travers la forêt de Montmorency : rond-point du camp César, pont du diable, esplanade à St-Prix, étang Marie, tour du plumet, château de la chasse, tombe du baron Empain (évocation des tumultueuses années 70 et son lot de faits divers...). Prévoir pic-nic, eau et deux bâtons. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées : + ou - 300 m.)

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

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

Retour : Bois le Roi 17h09 Gare de Lyon 17h44

Descriptif : Héricy : église 12e-15e siècle, lavoir, cave Sainte-Geneviève, Féricy: château-mairie, église 12e-15e siècle, chemin en surplomb de la Seine en forêt Barbeau, Fontaine-le-Port : église 16e siècle, Chartrettes. Pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

23km M Randonnée Christiane Larue Dans le Parc Naturel Régional de Haute Vallée de Chevreuse.

Aller : Châtelet Les Halles B 08h38 Saint-Rémy-lès-Chevreuse 09h27 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint-Rémy-lès-Chevreuse 17h08 Châtelet Les Halles 17h55

Descriptif : Nous traverserons Saint-Rémy, par les rues pavillonnaires pour atteindre les bois de la Madeleine, le moulin Favreau, Romainville et Magny-village ; nous continuerons au fil de la Mérantaise par le moulin d'Ors jusqu'aux bois d'Aigrefoin et de Chevincourt. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

25km S Randonnée Patrick Egloff De la forêt de Marly aux bois de Versailles

Aller : Gare de Paris st lazare 08h47 St Nom la Bretèche (zone 5) 09h27

Retour : Gare de Saint Cyr l'école 16h44 Invalides RER C 17h21

Descriptif : Après un petit tour en forêt de Marly, nous atteindrons Bailly pour traverser la plaine de Versailles par Rennemoulin et Fontenay-le-Fleury. A travers la forêt communale des missionnaires nous rejoindrons la gare de St-Cyr-l'Ecole. A partir de St-Cyr train toutes les 30mn pour Invalides ou la Défense. Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelées :** OUI (Total des montées 360m Total des descentes 335m)

35km S Randonnée Didier Berthod De Nanteuil à Crouy

Aller : Gare de Paris Est 07h49 Gare de Nanteuil-Saacy 08h38

Retour : Crouy sur Ourcq (zone 5 17h13 (*Changement Meaux 17h36 / 17h44*) Gare de Paris Est 18h09

Descriptif : Champ Ruche (4km), Bézu-Le-Guéry (8,5 km), Montreuil-aux-Lions (13 Km), Chambardy (17Km), Dhuisy (20,5 KM), Bois planté (25), Crotigny (30Km), Gare de Crouy (35) / **Dénivelées :** OUI (D+ 620 IGN 2613 SB & 2513 OT.)

Dimanche 11 mai 2025

10km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de l'Isle-Adam

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

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

Descriptif : ALLURE LENTE Pas de pause déjeuner ; dénivelées. / **Dénivelées :** OUI ()

16km M Randonnée Domi Les bords du Sausseron

Aller : Gare du Nord 10h56 Valmondois (zone 5) 11h41

Retour : Valmondois (zone 5) 18h10 Gare du Nord 18h50

Descriptif : Randonnée entre bois et champs dans le Vexin Pause déjeuner à Nesles la Vallée Dénivelées / **Dénivelées :** OUI ()

20km M Randonnée Olivier Mayer L'Oise verte..

Aller : Gare de Paris Nord 10h04 Luzarches (zone 5) 10h52

Retour : Nointel Mours (zone 5) 18h15 (*Changement Persan Beaumont (zone 5) 18h19 / 18h26*) Gare de Paris Nord 18h57

Descriptif : Un parcours pour tous les goûts, mélange de plaines, villages et forêts à une altitude comprise entre 38 et 213 m. Même les accrocs au "train d'avant" devraient trouver leur bonheur.... on devrait l'avoir. / **Dénivelées :** OUI (350 m descente, 330 m montée.)

23km M Randonnée Guy Ensminger La rando des quatre châteaux

Aller : Châtelet Les Halles 08h38 Saint Rémy lès Chevreuse 09h27

Retour : Saint Rémy lès Chevreuse 17h08 Châtelet Les Halles 17h55

Descriptif : Rv aux Halles vers le milieu du quai. Château de la Madeleine, la Maison Rouge, point de vue du château de Dampierre, la Maison de Fer, Garnes, château de la Cour Senlisse, Choisel et le château de Méridon. Carte IGN 2215 OT / **Dénivelées :** OUI (+550m)

27km S Randonnée Nature et environnement Bruno Soutenu modérée au Nord-Ouest de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 09h16 Bois le Roi (zone 5) 09h47

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

Descriptif : Traversée de futaies et chaos rocheux, Mare aux Eves, Point de vue de Chailly, Mare à Piat, Mare aux Ligueurs et Tour Denecourt. Vitesse : 4,7, 4,8 km/hn avec quelques pointes quand le terrain est favorable. On pourra communiquer sur la rando du mardi 17 juin. / **Dénivelées :** OUI ()

32km S Randonnée Jacques Kili En vallées !

Aller : Denfert Rochereau RER B 08h16 Saint Remy lès chevreuse 2173) 08h57

Retour : Coignièrès (zone 5) 17h05 Gare de Paris Montparnasse 17h56

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

33km S Randonnée Jacques Kili En forêt !

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

Retour : Rambouillet (zone 5) 17h19 Gare de Paris Montparnasse 17h53

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

Lundi 12 mai 2025

10km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique à Vincennes (Parc Floral)

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

Retour : Esplanade St Louis vers 12h

Descriptif : Parcours improvisé dans le bois de Vincennes en allure moyenne , avec des séquences techniques (geste ou allure) / **Dénivelées :** NON

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 09h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 10h16 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h40 Gare de Paris Lyon 17h43

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

19km M Randonnée Katherine Les eaux de Meaux

Aller : Gare de l'Est 09h49 Meaux 10h14

Retour : Meaux 16h44 Gare de l'Est 17h09

Descriptif : Nous contournerons l'agglomération de Meaux en suivant différents canaux, puis nous accéderons au parc du Pâtis, espace naturel aménagé en bords de Marne, à la faune et la flore préservée. / **Dénivelées :** OUI (Juste quelques petits raidillons)

Mardi 13 mai 2025

Èvènement Patrimoine Française Fabre 11-93 Sur inscription De la butte au cailles et quartier chinois, inscriptions pour la rando du 23 mai

Descriptif : Voir le descriptif du 23 mai. Début des inscriptions ce jour en téléphonant au RIF. 15 personnes maximum. /

Dénivelées : NON

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

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

Retour : La Croix de Berny RER B vers 11h30

Descriptif : La séance de Nordic Yoga® propose une alternance de marche nordique et de postures de yoga en position debout avec les bâtons LIEU DE RDV 9h30 : Parc de Sceaux entrée 14, avenue Le Brun en face de la station "La Croix de Berny" (Ligne RER B direction St Rémy- Lès-Chevreuse), sortie n°1 avenue du Général de Gaulle. Voir le plan joint en pdf / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Montparnasse 11h50 Mareil sur Mauldre (zone 5) 12h45

Retour : Epones Mézières 17h02 Gare Montparnasse 18h07

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

17km M Randonnée Bernard Morio en suivant les rivières de l'Yvette et de l'Orge

Aller : Châtelet Les Halles RER B 08h32 Lozère (zone 4) 09h13

Retour : Juvisy (zone 4) 16h Gare de Lyon - RER A 16h27

Descriptif : En suivant les rivières de l'Yvette: et de l'Orge: Villebon, Longjumeau, Villemoisson, Savigny-sur-Orge, Juvisy IGN 2315 OT / **Dénivelées :** NON

23km M Randonnée Daniel Albani Rando Rochefort

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 08h09 (*Changement Gare de Rambouillet 08h44 / 08h50*) Mairie Sonchamp 09h03 - Lieu de rendez-vous

Retour : Mairie St Arnoult 16h24 (*Changement Dourdan (zone 5) 16h43 / 17h*) Gare Austerlitz 17h37

Descriptif : Parcours vallonné en forêt de Rambouillet et Rochefort par Sonchamp, St Arnoult, Rochefort. Aller TER Montparnasse 862411 direction Chartres changement gare route BUS 7810 rue de la prairie. Retour prendre le BUS 7810 pour Dourdan à 16h24 correspondance Dourdan à 17h00 TER 860614 pour Austerlitz Ou le bus 7810 en direction de Rambouillet à 16h18 puis le TER ou TRANSILIEU pour Montparnasse. / **Dénivelées :** OUI (IGN 2215 OT Dénivelé cumulé positif 280m)

29km S Randonnée Guy Ensminger Trois forêts, trois plans d'eau et trois allées couvertes

Aller : Gare de Paris Nord banlieue(2227) 08h25 Viarmes (zone 5) 09h02

Retour : Taverny (zone 4) 17h26 Gare de Paris Nord 17h59

Descriptif : Forêt de Carnelle, Petit étang, lac bleu, la Pierre Turquoise, le Blanc Val, la Pierre Plate, forêt de l'Isle Adam, croix Notre-Dame, forêt de Montmorency et l'étang Godard. Carte IGN 2313 OT / **Dénivelées :** OUI (+600m)

Mercredi 14 mai 2025

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

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

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

9km M Randonnée Photos Albert Driez sortie photos

Aller : Gare de Lyon - RER A 10h21 Nogent sur Marne (zone 3) 10h31

Retour : Nogent sur Marne (zone 3) vers 17h17 Gare de Lyon 17h28

Descriptif : Partageons notre passion de la photo ! Thème : Bords de Marne et forêt de Vincennes. Train NATO / **Dénivelées :** NON

12km L Randonnée Brigitte CC Boucle autour de Fontainebleau par le cassepot

Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 Fontainebleau Avon-(2893) 10h55

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 15h31 Paris Gare de Lyon 16h15

Descriptif : une pause pique-nique / **Dénivelées :** OUI (dénivelées moyennes)

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

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

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

Descriptif : La forêt de Fontainebleau par les sentiers bleus. / **Dénivelées :** OUI ()

13km M Randonnée Michèle Hamus Au-delà de l'Eau !

Aller : Châtelet Les Halles RER D 13h03 Survilliers Fosses (zone 5) 13h45

Retour : Luzarches (zone 5) 18h21 Paris gare du nord 19h05

Descriptif : Chemins dans la vallée de l'Ysieux Jusqu'à Luzarches en passant par la ferme de Bellefontaine. Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** OUI (Modérés)

13km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale de Montigny à Moret par les étangs de Sorques

Aller : Gare de Lyon 08h16 Gare de Montigny sur Loing 09h11 - Lieu de rendez-vous

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 13h25 Gare de Lyon 14h13

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Sortie proposée par Marie-Hélène. PRÉREQUIS IMPORTANT: les participants devront être capables de marcher et de rester à une allure de 4.2 km/h, pendant toute la durée du parcours. Itinéraire: Étangs de Sorques et passage par les bords du Loing. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (130 m de dénivelés cumulés positifs.)

18km M Randonnée François Jourdan I1-92 Sur inscription Visite de Senlis , forêt de Pontarmé, étangs de Commelle

Descriptif : VISITE ACCOMPAGNEE de la ville de Senlis environ 1h. Forêt de Coye et étangs de Commelle Bus de Roissy Pole à Senlis environ 2€ et trajet retour de Coye environ 8.50€. Ne pas prendre le billet de retour (si possible nous prendrons le Ter de 15h32 arrivée 15h54) Le bus ayant une capacité limitée, la rando est sur inscription préalable à l'accueil du Rif. Questions : fjourd92@gmail.com / **Dénivelées :** NON

29km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Gazeran à Maintenon

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

Retour : Maintenon (hors zone) 17h56 Gare de Paris Montparnasse 18h50

Descriptif : Parcours varié par Saint-Hilarion, la vallée de la Drouette, Epernon, Saint-Martin-de-Nigelles et le long de l'Eure jusqu'à Maintenon. Pause repas très tardive à Saint-Martin-de-Nigelles au km 18. Le billet de Maintenon à Paris Montparnasse est à 16.60€ plein tarif et 12.50€ en carte avantage senior. Pour les détenteurs du pass navigo 5 zones et pour limiter le budget, il vous suffit de prendre un billet de Maintenon(17h56) à Rambouillet(18h16) pour 6.60€ plein tarif et 5.00€ en carte senior. Un transilien direct part de Rambouillet à 18h37 et arrive à Montparnasse à 19h12. Pour tout renseignement, téléphone de l'animateur 06 65 91 29 79. /

Dénivelées : OUI (Faibles dénivelées + 200m environ.)

Jeudi 15 mai 2025

M Évènement Frédérique I1-97 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. Cette journée sur inscription aura lieu le mercredi 11 juin 2025. 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

M Évènement Frédérique I1-96 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. Cette journée sur inscription aura lieu le mercredi 11 juin 2025. 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

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Montparnasse 11h58 Orgerus-Béhoust (zone 5) 12h46

Retour : Tacoignières Richebourg (zone 5) 17h12 Gare Montparnasse 18h02

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

20km M Randonnée Roger Denis Samois sur Seine, village de caractère de Seine et Marne

Aller : Paris Lyon surface(1813) 09h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 09h57 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois le Roi (zone 5) 17h07 Paris Lyon surface(1813) 17h43

Descriptif : Parcours varié par les sentiers samoisiens (sentiers faciles balisés en bleu et jaune), le beau village de Samois et les bords de Seine. Un peu de dénivelées le matin. Pause repas à l'abri en cas de pluie. IGN 2417 OT / **Dénivelées :** OUI ()

24km M Randonnée Olivier Mayer Journée à la mer au Touquet

Aller : Gare de Paris Nord 07h29 Etaples-Le Touquet 09h40

Retour : Etaples-Le Touquet 20h08 (*Changement Amiens 21h12 / 21h40*) Gare de Paris Nord 22h57

Descriptif : Partons en bord de mer redécouvrir Le Touquet avec sa forêt de pins maritimes, ses belles demeures, son estuaire de la Canche, et l'immense plage de sable fin que nous découvrirons après avoir gravi le sommet des dunes. Après le piquenique sur la plage déserte suivront 3km les pieds dans l'eau pour rejoindre le Touquet plus au nord. En fin de journée, pour ceux qui le souhaitent stop incontournable à la friterie à Etaples. Un journée de 10 h. sur place, totalement dépaysante, la météo étant prévue ensoleillée de surcroît. (Prévoir tout de même une polaire en cas de vent du nord). Cette sortie est sans inscription auprès du Rif et chacun achète son propre billet sur les trains désignés. Une fois vos billets achetés et pour une question de capacité des transports locaux merci d'informer l'animateur de votre venue en lui adressant un message à viteconsortsacerer@gmail.com Aucun dénivelé sauf dans les dunes. Précision utile: même si nous sommes en bord de mer c'est bien une journée de randonnée, associant campagne, forêt, dunes, courte visite du Touquet et bien sûr plage. / **Dénivelées :** OUI ()

27km M Randonnée Jef Napoléon sur Seine

Aller : Paris Gare de Lyon 08h16 Montereau Fault Yonne 09h25

Retour : Thomery vers 17h56 Gare de Lyon 18h43

Descriptif : Randonnée dans les hauteurs de la Seine, au début dans les champs pour finir dans les bois. Itinéraire vers l'ouest via La Grande Paroisse, Saint Mammes, Moret sur Loing. Carte IGN 2517SB - MONTEREAU-FAULT-YONNE / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 195 m, négatif 155 m. Pas de raidillons > 10 %. 28 km-effort. IBP 65 orange (soit une difficulté moyenne pour une préparation physique moyenne).)

30km S Randonnée Didier Berthod Presles - Belloy en France

Aller : Gare du Nord ligne H 08h10 Presles Courcelles (zone 5) 08h41

Retour : Belloy St Martin (zone 5) 16h09 Gare du Nord ligne H 16h47

Descriptif : Montbray (4), Lac Bleu (9), Route de la montagne (13), route des princes (17), St Martin du Tertre (20), le Kitchou (24), le Clos de la Fontaine (27), gare de Belloy (29,5). / **Dénivelées :** OUI (D+ 580 IGN 2313 OT)