

Liste des journées

Critères : Date 01/03/2026 et 15/03/2026

Dimanche 01 mars 2026

0km / 0h30 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade et concert

Aller : Métro: St Marcel sortie n°1 14h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: St Marcel vers 16h30

Descriptif : Récital de guitare par Umberto Realino à la chapelle St Louis de la Salpêtrière. Entrée gratuite et sortie payante /

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

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau

Aller : Paris gare de Lyon 11h46 Bois-le-Roi 12h21 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois-le-Roi vers 17h38 Paris gare de Lyon 18h13

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

13km M Randonnée Christiane Larue Vers l'abbaye de Vauhallan.

Aller : châtelet les halles RER B 12h53 Palaiseau Villebon (zone 4) 13h22

Retour : Igny 17h31 (*Changement Massy Palaiseau 17h36 / 17h46*) Châtelet Les Halles 18h10

Descriptif : Nous partirons par la forêt de Palaiseau pour rejoindre le GRP « vallée de l'Essonne » qui nous conduira vers l'abbaye de Limon à Vauhallan , nous poursuivrons par un parcours forestier vers Igny ; pas de pause repas mais une pause dans l'après-midi ; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI (Plusieurs dénivelées dans ce parcours.)

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

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h50 Viroflay RG (zone 3) 09h11 - Lieu de rendez-vous

Retour : Viroflay RG (zone 3) vers 13h20 Gare de Paris Montparnasse 13h41

Descriptif : RV dans le Hall de la gare "Viroflay Rive Gauche". Train MOPI en de direction de Mantes-la-Jolie. Cette gare est desservie aussi par le RER C et Tramway T6. Pause Encas. Pas de pause déjeuner. Vitesse M+ boucle en forêt de Versailles et forêt de Meudon, passant par l'étang des Ecrevisses. Carte IGN 2314OT. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net /

Dénivelées : OUI (dénivelées cumulées +200 et -200 mètres.)

15km M Randonnée Liliane Pontoise et la coulée verte de St Ouen I Aumône

Aller : Gare de Paris St Lazare 10h07 Gare de Pontoise 10h50

Retour : Gare de Pontoise 16h37 Gare de Paris st lazare 17h16

Descriptif : Balade dans le centre de la vieille ville de Pontoise , Parc de l ancien Château , bords de l Oise et Coulée Verte de Saint Ouen I Aumône avec le Parc de l Abbaye de Maubuisson , les étangs et le bassin de la Reine Blanche puis retour par les bords de l Oise . Liliane : 06 12 83 05 71 / **Dénivelées :** OUI ()

18km M Randonnée Olivier Mayer Rennemoulin, entre rus et châteaux.....

Aller : Gare Montparnasse 10h20 (*Changement St Cyr 10h51 / 11h*) Allée Royale T13 11h04

Retour : St Nom la Bretèche (zone 5) 17h19 Gare de Paris St Lazare 17h59

Descriptif : Allons découvrir en chemin ce très petit village des Yvelines au cadre paisible qui a gardé son charme rural et abrite les restes d'un prieuré. Pour le reste, ce sera un parcours nature entre plaines et forêts. Train aller: direction Plaisir Grignon jusqu'à St Cyr puis correspondance Tram T13 Au retour trains fréquents. / **Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelé, environ 250m dans chaque sens.)

19km M Randonnée 50 ans du RIF Dominique F 50 ans : le chemin de Jean Racine

Aller : Denfert Rochereau 09h46 Saint-Rémy-lès-Chevreuse 10h27 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint-Rémy-lès-Chevreuse vers 17h23 Denfert Rochereau 18h02

Descriptif : Une randonnée proposée le 12/12/76 par Claude Chapotot! Allure cool (4km/h). RDV devant gare d'arrivée.

L'animatrice aura un chapeau! En cas de besoin : 06 75 77 01 38. Chevreuse, Abbaye de Port Royal, Romainville, Milon la Chapelle, Bois du Claireau, Château de la Madeleine. Au retour, train de 17h38 si nécessaire. / **Dénivelées :** OUI (5 ou 6 belles dénivelées, montées et descentes)

21km M Randonnée Jacques Tronche Pour les yeux d'Elsa...

Aller : Paris Austerlitz RER C 08h45 Dourdan 09h48

Retour : Dourdan 17h59 Paris Austerlitz 18h35

Descriptif : La forêt de Dourdan, la Rémarde et ses anciens moulins - Evocation d'Elsa Triolet et Louis Aragon au moulin de Villeneuve à St Arnoult en Yvelines. / **Dénivelées :** OUI (Quelques dénivelés assez modérés)

22km M Randonnée Bernard Oliot Boucle au Sud-Ouest de Morêt sur Loing

Aller : Gare de Paris Lyon 08h46 Gare de Moret-Veneux les Sablons 09h33

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons vers 17h24 Gare de Paris Lyon 18h13

Descriptif : Porte de Bourgogne, La Roche à Boule, Grotte Beatrix, Route des Sablons. IGN 2417 OT, 2517 OT / **Dénivelées :** OUI (+ 200 m)

25km M Randonnée 50 ans du RIF Françoise Del Il y a 50 ans ...

Aller : Gare du Nord 09h01 Bornel Belle Eglise (hors zone) 09h44

Retour : Valmondois 17h17 Gare du Nord 18h02

Descriptif : TER HDF C17 direction Beauvais. Bornel est en région Hauts de France, hors zone Navigo, le billet est à 6€. Le RIF fête cette année ses 50 ans et les programmes de l'époque sont mis à l'honneur. Cette randonnée a été programmée le 23 janvier 1977 par Maxime Thomas. Nous irons sur sa trace, en passant par Hédouville, Nesles la Vallée et le long du Sausseron. Allure moyen tonique / **Dénivelées :** OUI (300 m.)

26km S Randonnée Louis Kormann Au bord de l'Oise

Aller : Paris Nord surface banlieue 08h55 L'Isle Adam Parmain (zone 5) 09h45

Retour : Pontoise (zone 5) 18h07 gare st Lazare 18h46

Descriptif : L'Oise sera notre fil conducteur. Visite rapide (mais temps pour prendre des photos) de 3 belles villes : L'Isle Adam, Auvers/Oise, Pontoise. Piquenique tardif. / **Dénivelées :** NON

Lundi 02 mars 2026

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 d'enchaînements de postures de yoga en position debout avec les bâtons. Pour en savoir plus, consulter la page d'accueil du site, onglet "Marche nordique", rubrique "Nordic Yoga®". LIEU DE RDV 9h30 : La Croix de Berny (RER B), entrée du Parc de Sceaux située en face de la SORTIE 1 "avenue du Général de Gaulle" (voir plan ci-dessous). / **Dénivelées :** NON

6km L Randonnée Patrimoine Brigitte Favreau Rando douce île saint Germain

Aller : Issy Val de Seine (zone 2) 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Issy Val de Seine (zone 2) vers 17h

Descriptif : Allure lente, 3 km/h maxi, destinée aux personnes marchant lentement. Attendre l'animatrice sur le quai du tram T2, devant la halle Biltoki, marché permanent, toilettes à l'intérieur au sous sol. Parcours sur l'île Saint Germain qui est coupée en deux parties distinctes, l'une verte, l'autre urbanisée. Parcours en boucle, la gare d'Issy val de Seine est desservie par le tram T2 et par le RER C. Le tram T2 est rétabli porte de Versailles / **Dénivelées :** NON

9km L Randonnée Vie associative Rosine 11-16 Sur inscription La Vie associative, Rosine et Marie-Claude poursuivent la découverte de la gastronomie mondiale dans le quartier de Charonne.

Descriptif : Matin: visite du cimetière du Père Lachaise Déjeuner dans une brasserie qui propose des spécialités internationales. Chacun règle ce qu'il a consommé. Après-midi, marche dans le quartier de Charonne. Limité à 14 personnes. S'inscrire en téléphonant au RIF qui vous indiquera l'heure et le lieu de rendez-vous. / **Dénivelées :** OUI (Quelques pentes et escaliers en allure lente.)

16km M Randonnée Jef En forêt de Montmorency

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h46 Auvers sur Oise (zone 5) 09h39

Retour : Bouffémont Moisselles (zone 5) vers 15h26 Gare de Paris Nord banlieue surface 15h54

Descriptif : Encore une météo printanière prévue ce jour. Départ en gare du nord surface. Randonnée majoritairement en forêt de Montmorency. Méry sur Oise (parc de Méry), Frépillon, Bessancourt, Bouffémont. Allure de reprise ce jour pour ne pas rentrer trop tôt. Trains fréquents au retour (ligne H). Carte IGN 2313OT - FORÊT DE MONTMORENCY / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 190 m, négatif 115 m. 18 km effort. IBP index 45 niveau 2 facile)

18km M Randonnée Daniel Leclercq les jonquilles...

Aller : Gare de Paris Lyon 09h16 Fontainebleau Avon 09h56 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h41 Gare de Paris Lyon 17h43

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

21km M M. nordique Jean Deprez MN de Rueil Malmaison à Chaville-Velizy. Préinscription séjour Jura

Aller : La Défense (zone 3) 09h17 Rueil-Malmaison RER A 09h27 - Lieu de rendez-vous

Retour : Chaville Vélizy (zone 3) vers 16h

Descriptif : Cette sortie est ouverte à tous. Elle est la dernière des 4 sorties pendant lesquelles vous pouvez éventuellement vous pré-inscrire au séjour itinérant de MN dans le Haut Jura (juin 2026). Sortie de la journée (prévoir pique-nique). Le séjour dans le jura étant avec portage des affaires de la semaine, il est suggéré pour cette sortie de charger votre sac à dos avec un poids correspondant à ce que vous souhaitez transporter pendant le séjour... RER A Gare de Rueil Malmaison. Rendez-vous à 9h30 à l'extérieur de la Gare RER A de Rueil Malmaison (sortie "Avenue de Colmar" en tête de train). Bord de Seine - Forêt de la Malmaison - Étang de St Cucufa. Vaucresson - Étang de Villeneuve - Parc de St Cloud - Forêt de Fausse Repose - Étangs de Ville d'Avray - Passerelle du Bas Chaville - Domaine de Meudon - Étang du Trou au Gants - Étang des Ecrevisses - Gare de Chaville Velizy (environ 5 heures de marche hors pauses). / **Dénivelées :** OUI (D+ 510m D- 430m)

Mardi 03 mars 2026

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

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

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

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

13km M Randonnée Domi Dans la forêt de Saint Germain en Laye

Aller : Châtelet Les Halles 12h28 Maisons Laffitte 12h52

Retour : Rer A Maisons Laffitte 17h22 Châtelet Les Halles 17h46

Descriptif : Boucle dans la forêt de Saint Germain en Laye Pas de pause déjeuner Tel 0611763761 / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Domi Dans la forêt de Saint Germain en Laye

Aller : Châtelet Les Halles 12h28 Maisons Laffitte 12h52

Retour : Rer A Maisons Laffitte 17h22 Châtelet Les Halles 17h46

Descriptif : Boucle dans la forêt de Saint Germain en Laye aller rer a Pas de pause déjeuner Aller départ Rer A châtelet Les Halles Tel 0611763761 / **Dénivelées :** NON

17km M Randonnée Katherine Du coté de la vallée de l'Oise

Aller : Gare du Nord ligne H 09h56 Méry-sur-Oise 10h35

Retour : Neuville-Universite RER A vers 16h Châtelet Les Halles RER A 16h30

Descriptif : Parc de Mery sur Oise, Auvers sur Oise , vallée de l'Oise sur les hauteurs ou les pieds dans l'eau , selon la meteo Retour par le RER A , trains toutes les 15 minutes / **Dénivelées :** OUI (Quelques petits raidillons)

17km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain Les jonquilles

Aller : gare de Lyon en surface 09h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 10h16

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h40 gare de Lyon en surface 17h44

Descriptif : Ligne R - GAMO - Carte IGN 2417OT Lors de cette randonnée, nous irons à la découverte des jonquilles en forêt de Fontainebleau. Par des sentiers, PR et GR. Phone : 0623382400 / **Dénivelées :** OUI (Peux de dénivelées)

30km S Randonnée Guy Ensminger Allons aux jonquilles

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 08h20 (*Changement Juvisy (zone 4) 08h28 / 08h40*) Boigneville (zone 5) 09h35

Retour : Boigneville (zone 5) 17h24 (*Changement Gare de Viry-Chatillon 18h13 / 18h18*) Gare de Lyon 18h49

Descriptif : Bois Biphard, Nanteau-sur-Essonne, le chemin des Boulangers, vallées d'Etampes, du Carrefour et de Champlaid, ancien ermitage de Fourche, vallée Mercier, Tousson, Boisminard et le chemin des Noues. Carte IGN 2316ET / **Dénivelées :** OUI (+350m)

Mercredi 04 mars 2026

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

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

Descriptif : Séance de marche nordique accessible, aussi aux débutants munis de leurs bâtons. Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste et renforcement musculaire. Voici mon numéro de téléphone, si besoin :0620350080 / **Dénivelées :** NON

4km M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Visite du musée Avelines de St Cloud

Aller : Métro:Boulogne Pont de St Cloud sortie n°3 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: Boulogne Pont de St Cloud vers 17h

Descriptif : C'est la distance entre le métro et le musée (aller et retour) .Le musée retrace l'aventure aéronautique de St Cloud (musée gratuit). / **Dénivelées :** OUI (Attention il faut monter sur le plateau et il y'a d'abord une rue en pente et des escaliers (environ 80 marches) et au retour chemin inverse.)

9km L Randonnée Nature et environnement Monette De Saint Remy les Chevreuse à Lozere

Aller : Denfert Rochereau 11h27 Saint Remy les chevreuses 11h54 - Lieu de rendez-vous

Retour : Lozère (zone 4) vers 16h18 Denfert Rochereau 16h41

Descriptif : Gif sur Yvette, Bures sur Yvette, Orsay, Lozère . IGN top 25 2315 OT. Pauses prévues. / **Dénivelées :** NON

9km M Randonnée Photos Albert Driez Sortie photo

Aller : Gare de l'Est 09h49 Meaux (zone 5) 10h14

Retour : Meaux (zone 5) 16h44 Gare de l'Est 17h09

Descriptif : Parc du Patis. Train ZIMO en direction de Château-Thierry. / **Dénivelées :** NON

10km L Randonnée Jean-Claude Lance Forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Lyon 10h16 Moret Veneux les Sablons (zone 5) 11h06

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) vers 16h45 gare de lyon 50 mn plus tard

Descriptif : Promenade en forêt. / **Dénivelées :** NON

12km L Randonnée Brigitte CC Marais de Mennecy et Parc Montauger

Aller : Paris Gare de Lyon RER D 10h13 (*Changement Corbeil Essonnes 11h02 / 11h22*) Mennecy 11h32

Retour : Moulin Galant RER D vers 14h56 (*Changement Corbeil Essonnes 15h05 /*) Paris gare de Lyon (RERD 16h13

Descriptif : Retour préférable de la gare de Moulin-Galant à la gare de Corbeil par le bus 4243 (20 mn) Une pause pique-nique / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Michèle Hamus Ne nous Embreillons pas !

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 12h12 Breuillet Village (zone 5) 13h06

Retour : Breuillet Bruyères le Châtel (zone 5) 17h55 gare de Paris Austerlitz RER C 18h45

Descriptif : Depuis Breuillet nous découvrons quelques hameaux, les berges de la Charmoise puis Bruyère le Chatel avec l'église St Didier, un lavoir, puis un étang etc Goûter en chemin bien assis Si besoin 0610694423 Carte 2216 ET / **Dénivelées :** OUI (C'est moyen)

15km M Randonnée Henri Une matinale en forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 08h15 Fontainebleau 08h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau 13h31 Gare de Paris Lyon. 14h13

Descriptif : R.D.V après le passage des portiques SNCF. Sortie pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3/ km/h durant tout le parcours. Carrefour de Paris. Montée et descente du Mont Aigu. Parc du Château de Fontainebleau. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées : +190 m et -190 m.)

23km M Randonnée Jef Au sud du Vexin

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h31 Vaux sur Seine 09h06

Retour : Andrézy 16h52 Gare de Paris Saint lazare 17h22

Descriptif : Encore une météo printanière prévue ce jour. Randonnée 3/4 bois, 1/4 champs. Vaux sur Seine (célèbre escalier), Evécquemont, Menucourt, Boiesmont, Andrézy. Repas tardif. Trains fréquents au retour (ligne J). Carte IGN 2113ET - MANTES-LA-JOLIE / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 245 m, négatif 245 m. 25 km effort. IBP index 63 niveau 3 difficulté moyenne.)

28km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vallées de l'Epte et de la Seine

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h14 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 08h44 / 08h53*) Bonnières (zone 5) 09h04

Retour : Bonnières (zone 5) 17h53 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 18h03 / 18h13*) Gare de Paris Saint lazare 18h54

Descriptif : Malgré le kilométrage important, l'allure sera moyenne et non pas soutenue. Rando vallonnée autour de Bonnières par Gommecourt, Ste-Geneviève-les-Gasny, Gasny, La Roche-Guyon et Tripleval. Superbes vues sur les vallées de l'Epte et de la Seine si les prévisions météo se confirment avec, aussi, le joli village de La Roche-Guyon. Pause repas tardive au-dessus de Roconval (km 16) pour bénéficier d'une belle vue sur la vallée de l'Epte Carte IGN 2213 ET. A l'aller, à Saint-Lazare, prendre le TER à destination de Rouen RD (à Mantes emprunter le transilien en direction de Vernon-Giverny probablement sur le meme quai). Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +650m environ.)

Jeudi 05 mars 2026

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

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

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

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

7km L Randonnée Brigitte Favreau Parc départemental de La Courneuve Georges Valbon

Aller : châtelet les halles RER B 09h26 (*Changement Le Bourget 09h40 / 09h50*) Stains la Cerisaie T11 10h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro basilique de Saint Denis ligne 13 vers 17h

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. Changement en queue de train à la station Le Bourget pour prendre le T11 (voie au dessus du RER). L'animatrice attend le groupe à l'arrivée à La Cerisaie pour 10h.possibilité de venir en bus avec l'animatrice à partir de saint Denis Université RV 9h30 a l'arrêt bus 253 direction Stains Moulin neuf , on descendra à la Cerisaie pour 10h. Parcours dans le parc de La Courneuve. Fin de rando au métro ligne 13 "Saint Denis Basilique ". Tel animatrice 06 70 02 02 46 / **Dénivelées :** OUI (Petits dénivelés dans le parc, escaliers.)

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Est 11h47 Longueville (zone 5) 12h58

Retour : Longueville (zone 5) 17h05 Paris Est 18h12

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

23km M Randonnée Bernard Oliot A l'Ouest des Yvelines

Aller : Gare de Paris Saint lazare 09h10 Breval 09h58

Retour : Mantes la Jolie (zone 5) vers 17h38 Gare de Paris Saint lazare 18h42

Descriptif : Vallée de la Taupe, Fontenay-Mauvoisin, Soindres. IGN 2114 O, 2114 E, 2113 ET / **Dénivelées :** OUI (+ 190 m)

24km M Randonnée Sofia, Guy Ensminger Forêt de Montmorency et alentours (95)

Aller : Gare du Nord 08h41 Ecoen Ezanville (zone 4) 08h56 - Lieu de rendez-vous

Retour : Mériel vers 17h45 Gare du Nord 18h29

Descriptif : RDV gare de Ecoen-Ézanville, ligne H, train PEMI en direction de Persan-Beaumont. Vitesse M+ effort 3/5 (orange), IBP index 66. Forêt de Montmorency, château de la Chasse, fontaine de St-Prix, Béthemont-la-Forêt. Villiers-Adam. Retour par Mériel, un train tous les 30 minutes. Carte IGN 2313OT. Rando préparée dans le cadre du Brevet Fédéral pour lequel Guy est moniteur. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (cumulées +460 et - 500 mètres.)

34km S Randonnée Cédric Minart La chauve-souris est à Malabri

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 08h Lardy (zone 5) 08h44

Retour : Maisse (zone 5) 17h (*Changement Juvisy 17h48 / 17h59*) Saint Michel RER C 18h19

Descriptif : Possibilité de rentrer par le RER D en prenant le même RER à Maisse et en changeant aussi à Juvisy (5 minutes de correspondance). Passage par la butte Hébert, le plateau du Bulou, la rivière l'Essonne, le rocher du Chatillon... / **Dénivelées :** OUI (+/-620m)

Vendredi 06 mars 2026

0km / 0h10 L Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Histoire et Concert

Aller : Devant l'église de la Madeleine 15h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: Madeleine vers 17h

Descriptif : Pourquoi sous Napoléon 1er une copie d'un temple romain s'est transformé en église. Concert avec le chœur de la cathédrale St Patrick de Dublin. Entrée libre(participation aux frais). / **Dénivelées :** NON

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard Marche NORDIQUE (RV RER A Joinville et retour par Porte Dorée)

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

Retour : métro Porte Dorée vers 17h

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

19km M Randonnée Jef En Yvelines

Aller : Gare de Paris Monparnasse 08h58 Houdan 09h53

Retour : Garancières la Queue (zone 5) vers 16h21 Gare de Paris Monparnasse 17h02

Descriptif : Encore une belle journée qui s'annonce. Randonnée 1/4 bois, 3/4 champs. Guignonville, Orgerus (possibilité de prendre le train après 11 km), Millemont, Garancières. Carte IGN 2114SB - AUBERGENVILLE / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 90 m, négatif 70 m. 19 km effort. IBP index 45 niveau 2 facile.)

26km S Randonnée Isabeau A la découverte du patrimoine du Nord Vexin

Aller : Paris St Lazare 08h17 Trie Château (hors zone) 09h32

Retour : Trie Château (hors zone) 17h05 Paris St Lazare 18h20

Descriptif : Parcours vallonné à travers champs et bois et les très beaux villages de Chambors, Lattainville, Delincourt, Reilly, Bertichère, Dolmen, Illoré, Trie la ville, Trie-chateau (ou l'inverse!) Nombreux détours pour découvrir les sites. Un peu de hors sentier possible. Ravitaillement en eau dans plusieurs villages. Allure soutenue soutenable! Pas de possibilité d'acheter le billet sur la partie hors zone en ligne; La seule machine qui délivre des billets pour Trie-Chateau se situe face aux quais grande ligne, le plus à gauche possible. En haut elle clame "ici on délivre des Pass Navigo Easy", en bas elle indique la vente de billets hors zone. Le Paris-Trie est à 13€ (moitié moins avec une carte avantage), beaucoup moins si on part de Chars. / **Dénivelées** : OUI (430, bâton recommandé)

Samedi 07 mars 2026

10km M Randonnée Bernard Rouquat De Courcelle sur Yvette à St Rémy

Aller : châtelet les halles RER B 08h38 Courcelle sur Yvette (zone 5) 09h24

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) vers 13h53 châtelet les halles RER B 14h40

Descriptif : Attention pour ceux du matin, ne pas oublier son pique-nique. Les Longs Réages et Les Molières. carte 23150T, A la fin de la rando on peut revenir à Paris, ou aller randonner l'après-midi avec le groupe qui arrive de Paris. C'est une idée d'Hervé (un ancien animateur) qui avait dénommé ces randos (1+1=3). / **Dénivelées** : OUI (+/-140m)

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

10km M Randonnée Bernard Rouquat Boucle autour de St Rémy

Aller : châtelet les halles RER B 12h38 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 13h27 - Lieu de rendez-vous

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) vers 16h53 châtelet les halles RER B 17h40

Descriptif : Attention je ne serai pas à Châtelet les Halles, vous prenez votre pique nique dans le RER, je vous retrouverai à la gare de St Rémy, avec le groupe du matin et on partira en rando à votre arrivée. On passera à côté du Domaine de Coubertin et à Boullay les Trous. Carte 22150T / **Dénivelées** : OUI (+/-140m)

16km M Randonnée Claire Ménassol En longeant la Seine

Aller : Paris gare de Lyon 08h46 Bois le Roi (zone 5) 09h16

Retour : Fontainebleau Avon 16h31 Gare de Paris Lyon 17h13

Descriptif : Pour ma reprise je vous propose une randonnée classique. De Bois le Roi à Fontainebleau à moitié forêt, la Seine que nous aurons pas loin. Carte IGN 24170T / **Dénivelées** : OUI ()

Dimanche 08 mars 2026

5km L Randonnée 50 ans du RIF Brigitte Favreau Un dimanche à Ville d'Avray, anniversaire des 50 ans du RIF.

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 13h37 Gare de Sevres Ville d'Avray 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Viroflay RD vers 16h30

Descriptif : Une partie de la randonnée faite le 21 mai 1977 par Daniel Avisse aux étangs de Ville d'Avray, dans le cadre des 50 ans du RIF. Allure lente 3km/h maxi. Pause aux étangs de Corot. Première partie du parcours en milieu urbanisé, seconde partie en forêt. cinéma: revoir le film de 1962 : Les dimanches de Ville d'Avray. / **Dénivelées** : OUI (Très Faibles)

12km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau

Aller : Paris gare de Lyon 11h46 Bois-le-Roi 12h19 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois-le-Roi vers 17h38 Paris gare de Lyon 18h13

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

14km L Randonnée Louïs Pel Camignol boucle en forêt au départ de BOIS LE ROI

Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 gare bois le roi 09h48 - Lieu de rendez-vous

Retour : gare bois le roi vers 17h09 Gare de Paris Lyon 17h35

Descriptif : Parcours varié, sentiers bleus et autres. peu de dénivelés, quelques passages dans les rochers, pause déjeuner prévoir pique nique, boisson... RDV à la gare de BOIS LE ROI, côté place du marché. / **Dénivelées** : OUI (peu de rochers, sans grande difficulté...)

15km M Randonnée Liliane Berges de l'Oise : L Isle Adam - Mery sur Oise

Aller : Gare du Nord banlieue 09h56 Gare de Parmain - L'Isle-Adam 10h45

Retour : Gare de Parmain - l'Isle Adam 16h14 Gare du Nord banlieue 17h08

Descriptif : Bords de l'Oise , forêt domaniale de l'Isle Adam , Mériel , Parc du Château de Mery sur Oise (où nous pique -niquerons) et retour par les berges de l'Oise Liliane : 06 12 83 05 71 / **Dénivelées** : OUI ()

19km M Randonnée Jacques Tronche Guéville et riante campagne...

Aller : Paris Montparnasse 10h09 Gazeran 10h52

Retour : Gazeran 17h55 Paris Montparnasse 18h38

Descriptif : IGN 2215 OT - Entre Rambouillet et Epernon, la vallée de la Guéville, St Hilarion et sa charmante église, puis les clairières du Bois-Dieu et des Chaises / **Dénivelées** : NON

22km M Randonnée Olivier Mayer Entre eaux et forêts...

Aller : Gare de Lyon -RER D 10h08 Le Mée (zone 5) 11h01

Retour : Moulin Galant RER D 18h01 (*Changement juvisy 18h24 / 18h29*) Gare de Lyon -RER D 18h57

Descriptif : La journée est annoncée comme ensoleillée, alors notre parcours fera la part belle aux cours d'eau et aux forêts. Une sortie "zen" accessible sans ordonnance. Train aller: direction Melun. / **Dénivelées** : OUI (env. 280 m dans chaque sens, rien de méchant.)

23km M Randonnée Bernard Oliot La vallée du Sausseron

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h26 Valmondois 09h12

Retour : L'île Adam Parmain vers 17h13 Gare de Paris Nord banlieue surface 18h02

Descriptif : Verville, Vallangoujard, Frouville, Nesles la Vallée. IGN 2313 OT / **Dénivelées** : OUI (+ 360 m)

26km M Randonnée Françoise Del Contre le mal de dents

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h58 Plaisir-Grignon 09h25

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

Descriptif : Train N Dapo direction Dreux, rv sur les quais en haut. Forêt de Saint Apolline, Neauphle le Château, Crespières. Allure moyen tonique / **Dénivelées** : OUI (350 m)

Lundi 09 mars 2026

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

11km L Randonnée Brigitte CC Boucle autour de Bois-le Roi,

Aller : Paris gare de Lyon 10h16 Bois-le-Roi 10h49

Retour : Bois-le-Roi vers 16h10 Paris Gare de Lyon 16h44

Descriptif : Autour du massif du rocher Canon Une pause pique-nique / **Dénivelées** : OUI (petites dénivelées)

11km M Randonnée Domi Saint Germain en Laye à Maisons Laffitte

Aller : Châtelet Les Halles 10h04 Saint Germain en Laye 10h34

Retour : Maisons Laffitte RER A 14h34 Châtelet Les Halles 15h08

Descriptif : Dans la forêt de Saint Germain en Laye et en suivant la Seine Pause déjeuner sur la base de loisirs de Maisons Laffitte Départ à Châtelet direction Saint Germain en Laye RerA Tel 0611763761 / **Dénivelées** : OUI ()

12km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Après midi au parc de Versailles

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 13h22 Gare de Versailles rive droite 13h58 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Versailles rive droite) 17h45 gare de Paris Saint Lazare 18h24

Descriptif : Tour du parc de Versailles. Si besoin tel 0614681722 / **Dénivelées** : NON

18km M Randonnée Daniel Leclercq entre bois et prairie...

Aller : Gare de Paris Lyon RER D) 08h40 (*Changement juvisy 09h10 /)* Gare de Maisse 09h58 - Lieu de rendez-vous

Retour : gare de Boutigny-sur-Essonne 16h35 (*Changement juvisy 17h24 /)* Gare de Paris Lyon 17h49

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

27km M Randonnée Jean-Jacques Legars Les falaises de la Seine en partant d'Aincourt.

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 08h14 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 08h44 / 08h55*) Eglise Aincourt . 09h29

Retour : Bonnières (zone 5) 17h53 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 18h03 / 18h13*) Gare de Paris Saint Lazare 18h54

Descriptif : Bonne allure moyenne. Rando vallonnée par St-Cyr-en-Arthies, Vienne-en-Arthies et les jolis villages de Vètheuil et La Roche-Guyon. A l'aller, à Saint-Lazare, TER à destination de Rouen RD (monter en milieu de rame pour optimiser la correspondance). A Mantes, emprunter la passerelle puis descendre à droite jusqu'à la gare routière de Mantes-la-Jolie (prendre le

bus 1104 à destination de Magny-en-Vexin qui se trouve quai 12). Pause repas tardive. Carte IGN 2213 ET. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées +600 à 650m)

Mardi 10 mars 2026

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

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

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

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

0km M M. nordique Annie Bois de Vincennes - Côté Château

Aller : 14h Château de Vincennes face entrée Parc Floral - Lieu de rendez-vous

Retour : À l'entrée du Parc Floral vers 16h À l'entrée du Parc Floral 16h

Descriptif : Séance ouverte aux adhérents munis de leurs bâtons de marche nordique. Exercices, accélérations. / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 12h01 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 12h32 / 12h37*) Ponthierry Pringy (zone 5) 13h12

Retour : Boissise le Roi (zone 5) 17h20 (*Changement Corbeil Essonnes (zone 5) 17h41 / 17h49*) Gare de Paris Lyon. 18h34

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

18km M Randonnée Claire Ménassol Oh tu dis Frépillon?

Aller : Paris Nord 08h31 Mériel 09h12

Retour : Taverny (zone 4) 16h56 Paris Nord 17h29

Descriptif : Très beau parcours en passant par de beaux villages, nous parcourons la forêt domaniale de Montmorency. Carte IGN 23130T / **Dénivelées** : OUI ()

30km S Randonnée Guy Ensminger Entre plaine et forêt

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h01 Bessancourt (zone 5) 08h34

Retour : Groslay (zone 4) 17h15 Gare de Paris Nord 17h31

Descriptif : Ru de Montubois, Villers-Adam, croix des Frileuses, des châtaigniers remarquables, les Sapins Brûlés, tour du Plumet, un cimetière au milieu de la forêt, fontaine Sainte-Radegonde, château de la Chasse, la Vierge Noire, carrefour de la croix de l'Evangile et Groslay. Carte IGN 2313 OT / **Dénivelées** : OUI (+550m)

Mercredi 11 mars 2026

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

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

Descriptif : Séance de marche nordique accessible, aussi aux débutants munis de leurs bâtons. Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste et renforcement musculaire. Voici mon numéro de téléphone, si besoin :0620350080 / **Dénivelées** : NON

10km L Randonnée Jean-Claude Lance Forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Lyon 10h16 Montigny sur Loing (zone 5) 11h10

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h40 Gare de Lyon 17h44

Descriptif : En direction de Montargis. La route du Croc Marin, du Languedoc, de la Grande Vallée. / **Dénivelées** : OUI ()

13km M Randonnée Michelle Lacayo A travers champs.

Aller : Paris Montparnasse 10h35 La Verrière (zone 5) 11h20

Retour : Coignières (zone 5) vers 17h01 Paris Montparnasse 17h50

Descriptif : Etang des Noës, Rodon, Le Mousseau, Château du Mesnil-S-Denis, Le Pommeret. / **Dénivelées** : OUI ()

17km S Randonnée Bathilde La Forêt de Versailles (METEO A SURVEILLER)

Aller : Gare Montparnasse TER 08h04 Gare Versailles Chantiers 08h15 – Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Versailles Chantiers vers 12h Gare Montparnasse 12h30

Descriptif : Je confirmerai ou annulerai cette rando en fin de journée la météo de demain matin s'annonçant pluvieuse à 90% On pourra se rassembler place Arnaud Beltrame devant la gare Pause matinale mais pas de pause déjeuner Contact : 06 26 76 13 30 / **Dénivelées** : OUI (+/- 200 m)

Jeudi 12 mars 2026

0km / 2h3 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE dans le bois. RER A Fontenay s/bois

Aller : Fontenay sous Bois (zone 3) 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : métro Porte Dorée vers 17h

Descriptif : RV: Gare RER de Fontenay sous bois aux guichets. Attention Retour Metro PORTE DORÉE. Profitons d'un créneau sans pluie. / **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

10km S M. nordique Jean Deprez Entraînement allure S au Parc de Sceaux. Lire descriptif.

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

Retour : La Croix de Berny (zone 3) vers 11h30

Descriptif : Quel que soit votre moyen de transport, rendez-vous à 9h à la "Porte de la patte d'oie" du parc de Sceaux, en face de la gare RER B Croix de Berny. Programme d'entraînement en allure S dans le parc de Sceaux : 1- Après les échauffements, tour du parc par le sentier sportif (6km) à 6 km/h sans arrêt. 2- Pause de 5 à 10 mn (toilettes du parc et hydratation) 3- Environ une demi-heure de fractionné (alternance de périodes d'allure rapide et de périodes de récupération) 4- Récupération active (1km) et étirements / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale dans l'ouest parisien

Aller : La Défense 08h41 Garches - Marnes la Coquette 08h53 - Lieu de rendez-vous

Retour : Rueil-Malmaison RER A 12h36 Nation 13h01

Descriptif : R.D.V dans la gare. Sortie pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant tout le parcours. Forêt de la Malmaison. Étang de St Cucufa. Bords de Seine. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées : +150 m et -150 m.)

17km M Randonnée Roger Denis La forêt de Fontainebleau

Aller : Paris Lyon surface(1813) 09h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 09h56 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 16h31 Paris Lyon surface(1813) 17h13

Descriptif : Beau parcours varié par le Cassepot, le St Germain et le Cabaret Masson. Parcours adapté selon la météo et l'état du terrain. Un peu de dénivelées. Carte IGN 2417 OT (forêt de Fontainebleau) / **Dénivelées :** OUI ()

23km M Randonnée Jef Canal & Marne

Aller : Gare de Paris Est 08h49 Gare de Trilport 09h19

Retour : Lizy sur Ourcq vers 17h20 (*Changement Meaux 17h36 / 17h44*) Gare de Paris Est 18h09

Descriptif : Parcours le long du canal de l'Ourcq et de la Marne avec un peu de forêt, de champs et de dénivelé pour éviter la monotonie. Trilport, Germigny-l'Évêque, Varreddes, Congis sur Théroutanne, Lizy sur Ourcq. Repas tardif. Carte IGN 25130T - MEAUX. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé faible (cumulé positif 55 m, négatif 55 m). Pas de raidillons. 23 km effort. IBP index 56 niveau 3 difficulté moyenne)

Vendredi 13 mars 2026

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

L Évènement Vie associative Brigitte Favreau I2-19 Sur inscription Visite de la maison natale de Claude Debussy à Saint Germain en Laye avec la vie associative

Descriptif : Voir le descriptif à la date du 9 mai. Visite le matin du samedi 9 mai, durée 1h30. Inscription auprès du Rif maximum 20 participants. Participation 6,50 € par chèque à l'ordre du RIF. Après la visite possibilité de participer à une balade dans Saint Germain et le parc du château, prévoir pique nique dans ce cas. / **Dénivelées :** NON

11km M Randonnée Domi De Saint Germain à Maisons Laffitte

Aller : Châtelet Les Halles RERA 13h04 Saint Germain en Laye RER A 13h34

Retour : Maisons Laffitte rerA 17h15 Châtelet Les Halles 17h39

Descriptif : Forêt et bord de Seine Quelques légers dénivelées Pas de pause déjeuner Tel 0611763761 / **Dénivelées :** OUI ()

13km S Randonnée Patrick Egloff de la forêt de Meudon au Bois du Pont Colbert

Aller : Gare de Paris Montparnasse (2217 08h35 GARE DE SEVRES RIVE GAUCHE 08h50 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Versailles Chantiers 12h16 Gare de Paris Montparnasse (2217 12h41

Descriptif : Fort dénivelé pour monter au carrefour des Bruyères - Carrefour des Fonds de la Chapelle - Etang du Trou aux Gants - Carrefour de la Butte à Liard - Carrefour des Trois Barrières - Pont Colbert - Carrefour de l'Orme. Carte IGN 2214ET et 2314OT. L'animateur attendra devant la gare de Sèvres rive gauche. Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelées :** OUI (Total des montées 235m Total des descentes 185m)

Samedi 14 mars 2026

0km / 2h0 M M. nordique Annie Bois de Boulogne - Porte Dauphine

Aller : Metro Porte Dauphine sortie n. 1 BLD Lannes 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois de Boulogne vers 11h15 Orée du Bois de Boulogne Porte Dauphine 11h15

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

4km M Randonnée Jef En marche vers le salon !

Aller : Métro Plaisance 14h30 Métro Plaisance 14h30

Retour : Porte de Versailles vers 17h porte versailles 18h

Descriptif : Rendez-vous devant l'église Notre dame du travail (59 Rue Vercingétorix, 75014 Paris) à 14 h 30 pour un parcours urbain qui nous mènera via le jardin Atlantique et le parc Georges Brassens jusqu'au Salon Destination Nature à la Porte de Versailles. Merci de télécharger d'avance votre invitation gratuite au salon afin d'éviter l'attente à l'entrée (voir page d'accueil du site public www.rifrande.fr). Cette randonnée n'ayant pas été inscrite au programme du salon, elle sera pour tous et sans inscription. N'hésitez pas à inviter vos amis et relations. / **Dénivelées :** NON

8km L Randonnée Brigitte Rando douce avec pique-nique, parc du château de Rambouillet

Aller : Gare de Paris Montparnasse 10h09 Rambouillet (zone 5) 10h45

Retour : Rambouillet (zone 5) vers 16h17 Gare Montparnasse 16h49

Descriptif : Uniquement le parc du château. Pause pique-nique à la bergerie nationale, cafétéria. Retour gare de Rambouillet 17h au plus tard. RV gare Montparnasse niveau des grandes lignes car on prendra le TER direction Chartres, ne pas prendre le transilien. / **Dénivelées :** NON

10km M Randonnée Bernard Rouquat Dans la forêt de Fontainebleau, la mare aux Evées

Aller : Gare de Paris Lyon 08h16 Bois le Roi (zone 5) 08h48

Retour : Bois le Roi (zone 5) 13h38 Gare de Paris Lyon 14h13

Descriptif : les randonneurs du matin ,pensez au pique-nique.A la fin de la rando on peut revenir à Paris ou continuer l'après-midi avec le groupe qui arrive de Paris .Carte 2417OT / **Dénivelées :** OUI ()

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

11km M Randonnée Bernard Rouquat Dans la forêt de Fontainebleau, la table du Grand Maître

Aller : Gare de Paris Lyon 12h46 Bois le Roi (zone 5) 13h19

Retour : Bois le Roi (zone 5) 16h38 Gare de Paris Lyon 17h13

Descriptif : Attention je ne serai pas à la gare de Lyon,vous prenez votre pique-nique dans le Rer , je vous retrouverez en gare de Bois le Roi avec le groupe du matin et on partira en rando dès votre arrivée .Carte 2417OT / **Dénivelées :** OUI ()

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Austerlitz 12h47 Dourdan (zone 5) 13h50

Retour : Dourdan (zone 5) 17h59 Paris Austerlitz 18h38

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

19km S Randonnée Jacques Kili Matinée à l'ouest !

Aller : Charles de Gaulle Etoile RER A 08h07 Rueil Malmaison (zone 3) 08h22

Retour : St Germain en Laye (zone 4) 12h27 Charles de Gaulle Etoile RER A 12h50

Descriptif : Monter en tête du RER et attendre sur le quai car nous emprunterons la passerelle . L'animateur montera à la Défense

! / **Dénivelées** : OUI ()

28km S Randonnée Bathilde Forêt Domaniale de Marly-le Roi

Aller : Charles-de-Gaulle-Etoile RER A 08h07 (*Changement Saint-Germain-en-Laye 08h31 / 08h40*) Mareil-Marly T13 08h52 –Lieu de rendez-vous

Retour : Bougival vers 16h30 Gare Saint-Lazare 17h

Descriptif : Nous nous donnerons rdv à Mareil-Marly après avoir effectué le changement RER/T13 à St-Germain-en-Laye. Le retour sera par Bougival avec un train pour Saint-Lazare toutes les 15 minutes Contact : 06 26 76 13 30 / **Dénivelées** : OUI (<400m)

Dimanche 15 mars 2026

0km / 0h30 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade et concert

Aller : Métro: Sébastien Froissart sortie n°1 16h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: Sébastien Froissart vers 18h45

Descriptif : A la Cathédrale St Croix des Arméniens concert avec l'ensemble orchestral dir: Eric Van Lauwe ,Au programme:concerto de Bloch , symphonie de Stavinsky et le concerto de Moszkoski.Entée libre (participation aux frais) /

Dénivelées : NON

7km L Randonnée Patrimoine Brigitte Favreau Découverte du patrimoine de Clamart

Aller : Invalides RER C 13h30 Meudon Val Fleury RER C 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Soleil levant T6 vers 17h

Descriptif : Attendre l'animatrice à la sortie de la gare d'arrivée à Meudon val Fleury (WC en face du guichet billets). La gare de Meudon Val Fleury est également accessible par le bus 191 à partir de la porte de Vanves en 35 minutes. Allure lente 3 km/h maxi, balade destinée aux personnes marchant lentement, donc si ce n'est pas votre allure, il faudra faire preuve de patience et de bienveillance vis à vis des autres participants. Parcours varié, forestier et urbanisé: Parc Paumier,maisons singulières de Jacques Emile Lecaron, lisière de la forêt de Meudon ,vieux centre ville de Clamart, possibilité de prendre le bus 189 au centre de Clamart en cas de fatigue, parc forestier en fin de parcours.Fin du parcours à la station du T6 "Soleil Levant" qui permet de rejoindre le terminus de la ligne 13 Châtillon Montrouge en moins de 15 minutes, autre possibilité : prendre Bus 189 pour rejoindre gare de Clamart ou porte de saint Cloud. / **Dénivelées** : OUI (Quelques montées raides au départ et petite montée vers la fin dans le parc forestier ,prendre des bâtons si nécessaire.)

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

Aller : Paris gare du nord 11h56 Mériel 12h38 - Lieu de rendez-vous

Retour : Mériel vers 17h20 Paris gare du nord 18h02

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

12km M Randonnée Christiane Larue En vallée de Chevreuse.

Aller : châtelet les halles RER B 12h23 Saint Rémy lès Chevreuse 3200) 13h12 - Lieu de rendez-vous

Retour : Courcelle sur Yvette (zone 5) 17h11 Châtelet Les Halles 17h55

Descriptif : Nous passerons par la butte à Gallais, le bois de Beauplan pour rejoindre la forêt de Port-Royal et le bois d'Aigrefoin; pas de pause déjeuner mais une pause dans l'après-midi ; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. /

Dénivelées : OUI ()

14km M Randonnée Liliane Esbly - canal de Meaux

Aller : Gare de Paris Est 09h31 Gare d Esbly 10h02

Retour : Gare d Esbly vers 15h27 Gare de Paris Est 15h57

Descriptif : Ancien chemin de halage du canal de Meaux , Quincy Voisins , GR du Pays des Morins , Couilly Pont aux Dames et retour en longeant le canal latéral du Grand Morin . Carte 2414 ET Liliane : 06 12 83 05 71 / **Dénivelées** : OUI ()

17km M Randonnée Katherine Remontons la Marne avec le GR 15

Aller : Magenta RER E 10h40 Nogent Le Perreux RER E 11h02

Retour : Gare de Noisiel. RER A vers 16h45 Châtelet Les Halles RER A 17h15

Descriptif : Comme promis à certains d'entre vous , j'ai l'intention de vous proposer de parcourir au fil de plusieurs randonnées le GR 15 , jusqu'aux limites de l'île de France. Mais pour cette étape je vais prendre beaucoup de liberté avec le parcours officiel. Le tracé du GR s'éloigne de la Marne et je vous propose de lui rester fidèle De plus comme nous pouvons être randonneur et électeur nous partirons tard et rentrerons tôt, gare de retour par le RER À , donc trains très fréquents / **Dénivelées** : NON

17km S Randonnée Isabeau p'tite rando apéro via Auvers sur Oise

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

Retour : Pontoise (zone 5) vers 13h07 Gare de Paris st lazare 13h46

Descriptif : Via le Sausseron, la ravine des vallées, Auvers sur Oise puis haut des coteaux de l'Oise avant de rejoindre Pontoise. Pas de pause picnic mais déjeuner au restaurant (Les Quais?) pour ceux qui sont partants avant de reprendre le train? Trains vers

St Lazare toutes les 30 minutes. / **Dénivelées** : OUI (250m)

21km M Randonnée Bernard Oliot Le Sud Vexin

Aller : gare de Paris Saint Lazare 08h23 Thun le paradis (zone 5) 09h10

Retour : Meulan Hardricourt vers 16h41 Gare de Paris Saint lazare 17h30

Descriptif : Evéquemont, Tessancourt sur Aubette, Les Epinettes. / **Dénivelées** : OUI (+ 450 m)

35km S Randonnée Didier Berthod Une randonnée dans le Vexin

Aller : Gare Saint Lazare 08h23 Vaux sur Seine (zone 5) 09h06

Retour : Gare de Juziers(zone 5) 17h05 Gare Saint Lazare 18h

Descriptif : Mairie de Tessancourt (5), Mare Baron (8), Jambville (13), La mare de Magny (19), La Cave aux Fées(24), Fontaine aux pigeons (27,5), La croix de la Chartre (32), source des Nivings Près (34), gare de Juziers (35,5) / **Dénivelées** : OUI (D+ 800 IGN 2113 ET)