

Liste des journées

Critères : Date 01/09/2026 et 15/09/2026

Mardi 01 septembre 2026

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

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

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

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

12km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale en forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h12 Bois-le Roi 08h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau 12h30 Gare de Paris Lyon. 13h13

Descriptif : A près une longue absence, la reprise de la randonnée par Marie-Hélène se fera à une allure maximale de 4.2 km/h durant tout le parcours. Merci aux participants de respecter cette vitesse de marche. Pavillon Magnier. Sentiers bleus. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées cumulées : +155 m et -155 m.)

12km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Pique-nique aux étangs de Ville d'Avray

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 08h43 Gare de Sèvres Ville d'Avray 09h07 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Sèvres Ville d'Avray 13h43 gare de Paris Saint Lazare 14h10

Descriptif : Parc de Saint Cloud et forêt de Fausses Reposes. Des dénivelés. Pique-nique aux étangs de Ville d'Avray / **Dénivelées** : OUI ()

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Austerlitz 12h47 Breuillet Village (zone 5) 13h36

Retour : Etréchy (zone 5) 17h36 Gare Austerlitz 18h29

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

14km M Randonnée Nature et environnement Francis Le PORT AUX CERISES. Dendrologie et botanique

Aller : Saint Michel RER C 09h55 Juvisy RER C 10h20

Retour : Juvisy RER C 16h Saint Michel Notre Dame RER C 16h19

Descriptif : RDV à Saint Michel Notre Dame (l'animateur y sera). A Juvisy, sortie n°4 vers la rue de Draveil. L'itinéraire programmé sera de l'île du Port aux Cerises à Draveil vers Vigneux sur Seine. Il longera de nombreuses étendues d'eau : étangs, lac, fosse, port et Seine. Picnic au bord de l'eau. Parcours principalement ombragé et très peu accidenté. Des pauses pour observation et échanges sur la végétation rencontrée. Cartes IGN 2314 OT et 2415 OT. N° de l'animateur : 06 87 69 08 62 / **Dénivelées** : NON

18km M Randonnée Michel Les moulins du Grand-Morin

Aller : Paris gare de l'Est 09h17 Gare de Faremoutiers 10h09

Retour : Gare de Mortcerf 16h Paris Gare de l'Est 16h42

Descriptif : RV gare de l'est, train direction Coulommiers. Nous serons surtout dans les bois. La Celles-sur-Morin et ses ruines médiévales, la croix de Saint-George, le moulin de Genevray. Arrivée à gare de Mortcerf par la forêt de Crécy. Carte IGN 2514SB / **Dénivelées** : OUI ()

32km S Randonnée Alain Un mardi d'Alain

Aller : Paris Gare de Lyon (1627 08h12 Nemours St Pierre (zone 5) 09h23

Retour : Fontainebleau - Avon 17h31 Paris Gare de Lyon 18h14

Descriptif : / **Dénivelées** : OUI (D+ 500m)

Mercredi 02 septembre 2026

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

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

Descriptif : Séance de marche nordique accessible, aussi aux débutants munis de leurs bâtons. Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste et renforcement musculaire. Voici mon numéro de téléphone, si besoin :0620350080. Les échauffements et étirements se feront avec les embouts. N'oubliez pas de les prendre.. / **Dénivelées** : NON

10km L Randonnée Jean-Claude Lance Forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon 10h16 Gare Bois le Roi 10h45

Retour : Bois le Roi (zone 5) vers 16h30 Gare de Paris Lyon 45 mn plus tard

Descriptif : TER ligne R. Profitons de la forêt de Fontainebleau qui est réouverte. / **Dénivelées :** OUI ()

13km M Randonnée Michèle Hamus Boucle sur Morin !

Aller : Gare de Paris Est ligne P 11h17 Guérard La Celle sur Morin (zone 5) 12h05

Retour : Guérard La Celle sur Morin (zone 5) 17h45 Paris Gare de l'Est 18h42

Descriptif : Région vallonnée : Un village de caractère et ses hameaux : Guérard, le grand Morin et ses lavoirs, ses moulins, ses églises et ses coteaux ombragés etc Pique Nique prévu en chemin Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** OUI (Moyens)

18km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain Allons prendre le C1

Aller : Gare de Lyon -RER D 09h30 Villeneuve St Georges (zone 4) 09h49

Retour : Boissy St Léger (zone 4) 17h01 Gare de Lyon -RER D 17h28

Descriptif : RER D ROPE - Carte IGN 2415 OT Lors de cette randonnée, nous prendrons le Cable C1 à Villa Nova en direction de La Végétal. La base de loisirs de Créteil, La végétal, la forêt domaniale de la Grange et la serre aux orchidées seront aux programmes. Phone : 0623382400 / **Dénivelées :** OUI (Peux de dénivelées)

Jeudi 03 septembre 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

10km M Randonnée Patrimoine Jacques Tronche et Eliane, animatrice d'un jour I1-53 Sur inscription "Fleurs de banlieue", première sortie d'une série patrimoine sur la banlieue parisienne : aujourd'hui Champigny s/Marne

Descriptif : Notre journée sera organisée autour de la visite guidée de la Cité-Jardin de Champigny s/Marne, symbole de l'urbanisme social qui voit le jour au début du XXe s. Elle sera conduite par une accompagnatrice de "Bulles de Culture" : participation de 10 € par personne à régler à l'animateur au début de la visite. Puis balade d'après-midi au Parc municipal du Plateau et sur les bords de Marne. S'inscrire en téléphonant au RIF en lui donnant simplement votre nom. RANDO COMPLETE ! / **Dénivelées :** OUI ()

12km L Randonnée Louïs Pel Camignol boucle en foret au départ de BOIS LE ROI et initiation Qi Gong

Aller : gare de Lyon 09h16 Bois le Roi (zone 5) 10h03

Retour : Bois le Roi (zone 5) vers 17h gare de Lyon 50 mn plus tard 17h48

Descriptif : retour en forêt de FONTAINEBLEAU. petite boucle ; Avant la pause pique-nique déjeuner : petite séance de Qi-gong (facultative et accessible à tous et à la portée de chacune et chacun !) / **Dénivelées :** OUI (peu importantes)

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon. 12h19 (Changement Melun (zone 5) 12h44 / 12h59) Le Mée (zone 5) 13h02

Retour : Cesson (zone 5) 16h36 Gare de Paris Lyon. 17h23

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

18km M Randonnée Roger Denis La vallée de la Seine

Aller : Paris St Lazare 09h10 Mantes la Jolie (zone 5) 09h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Aubergenville Elisabethville (zone 5) 16h59 Paris St Lazare 17h45

Descriptif : Beau parcours inédit et varié par La Plagne, Mézières sur Seine et Rangipont en suivant le nouveau GRP la Seine Impressionniste. Un peu de dénivelées le matin. A l'aller, il faut prendre le TER direction Evreux. Carte IGN 2113 ET(Mantes la Jolie). / **Dénivelées :** OUI ()

Vendredi 04 septembre 2026

0km 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

0km / 2h3 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE au bois de Vincennes RV: RER A JOINVILLE

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

Retour : métro Porte Dorée vers 17h

Descriptif : RV: Gare RER de Joinville aux guichets. Attention Retour Metro PORTE DORÉE. / **Dénivelées :** NON

9km M Randonnée Jean-Pierre Parc des Chanteraines

Aller : Musée d'Orsay RER C 13h27 Gare de Gennevilliers 14h01 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Gennevilliers 17h06 Musée d'Orsay RER C 17h40

Descriptif : Parc des Chanteraines et bords de Seine. Suivant la météo et l'humeur, on pourra continuer la ballade jusqu'au métro Gabriel Péri (ligne 13), plus 3 kms, une coulée verte et le parc des Sévines. / **Dénivelées :** NON

14km M Randonnée François Jourdan Chateaufort et Mérentaise

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 08h50 gare de La Verrière 09h36 - Lieu de rendez-vous

Retour : chateaufort bus vers 15h06 (*Changement Gare de Versailles Chantiers 15h36 / 15h41*) GARE DE MONTPARNASSE 15h53

Descriptif : Voisins le Bretonneux et vallée de la Mérentaise jusqu'à Chateaufort. Déjeuner tardif Plusieurs possibilités au retour (vers St Lazare ou RER C) Vérifier sur le site jeudi (modifié si canicule) Nous pourrions éviter la côte de Chateaufort aux heures chaudes. Le trajet sera de 15 Km sans dénivelé (75 m) / **Dénivelées :** OUI (140 m)

16km M Randonnée Jef Boucle du matin en forêt de Rambouillet

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

Retour : Le Perray en Yvelines vers 15h01 Gare de Paris Montparnasse 15h56

Descriptif : Pour éviter la trop forte chaleur de l'après-midi, faisons une boucle au frais dans la forêt de Rambouillet, par des chemins peu usités, sans dénivelé. Randonnée variée, 3/4 en forêt, 1/4 de ville et champs. Pique nique à l'ombre. Trains fréquents au retour. Carte IGN 22150T - FORÊT DE RAMBOUILLET / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif 0 m, négatif 0 m. 16 km-effort. IBP index 40 facile.)

30km S Randonnée Patrick Egloff Entre bois et plaine et la vallée du Grand Morin

Aller : Gare de Paris Est 08h17 Guérard La Celle sur Morin (zone 5) 09h05

Retour : Coulommiers 17h32 Gare de Paris Est 18h42

Descriptif : Moulin de Prémol - Montbriex - la-Celle-en-Bas - Tresmes - le Charnois - Pommeuse - Mouroux - Mitheuil - Coulommiers. Parcours hors bois 52%. Carte 2514SB. Animateur 06 30 67 43 33. / **Dénivelées :** OUI (Total des montées 446m Total de descentes 491m)

Samedi 05 septembre 2026

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

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

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

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Technique, accélérations. RDV métro Porte Dauphine, sortie nr 1 "Boulevard Lannes". / **Dénivelées :** NON

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

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 08h10 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h20 - Lieu de rendez-vous

Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h Métro Château de Vincennes 11h15

Descriptif : R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 8h30. Pour marcheurs nordiques confirmés, capable de marcher à 4,5km/heure, équipés de bâtons d'un seul brin (non télescopiques) et possédant des gantelets spéciaux. / **Dénivelées :** NON

16km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

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

Retour : Montfort l'Amaury Méré (zone 5) 17h25 Gare Montparnasse 18h02

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

20km M Randonnée Bernard Rouquat Une étape de la Ceinture Verte d'île de France

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h34 Groslay (zone 4) 08h50

Retour : Taverny (zone 4) 16h31 Gare de Paris Nord banlieue surface 17h02

Descriptif : Allure M- De Groslay à Taverny:Par la forêt de Montmorency .carte 23130T / **Dénivelées :** OUI (+/- 250 m)

Dimanche 06 septembre 2026

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 17h50 Paris gare du nord 18h32

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

12km M Randonnée Domi en forêt de Saint Germain en Laye

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 12h48 Gare de Maisons Laffitte 13h14

Retour : Maisons Laffitte RER A 17h25 châtelet les halles RER A 17h49

Descriptif : départ gare saint Lazare ligne L pas de pause déjeuner tel 0611763761 / **Dénivelées :** OUI ()

15km M Randonnée Jacques Tronche Bonne vue pour le spectacle et Ouye fine pour le commentaire....

Aller : Paris Austerlitz 09h45 Dourdan 10h48

Retour : Dourdan 17h08 Paris Austerlitz 18h13

Descriptif : On navigue à la pointe méridionale de la Forêt de Dourdan : le chemin des Douglas, l'église de Corbreuse et l'histoire de sa cloche, l'ancienne abbaye de l'Ouye et pour terminer les halles et le château de Dourdan. IGN 2216 ET / **Dénivelées :** OUI (+220 m)

18km M Randonnée Bernard Oliot Les forêts de l'Ouest Parisien

Aller : Gare de Paris Montparnasse (2217 09h20 Viroflay rive gauche 09h41

Retour : Louveciennes (zone 4) vers 16h28 Gare de Paris Saint Lazare 2852) 16h59

Descriptif : Forêts de Meudon, Fosses-Reposes, Marly. Etangs de Ville d'Avray. Possibilité de prendre un train au km 13 à la gare de Vaucresson, après le pique nique. IGN 2314 OT / **Dénivelées :** OUI (+ 340 m)

22km M Randonnée Olivier Mayer Un coup de Champagne pour la rentrée ?

Aller : Gare de Lyon 09h46 Montereau (zone 5) 10h32

Retour : Champagne sur Seine (zone 5) 17h26 Gare de Lyon 18h16

Descriptif : Parcours varié de Montereau à Champagne sur Seine, avec quelques beaux panoramas. Pour ceux qui ne sont pas très Champagne, il y aura aussi de l'eau, celle de l'Yonne et de la Seine..... / **Dénivelées :** OUI (Environ 280 m dans chaque sens.)

33km S Randonnée Jacques Kili Une randonnée attendue

Aller : gare de Paris Saint Lazare 08h12 (*Changement Mantes la Jolie (zone 5) 08h52 / 09h09*) Bréval (zone 5) 09h22

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

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

Lundi 07 septembre 2026

20km M M. nordique Jean Deprez Ceinture verte IDF - Saison 1-Episode 1, Vaucresson-Petit Jouy

Aller : La Défense (zone 3) 08h11 Gare de Vaucresson 08h26 - Lieu de rendez-vous

Retour : Petit Jouy les Loges (zone 4) vers 14h (*Changement Gare de Versailles Chantiers 14h05 / 14h16*) Gare de Paris Montparnasse (2217 14h41

Descriptif : Le GR® de Pays de la Ceinture Verte relie, par une boucle de 350 km, tous les espaces verts proches de la capitale, c'est à dire aux limites des départements de la Petites Couronne. La sortie du jour est l'étape 1 : Vaucresson - Petit Jouy Les Loges. Rendez-vous à la gare de Vaucresson (ligne L) à 8h30. Arrivée à Petit-Jouy vers 14h. Prévoir des embouts pour quelques passages bitumés. Pas de pause déjeuner mais 2 courtes pauses "banane" vers les km 7 et 14. Possibilités de quitter la rando nordique : Au km 11 pour rejoindre la gare de Chaville Rive Gauche (10 mn) Au km 14 pour rejoindre la gare de Chaville-Velizy (10 mn) Contact Jean Deprez 06 83 23 24 58 / **Dénivelées :** OUI (D+ D- environ 400m)

Mardi 08 septembre 2026

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

Aller : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 15h - Lieu de rendez-vous

Retour : "Château de Vincennes vers 17h Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 17h

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Correction du geste, accélérations. RDV aux bancs face à l'entrée du Parc Floral. Attn horaire décalé 15h. / **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

11km M Randonnée Henri Une matinale en vallée de Chevreuse.

Aller : Denfert Rochereau RER B 08h13 Bures-sur-Yvette 08h47 - Lieu de rendez-vous

Retour : Courcelle sur Yvette (zone 5) 12h20 Denfert Rochereau RER B 13h02

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Un parcours pour des randonneurs capables de marcher à 4.3 km/h durant tout la randonnée. Forêt de St Aubin. Bois d'Aigrefoin. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (250 m de dénivelés cumulés positifs, comprenant une montée raide de 70 m, sur l'escalier d'un parcours de Trail.)

12km L Randonnée Brigitte CC boucle autour de Fontainebleau par le Rocher Cassepot

Aller : Gare de Paris Lyon 10h13 Fontainebleau 10h56

Retour : Fontainebleau Avon vers 16h02 Paris Gare de Lyon 16h44

Descriptif : Ascension du mont Cassepot en douceur et pique nique au sommet. / **Dénivelées :** OUI (dénivelées moyennes sans difficultés)

31km S Randonnée Patrick Egloff De la vallée de la Seine à la plaine de Versailles

Aller : Gare de Paris St Lazare 08h17 Villennes sur Seine (zone 5) 08h40

Retour : les portes de Saint Cyr 17h09 (*Changement St Cyr 17h12 / 17h23*) GARE DE MONTPARNASSE 17h56

Descriptif : le Tremblay - le Moulin à Vent - Haut Orgeval - Croix Ste Geneviève - Feucherolles - Chavenay - Villepreux - Grille Royale. A l'arrêt "les portes de St Cyr" tram train 13 toutes les 20mn pour St-Cyr-l'Ecole. A St-Cyr-l'Ecole train pour la Défense toutes les 30mn ou Invalides toute les 15mn et train pour Montparnasse toutes les 15mn. Pour ceux qui le souhaitent possibilité de prolongation en traversant le parc du Château pour gagner la gare de Versailles rive droite (5,5km) vers St Lazare ou la gare de Versaille-château rive gauche (6,5km) vers Invalides ou la gare de Versailles-Chantiers (7km) vers Montparnasse ou Invalides ou la Défense. Parcours hors bois 86%. Carte 2214ET. Animateur 06 30 67 43 33. / **Dénivelées :** OUI (Total des montées 438m Total des descentes 316m)

Mercredi 09 septembre 2026

0km / 2h30 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Le Faubourg Saint Antoine

Aller : Métro Bastille sortie n° 1 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro:Ledru Rollin vers 16h30

Descriptif : De l'abbaye à l'artisanat ,que reste il de son passé? Même s'il a su conserver son caractère populaire. / **Dénivelées :** NON

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

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

Descriptif : Séance de marche nordique accessible, aussi aux débutants munis de leurs bâtons. Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste et renforcement musculaire. Voici mon numéro de téléphone, si besoin :0620350080. Les échauffements et étirements se feront avec les embouts. N'oubliez pas de les prendre.. / **Dénivelées :** NON

12km L Randonnée Jean-Claude Lance Le Long Rocher

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

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) vers 16h45 Paris Gare de Lyon 17h30

Descriptif : TER direction Montargis. Pique nique au sommet du Long Rocher. / **Dénivelées :** OUI (150 m)

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

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

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

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

13km M Randonnée Michelle Lacayo Traversons l'Yerres

Aller : Paris Est 09h47 Verneuil l'Etang 10h18

Retour : Verneuil l'Etang 15h34 Paris Est 16h12

Descriptif : Argentières, les Glaizes, Haras de Crénille / **Dénivelées :** OUI ()

13km M Randonnée Michèle Hamus Allons Verre Nemours !

Aller : gare de paris lyon 11h16 Bagneux sur Loing (zone 5) 12h29

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 17h31 Paris gare de Lyon 18h45

Descriptif : De la nature , une cité verrière, des passages forestiers ,des Châteaux, des croix penchées etc Pique Nique prévu en chemin Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** OUI (Moyens)

16km M Randonnée François Jourdan Les vergers d'Orgeval

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 08h35 Mareil sur Mauldre (zone 5) 09h31 - Lieu de rendez-vous

Retour : Orgeval bus 7822 15h14 La Défense 15h37

Descriptif : Herbeville, forêts des Flambertins et d'Abbecourt. Orgeval, son moulin, son château et ses vergers Déjeuner tardif. /

Dénivelées : OUI (220 m sans précipitation)

19km M Randonnée Jean-Paul Randonnée sur les hauteurs du Rocher Cuvier et des Gorges d'Apremont...Le retour

Aller : Paris gare de Lyon 08h44 Gare Bois le Roi 09h20 - Lieu de rendez-vous

Retour : Barbizon Bus 21 vers 16h29 (*Changement Gare de Avon fontainebleau 16h54 / 17h01*) Paris Gare de Lyon 17h44

Descriptif : Une randonnée pour entretenir la forme (et en prévision pour ceux intéressés de la rando sur le GR 21 du 20/09...voir d'ailleurs infos pratiques pour les billets le 20/09..à prendre à l'avance..) et dans le cadre de la forêt exceptionnelle célébrée par Victor Hugo dans le triptyque des artistes . Cuvier / Gorges d'Apremont /Barbizon avec une multitude de panoramas et de rochers fulgurants. REMARQUE 1 Cette rando nécessite un goût pour l'effort. Dénivelés + 303 et - 301...mais à un rythme moyen sans stress inutile. REMARQUE 2 Cette rando convient seulement aux personnes qui recherchent dans le groupe des valeurs de Respect, de Solidarité et de Sociabilité.Merci de le prendre en compte. REMARQUE 3 Un incendie cet été a touché une partie seulement des gorges surtout vers l'envers d'Apremont et quelques autres endroits notamment dans le bas des gorges..Nous' n'avions pas prévu d'aller dans cet envers d'Apremont et nous respecterons bien sûr tout a fait les zones ouvertes précisées dans la carte interactive de l'Onf. REMARQUE 4 :Cette rando sera confirmée au plus tard la veille , mardi 8/09 à midi ou annulée si la météo devenait très perturbée. INFO COMPLEMENTAIRE 1 suite à questionnements. La Rando Cancale St Malo annulée en juillet pour cause de canicule... sera reprogrammée au plus tard au début du printemps prochain et reformulée en mode crescendo pour mieux faire face à des météo de plus en plus aléatoires. On oublie toute la période d'été... INFOS COMPLEMENTAIRES 2 RANDO CONFIRMEE.(Pas d'inversion de météo) Et bonnes chaussures de randos conseillées et être plutôt allégé au niveau du sac car certains passages sont étroits. Par ailleurs une reconnaissance complète de la rando permet de remercier les pompiers qui ont préservé l'essentiel dont le beau secteur de la caverne des brigands avec le feu stoppé net juste avant.Cela permet de voir que de belles randos sont tout à fait possibles notamment dans les belles hauteurs mais avec une bonne connaissance du secteur pour éviter les parties fermées dont celles aussi à cause de l'érosion naturelle et pour faire les bons ajustements dans les secteurs sans réseau. (Cours d'orientation conseillés, carte et boussole , comme ceux de Roger Denis) Il est conseillé de rendre hommage à massif exceptionnel avec des randos respectueuses de son écologie ...courtes, moyennes ou grandes, tant que cela est possible ,et qu'il est entretenu, restauré et protégé +++ comme cet été. / **Dénivelées :** OUI (+303, - 301)

27km M Randonnée Jacques Kili Vers Théméricourt

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 08h17 Santeuil le Perchay (zone 5) 09h10

Retour : Cléry en Vexin 16h42 (*Changement Cergy le Haut (zone 5) 16h57 / 17h01*) Charles de Gaulle Etoile RER A 17h40

Descriptif : A Cléry nous prendrons le bus 9504 / Pass Navigo zone 5 suffisant . / **Dénivelées :** OUI ()

Jeudi 10 septembre 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 / 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 / 2h15 M M. nordique Catherine, Elizabeth Séance au Parc de Saint-Cloud

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

Retour : Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 11h30

Descriptif : Séance conduite et animée par Catherine dans le cadre de sa formation au Brevet Fédéral d'Animatrice de marche nordique à la FFRandonnée. / **Dénivelées :** OUI ()

8km L Randonnée Brigitte Favreau Baguenaudons dans Meudon

Aller : Invalides RER C 11h09 Meudon Val Fleury RER C 11h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Brimborion Tram T2 vers 16h

Descriptif : Attendre l'animatrice (gilet vert) à la sortie de la gare de Meudon val Fleury RER C . Cette gare est aussi desservie par les bus 289 et 191. Allure lente 3km/h maxi. Parcours varié en milieu urbanisé mais calme , pas de PB pour les pauses techniques (plusieurs WC publics). Parc Paumier: petite pause pique nique , montée, un peu raide à la terrasse de l'observatoire de Meudon. .Potager du Dauphin, cimetière de Meudon . En cas de fatigue, possibilité de s'arrêter à la gare de Meudon(ligne N vers Montparnasse). Ensuite descente par des sentes , un peu raides,vers la Seine. Ile Seguin , parc de Billancourt, Seine Musicale. Fin

du parcours à la station du T2 Brimborion. / **Dénivelées** : OUI (Parcours vallonné et des escaliers .)

17km M Randonnée Roger Denis Les vallées de la Montcient, de la Bernon et le Ru de l'Eau Brillante

Aller : Paris St Lazare 09h10 Juziers (zone 5) 09h57 - Lieu de rendez-vous

Retour : Meulan Hardricourt (zone 5) 16h36 Paris St Lazare 17h23

Descriptif : Très beau parcours vallonné dans le Parc naturel régional du Vexin par les beaux villages de Oinville sur Montcient, Jambville, Rueil, Seraincourt et Gaillon sur Montcient. Carte IGN 2113 ET (Mantes la Jolie). / **Dénivelées** : OUI ()

18km M Randonnée Claire Ménassol Retrouvons la Seine et sa forêt

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

Retour : Fontainebleau Avon Gare de Paris Lyon

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

18km M Randonnée Claire Ménassol Retrouvons la Seine et la forêt

Aller : Gare de Paris Lyon 08h44 bois le roi 09h20

Retour : Fontainebleau Avon 16h31 gare de paris lyon 17h15

Descriptif : Je vous propose une randonnée classique. Chartrettes, Fontaine le Port, Samois. Nous aurons un abri au cas où... Carte IGN 2417OT / **Dénivelées** : OUI ()

Vendredi 11 septembre 2026

0km 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

7km L Randonnée Patrimoine Monette La Cité Internationale Universitaire de Paris

Aller : Saint Michel RER B 11h01 Cité Univeritaire 11h09 - Lieu de rendez-vous

Retour : Denfert Rochereau RER B vers 16h12 châtelet les halles RER B 16h20

Descriptif : Dans le parc de la Cité internationale universitaire avec ses 40 maisons, Parc de Montsouris avec ses 15 hectares, square de Montsouris rue d'une longueur de 200 m pavée et pentue avec ses maisons style art nouveau et art déco. IGN 2314 OT; randonnée citadine avec une allure lente. Sortie prendre cité universitaire. Possibilité de déjeuner, et il y aura aussi des sanitaires. / **Dénivelées** : NON

10km / 2h3 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE au bois de Vincennes

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

Retour : RER A Joinville vers 17h

Descriptif : RV Devant les Guichets. / **Dénivelées** : NON

Samedi 12 septembre 2026

0km / 2h30 L M. nordique Initiation M. Nordique Patrick Lucas, Brigitte A I1-46 Sur inscription Séance découverte Bois de boulogne

Descriptif : Inscription à l'accueil du RIF tel:01 45 42 24 72 . Les bâtons vous seront fournis (somme de 5€ à donner le jour de la séance) Nous vous ferons découvrir : le geste de la Marche Nordique, son rythme, les accélérations, les pauses. Prévoir de préférence des chaussures à tige basse. De l'eau. Je vous recontacterai 3 jours avant pour confirmation. A bientôt / **Dénivelées** : NON

0km / 2h0 M M. nordique Annie Parc de Versailles

Aller : Porte de la Reine 08h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Porte de la Reine vers 11h15 Porte de la Reine 11h15

Descriptif : Tour du Grand canal. RDV à 8h55 devant la Gare Versailles Rive Droite. Ou à 9h15 devant l'entrée du parc "Porte de la Reine". Séance ouverte aux débutants de bonne condition physique munis de leurs bâtons de marche nordique. / **Dénivelées** : NON

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

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 08h10 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h20 - Lieu de rendez-vous

Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h Métro Château de Vincennes 11h15

Descriptif : R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 8h30. 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 M Randonnée Jean-Luc Petitpont Après-midi au vert

Aller : Gare de Paris Saint lazare 13h22 Gare de Sèvres Ville d'Avray 13h46 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare RER A Rueil Malmaison 17h45 Gare RER A La Defense 17h53

Descriptif : De Ville d'Avray à Rueil Malmaison en passant par le parc de Saint Cloud et la forêt de la Malmaison. Quelques dénivelés. / **Dénivelées** : OUI ()

18km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Saint Lazare 11h53 Aubergenville Elisabethville (zone 5) 12h38

Retour : Vernouillet Verneuil (zone 5) 18h08 Gare Saint Lazare 18h38

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

20km M Randonnée Jef D'Epône à Maule

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h46 Epones Mézières 09h32

Retour : Maule vers 17h12 (*Changement Plaisir Grignon (zone 5) 17h25 / 17h35*) Gare de Paris Monparnasse 18h02

Descriptif : Profitons de la fraîcheur enfin revenue pour une randonnée variée, 1/3 en forêt, 2/3 de ville et champs, d'Epône à Maule via Goussonville (grand lavoir et tables, pique nique sous cet abri) et Aulnay sur Mauldre. Carte IGN 2113ET - Mantes-la-Jolie / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positif 285 m, négatif 270 m. 24 km-effort. IBP index 60 difficulté moyenne)

20km S Randonnée Jacques Kili Du nouveau à l'ouest !

Aller : Charles de Gaulle Etoile RER A 07h57 Rueil Malmaison (zone 3) 08h11

Retour : métro Pont de Saint Cloud 12h30 métro Pont de Saint Cloud 12h30

Descriptif : Monter en queue du RER et attendre sur le quai à l'arrivée L'animateur montera à la Défense ! Une seule pause à mi chemin. / **Dénivelées** : OUI (Environ 380 en D+ Du patrimoine : île des impressionnistes, machine de Marly, château du Pont ,pavillon du Butard et parc de Saint Cloud.)

Dimanche 13 septembre 2026

Èvènement Patrimoine Jacques Tronche, Claire Ménassol et la Vie Associative I2-65 Sur inscription Rando-bus à Sens dans l'Yonne le 1er octobre (voir programme et mode d'inscription à cette date)

Descriptif : / **Dénivelées** : NON

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Coye

Aller : Paris gare du nord 12h04 Luzarches 12h52 - Lieu de rendez-vous

Retour : Luzarches vers 18h06 Paris gare du nord 18h54

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

12km L Randonnée Philippe Le Normand De Versailles à Saint Cyr l'Ecole

Aller : Gare Montparnasse TER 10h09 Gare de Versailles Chantiers 10h24 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Saint Cyr l'école 16h34 (*Changement Gare de Versailles Chantiers 16h39 / 16h49*) Gare Montparnasse 17h02

Descriptif : Nous marcherons dans la forêt domaniale de Versailles.Nous longerons la Bièvre et les étangs de la Geneste et du Val d'Or du moulin Renard, pause déjeuner vers 13h15. / **Dénivelées** : OUI (dénivelées= 114 m)

13km M Randonnée Michèle Hamus Dourdan et sa Forêt !

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 12h16 Dourdan 13h18

Retour : Dourdan 17h59 gare de Paris Austerlitz RER C 18h35

Descriptif : Rando Sylvestre vers le berceau des capétiens (lavoirs, château , halle etc) Regroupement sous sol RER C puis sur le quai affiché Goûter en chemin Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (Moyens)

14km M Randonnée Jean-Pierre Le Perray à Rambouillet

Aller : Gare de Paris Montparnasse 10h05 Le Perray (zone 5) 11h02 - Lieu de rendez-vous

Retour : Rambouillet (zone 5) 16h18 Gare de Paris Montparnasse 16h50

Descriptif : En première partie nous emprunterons l'aqueduc de la Veille Eglise jusqu'à l'étang de La Tour où nous pique niquerons. En deuxième partie , nous irons à Rambouillet par la forêt. / **Dénivelées** : NON

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

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h20 Viroflay RG (zone 3) 08h41 - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : RDV dans le Hall de la gare "Viroflay Rive Gauche". Train ROPO en de direction de Rambouillet. Cette gare est

desservie aussi par le RER C et Tram T6. Vitesse M+. Pause encas. Pas de pause déjeuner. 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.)

18km M Randonnée Olivier Mayer De vallée en vallée.....

Aller : Gare Montparnasse 10h35 Viroflay RG (zone 3) 10h56

Retour : Gif sur Yvette (zone 5) 17h32 Denfert Rochereau 18h15

Descriptif : Un itinéraire ,bien vert, pas très loin de Paris et qui zigzague entre vallées et forêts. Train aller: direction Rambouillet.

Ps : Envie d'une rando chez les Ch'tis qui donne la patate ? Consultez le programme à la date du samedi 26 septembre. /

Dénivelées : OUI (Montée 290 m, descente 340 m)

21km M Randonnée Bernard Oliot Le Sud Vexin

Aller : Gare de Paris Saint lazare 2852) 09h23 Thun le paradis (zone 5) 10h10

Retour : Andrésy (zone 5) vers 17h24 Gare de Paris Saint lazare 2852) 18h

Descriptif : La Maraîche, Evécquemont, Port Maron, Triel sur Seine. Possibilité de prendre un train après le pique nique, soit au km 11 à Vaux sur Seine, soit au km 16 à Triel sur Seine. Pique nique à l'abri en cas de pluie. IGN 2113 ET, 2313 ET / **Dénivelées** : OUI (+ 470m)

22km M Randonnée Nature et environnement Bruno Rivière, ruisseau, étang et ... Téléphérique !

Aller : Gare de paris lyon 09h23 Boussy St Antoine (zone 5) 09h59 - Lieu de rendez-vous

Retour : La Végétale C1 16h45 (*Changement pointe du Lac Créteil 17h / 17h08*) Paris gare de Lyon ligne 8 17h37

Descriptif : Bords de l' Yerres, du Réveillon, étang du bois d' Auteuil, la piste végétale et la station de la ligne C1 du même nom.

Attention les départs du RER D le dimanche peuvent être au niveau surface ou en gare souterraine. Tel : 0633439517 / **Dénivelées** : OUI (+ 121 m - 148 m)

30km S Randonnée Jacques Kili Vexin'odrome !

Aller : Gare de Paris Saint lazare 2852) 08h12 Mantes la Jolie (zone 5) 08h52

Retour : Meulan Hardricourt (zone 5) 17h09 Gare de Paris Saint lazare 18h

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

Lundi 14 septembre 2026

6km L Randonnée Jean-Luc Petitpont Après-midi culturelle au jardin du Luxembourg

Aller : RER B Les Halles 13h35 RER B Luxembourg 13h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : RER B Port Royal 16h30 RER B Les Halles 16h42

Descriptif : Je vous contera l'histoire du jardin du Luxembourg ainsi que celles des statues de femmes célèbres qui ont fait la France. Le rendez-vous est à la sortie jardin du Luxembourg. / **Dénivelées** : NON

18km M Randonnée Katherine Est ce que l'Aubetin coule le toujours

Aller : Gare de l'Est 09h17 Faremoutiers Pommeuse (zone 5) 10h09

Retour : Faremoutiers Pommeuse (zone 5) 16h47 Gare de l'Est 17h42

Descriptif : Apres cet été caniculaire , allons voir si la vallée de l'Aubetin nous offre toujours son écrin de fraîcheur . / **Dénivelées** : OUI (Très modérés , environ + 150 mètres)

20km M M. nordique Jean Deprez Ceinture verte IDF - Saison 1-Episode 2, Petit Jouy - Palaiseau

Aller : Gare de Paris Montparnasse 07h50 (*Changement Gare de Versailles Chantiers 08h03 / 08h15*) Petit Jouy les Loges (zone 4) 08h19 - Lieu de rendez-vous

Retour : Palaiseau (zone 4) vers 13h57 Denfert Rochereau RER B 14h17

Descriptif : Le GR® de Pays de la Ceinture Verte relie, par une boucle de 350 km, tous les espaces verts proches de la capitale, c'est à dire aux limites des départements de la Petites Couronne. La sortie du jour (Rando Nordique) est l'étape 2 : Petit Jouy Les Loges - Palaiseau Rendez-vous à la gare de Petit-Jouy les Loges (Ligne V) à 8h20. Cette gare est également accessible (8h14) via Massy Palaiseau (8h00) Arrivée à Palaiseau vers 13h45. Prévoir des embouts pour quelques passages bitumés. Pas de pause déjeuner mais 2 courtes pauses "banane" vers les km 8 et 15. Contact Jean Deprez 06 83 23 24 58 / **Dénivelées** : OUI (D+ D- environ 250m)

Mardi 15 septembre 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 / 2h15 M M. nordique Patrick Lucas Bois de Vincennes côté Château

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

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

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

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Lyon -RER D 12h01 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 12h32 / 12h37*) Boissise le Roi (zone 5) 13h15

Retour : Boissise le Roi (zone 5) 17h05 (*Changement Corbeil Essonnes (zone 5) 17h26 / 17h34*) Gare de Paris Lyon. 18h19

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

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

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h12 Montigny-sur-Loing 09h12 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons 12h24 Gare de Paris Lyon. 13h13

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Un parcours pour des randonneurs capables de marcher à 4.2 km/h durant tout la randonnée. Merci de respecter cette allure de marche. Étang de Sorques. Bords du Loing. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées cumulées : +130 m et -150 m.)

18km M Randonnée Michel Colchiques dans les prés

Aller : Paris Gare de l'Est 08h49 Gare de la Ferté-sous-Jouarre 09h31

Retour : Gare de la Ferté-sous-Jouarre 16h27 Paris gare de l' Est 17h09

Descriptif : Rv gare l'Est, train de 8h49 direction Château-Thierry. Nous monterons d'abord à Jouarre, un aperçu des tableaux, statues et vitraux fin du moyen-âge et renaissance de la chapelle. Traversée du petit-Morin à Courcelles-sous-Jouarre, un bout de l'aqueduc de la Dhuys. Retour par la forêt et les bords de Marne. CarteIGN 2514SB Tèl de l'animateur 06 23 45 51 95 / **Dénivelées** : OUI ()

18km M Randonnée Claire Ménassol Passage à la Ferme

Aller : Gare de Paris Nord 08h26 Seugy (zone 5) 09h36

Retour : Survilliers Fosses (zone 5) 17h29 Gare de Paris Nord 18h04

Descriptif : Carrefour d'Orléans Anc abbaye château d'Herivaux, Croix Ste Elisabeth. Avant de prendre le train nous passerons dans une ferme très intéressante. / **Dénivelées** : OUI (-)

20km M Randonnée Patrimoine Jean-Claude Sylvain La basilique de Larchant

Aller : gare de Lyon en surface 09h16 Nemours 10h23

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h36 Gare de Lyon 17h44

Descriptif : Ligne R GAMO - Carte IGN 24170T Lors de cette journée, nous irons à la découverte de la basilique de Larchant, la forêt domaniale de la commanderie, par des PR et le GR13. Phone : 0623382400 / **Dénivelées** : OUI (peux de dénivelées)

27km M Randonnée Jacques Kili Au nord !

Aller : Gare de Paris Nord banlieue(2227) 07h56 Viarmes (zone 5) 08h33

Retour : Louvres (zone 5) 16h32 Gare de Paris Nord 17h04

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

30km S Randonnée Guy Ensminger Les roches du Père la Musique

Aller : Gare de Lyon -RER D 08h09 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 08h38 / 08h43*) Ballancourt (zone 5) 09h13

Retour : La Ferté Alais (zone 5) 17h16 (*Changement Juvisy (zone 4) 17h48 / 17h59*) Gare de Lyon -RER D 18h27

Descriptif : Les roches du Père la Musique, Malvoisine, la Tour du Buisson, la forêt des Grands Avaux, le Tertre Blanc, les Réages Tortus et le Bois de Baulne Carte IGN 2316 ET / **Dénivelées** : OUI (+400m)