

Liste des journées

Critères : Date 01/06/2026 et 15/06/2026

Lundi 01 juin 2026

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 : métro porte Maillot ligne 1 17h45 Métro Charles de Gaulle étoile 17h55

Descriptif : De Ville d'Avray à la porte Maillot en passant par le parc de Saint Cloud et le bois de Boulogne. Faibles dénivelés. /

Dénivelées : OUI ()

13km M Randonnée Henri Une boucle matinale en forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Bois-le-Roi 08h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois-le Roi 12h38 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 4.3 km/h durant tout la randonnée. Carrefour des Ventes Bouchard. Une montée raide par le GR1, vers le Carrefour du Cabinet Monseigneur. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées : +161 m et -161 m.)

14km M Randonnée Jef Petite randonnée matinale en forêt de Dourdan

Aller : Paris Austerlitz grandes lignes 08h12 Dourdan 08h53

Retour : Dourdan vers 14h36 Gare d'Austerlitz RER C 15h43

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 de la gare d'Austerlitz surface par notre TER climatisé. Trajet en forêt puis retour à Dourdan après le pique nique en forêt. Trains fréquents au retour. Carte IGN 2216ET - ÉTAMPES DOURDAN /

Dénivelées : OUI (Dénivelé cumulé positif 100 m, négatif 105 m. 15 km effort. IBP index 38 facile.)

Mardi 02 juin 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

5km L Randonnée Brigitte Favreau SEINE MUSICALE concert gratuit

Aller : TRAM 2 BRIMBORION 12h - Lieu de rendez-vous

Retour : Issy Val de Seine (zone 2) vers 15h

Descriptif : Attendre l'animatrice sur le quai du tram T2 arrêt Brimboration, tél animatrice 06 70 02 02 46. La balade sera annulée en cas de pluie, orage prévu, mais il sera toujours possible d'assister au concert. Prendre un petit sac car contrôle de sécurité à l'entrée de la Seine Musicale Concert gratuit de 45 minutes de 12h30 à 13h15. Insula orchestra invite TRIO MUSICA HUMANA. Un voyage musical dans lequel se répondront musique ancienne, pop, créations du 20e siècle et chanson française. Claudin de Sermisy, Diane Tell, Benjamin Britten, les Frères Jacques, France Gall ou encore Henry Purcell cohabiteront le temps d'un Impromptu à La Seine Musicale. Ensuite balade dans le nouveau parc de l'île Seguin, le parc Mougins, pause pique-nique rapide. Traversée de la Seine par le nouveau pont Seibert. Quai de Seine, parc de l'île Saint Germain. Fin du parcours à Issy val de Seine desservi par le tram T2 et le RER C ainsi que plusieurs bus. / **Dénivelées :** OUI (Pas de dénivelés mais un grand escalier à gravir pour accéder à la passerelle traversant la Seine.)

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

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

Retour : Ozoir la Ferrière (zone 5) 17h07 Magenta RER E 17h43

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

26km M Randonnée Jacques Kili Blandy les Tours !!!

Aller : Gare de Paris Lyon 07h46 (Changement Melun (zone 5) 08h12 / 08h15) La Chapelle Gautier 08h41

Retour : Mormant (zone 5) 17h28 26Paris est 18h12

Descriptif : A Melun Bus 47 direction Provins (zone 5) Merci de se regrouper à la gare de Paris Lyon avec l'animateur pour assurer la correspondance à Melun (10 minutes avant le départ du train) - Sinon monter troisième voiture de tête ! ouf ! /

Dénivelées : OUI ()

30km S Randonnée Patrick Egloff de Coignères à Fontenay-le-Fleury

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 07h50 Coignères 08h39

Retour : Fontenay le Fleury (zone 5) 16h37 GARE DE MONTPARNASSE 17h11

Descriptif : Petit étang - le Moulin Blanc - bassin de la Courance - Chenevières - forêt de Ste-Apolline - carrefour de la Demi-Lune - forêt communale des Missionnaires. Parcours boisé 61%. Cartes IGN 22150T. Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelées :** OUI (Total de montées : 430m Total des descentes : 440m)

33km S Randonnée Patrick Egloff de Coignères à Rambouillet par les Vaux-de-Cernay

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 07h50 Coignères 08h39

Retour : Gare de Rambouillet 17h21 GARE DE MONTPARNASSE 17h53

Descriptif : Vallée Favry – vallée de St Noin – Maincourt-sur-Yvette – Fourcherolles – abbaye des Vaux-de-Cernay – Poteau des Cinq Cent Arpents – Auffargis – Poteau des Vindrins – étang de la Tour – carrefour du Petit Haut Levé – route des Eveuses. Parcours boisé 75%. Cartes IGN 22150T. Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelées :** OUI (Total des montées 440m Total des descentes 440m)

Mercredi 03 juin 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

13km M Randonnée Michèle Hamus La Seigneurie de Montgermont !

Aller : Paris Gare de Lyon 12h16 (*Changement Melun (zone 5) 12h41 / 13h05*) Ponthierry Pringy (zone 5) 13h16

Retour : Ponthierry Pringy (zone 5) 18h21 (*Changement Melun 18h32 / 18h44*) Paris Gare de Lyon 19h13

Descriptif : Parcours varié sur le chemin de l'Ecole : Château, temple d'amour, ruine gothique, Haras, beau parc de la mairie, traces d'un passé industriel etc Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** OUI (Legers)

14km M Randonnée Michelle Lacayo Pas loin, à l'Est.

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

Retour : Esbly (zone 5) vers 16h57 Paris Est 17h27

Descriptif : Canal de Chalifert, Château de Coupvray, réserve naturelle des prés de Coupvray, Lesches et ses petits bois. / **Dénivelées :** OUI ()

19km S Randonnée Bathilde De Neauphle-le-chateau à Fontenay le Fleury

Aller : Gare Montparnasse Ligne N 07h58 Villiers-Nauphle-ponchartrai 08h31

Retour : Fontenay-le-Fleury vers 12h37 Gare Montparnasse Ligne N 13h11

Descriptif : Retrouvons-nous à l'entrée du quai ou dans le train voiture de queue Au retour un train toutes les 30 minutes Contact 06 26 76 13 30 / **Dénivelées :** OUI (200 m)

Judi 04 juin 2026

0km / 2h0 M M. nordique Annie Bois de Vincennes - Côté Château

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

Retour : Château de Vincennes Aux bancs face au parc floral 16h

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Exercices, accélérations, pauses. A bientôt. / **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

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

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

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

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

14km M Randonnée Patrimoine Bertrand Et tout ça, pour quelques paquets de tabac...

Aller : Denfert Rochereau RER B 09h01 gare de Saint Rémy les Chevreuse 09h45

Retour : gare de Saint Rémy les Chevreuse 17h07 Denfert Rochereau RER B 17h50

Descriptif : Au programme de cette journée : Après un court transfert en bus Navigo, nous nous dirigerons vers le château de Dampierre, puis nous nous rendrons dans le bois domanial des Maréchaux où le grès a été exploité pour le Paris Haussmannien. Notre parcours nous conduira ensuite vers l'ancienne abbaye des Vaux de Cernay, puis vers Cernay-la-Ville où nous reprendrons un bus Navigo afin de rejoindre Saint-Rémy-lès-Chevreuse. Le parcours est essentiellement forestier. Carte IGN au 1/25000 n°2215 OT - Forêt de Rambouillet Contact : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées positives et négatives de l'ordre de + ou - 200 m)

23km M Randonnée Bernard Oliot La vallée de la Maudre

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h46 Epône Mézières (zone 5) 09h32

Retour : Beynes (zone 5) vers 17h19 Gare de Paris Montparnasse 18h11

Descriptif : Bazemont, Herbeville, Montainville. Pique nique à l'abri en cas de pluie. Possibilité de prendre un train au km 16 en gare de Mareil sur Mauldre à destination de Montparnasse IGN 2114E, 2214 ET / **Dénivelées :** OUI (+ 430m)

26km M Randonnée Jacques Kili un passage à la ferme !

Aller : Gare de Paris Saint lazare 2852) 08h09 Saint Nom la Bretèche 08h55

Retour : Plaisir Grignon (zone 5) 16h35 Gare de Paris Montparnasse (2217 17h02

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

Vendredi 05 juin 2026

Évènement 50 ans du RIF RIF 21 juin : Rando gourmande Chamarande

Aller :

Retour :

Descriptif : Le dimanche 21 juin vous pourrez rejoindre vos animateurs préférés qui auront programmé des randonnées. Vers 13 heures vous arriverez au parc de CHAMARANDE pour fêter le cinquantenaire de l'association. Le champagne et les petits fours salés vous attendent et nul doute que nombre d'entre vous auront à cœur de montrer leur talent culinaire (sucré et salé). Points pratiques : Vous n'oublierez pas d'apporter assiettes, couverts et verres. Le parc de CHAMARANDE est accessible à partir de la gare d'AUSTERLITZ, 45 minutes de trajet environ. La couleur verte sera appréciée : tee shirt, casquette, pantalon / **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. Accès par la station de métro "Pont de Sèvres" ligne 9 ou par le tram T2 depuis la Porte de Versailles, arrêt "Musée de Sèvres". / **Dénivelées :** OUI ()

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 8H45

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 08h30 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h15 Métro Château de Vincennes 11h30

Descriptif : R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 08h45. 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 L Randonnée Brigitte CC De Bois le roi à Fontainebleau par la forêt

Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 Gare Bois le Roi 10h49

Retour : Fontainebleau - Avon vers 15h30 Paris gare de Lyon 15h30

Descriptif : Passage par la mare à Piat, le Rocher Cassepot et le Calvaire. Une pause pique-nique / **Dénivelées :** OUI (légères dénivelées mais sans escalade de rochers)

18km M Randonnée Katherine Continuons l'exploration du GR15, toujours plus à l'Est

Aller : Gare de l'Est 09h49 Changis St Jean (zone 5) 10h26

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

Descriptif : Le parcours officiel suit principalement l'aqueduc de la Dhuis, mais encore une fois je ne résisterai pas à la tentation de lui faire quelques infidélités afin d'éviter les passages les plus accidentés. J'ai indiqué pour le retour le train le plus probable mais je n'exclus pas totalement le risque qu'on rentre avec le suivant, soit une heure plus tard / **Dénivelées :** OUI (Des raidillons toujours possibles)

23km M Randonnée Jean-Paul Randonnée autour de la Roche Guyon et l'île de Haute-Isle par les coteaux de Seine...

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h14 (Changement gare de Mantes la Jolie 08h44 /) GARE DE BONNIERES SUR SEINE 09h04 -

Lieu de rendez-vous

Retour : GARE BONNIERES -SUR -SEINE vers 17h53 (*Changement Gare de Mantes la jolie 18h04 /*) gare de Paris Saint Lazare 18h54

Descriptif : Ce vendredi.. On prend de nouveau de la hauteur par les coteaux et on veut revoir les paysages de La Roche Guyon, un des plus beaux villages d'Ile de France construit entre des falaises de craies et la seine, ainsi que la réserve naturelle et l'île de Haute-Isle par les coteaux... avant l'été... Paysages dépaysants qui ont tant inspiré... bien avant nous ... Monet , Cezanne, Renoir, Pissarro, Luce ou Braque... Des reproductions de ces tableaux sont visibles dans la ville au détour des rues et allées. Nous serons simplement sur les traces de ces Géants ... Nous descendrons bien sûr dans les parties basses la Roche Guyon et des hautes Isles pour voir château , jardin de caractère avec entrée gratuite, falaises de craies et habitations et église troglodytique . Cette rando a une autre organisation ... logique , timing et distance ... que la précédente dans ces lieux. **IMPORTANT 1 :**) Le niveau sera moyen + soit autour de 4,3 km sur le plat .Ce n'est absolument pas une promenade mais au contraire assez sportif avec une endurance sur 24 km.. Cette rando n' est pas pour autant une course ...C est un niveau moyen. Les randonneurs qui participent à ce type de randos cherchent simplement à s'imprégner de ces lieux exceptionnels de manière assez sportive. Elle nécessite de bonnes chaussures de randonnée et des vêtements de pluie à tout hasard et des bâtonnets sont conseillés pour la sécurité et le confort dans certains passages. Autrement il y a des dénivelés mais bien progressifs dans les différents coteaux et demande une certaine endurance. (+350 , - 350) Cette rando peut être vue aussi pour ceux intéressés comme un premier entraînement pour la rando du jeudi 9 JUILLET autour de CANCALE et de SAINT MALO... (Visible dans le programme des maintenant) **IMPORTANT 2 :** Je sera déjà présent au début du quai du train TER 13113 PARIS ROUEN à 8h et nous changerons à Mantes la Jolie en prenant le transilien J -JOLE pour Bonnières sur seine **LLIEU DU RDV ...** qui est aussi dans la zone Navigo... (Normalement le changement de train se fait sur le même quai !!) **IMPORTANT 3 :** le RESPECT des uns et autres et la solidarité dans le groupe et le suivi de sa progression sont les règles essentielles à accepter pour participer à cette randonnée . **IMPORTANT 4** Dans le cas ou une détérioration FORTE de la météo serait annoncée d'ici vendredi, la rando serait annulée au plus tard à 16H la veille jeudi (et reportée) Consultez donc le site svp. **RANDO BIEN CONFIRMEE** ce jeudi 14H pour les courageux. Prévoir toutefois un parapluie si averse et toujours de bonnes chaussures indispensables. Plan B plan plan possible si soucis sur une partie la rando. / **Dénivelés :** OUI (+300 -305 Nécessité d'avoir de bonnes chaussures de rando.)

30km S Randonnée Patrick Egloff Dans le Vexin entre Us et Juziers

Aller : Gare de Paris St Lazare 08h17 Gare de Us 09h06

Retour : Gare de Juziers(zone 5) 17h13 Gare de Paris St Lazare 18h03

Descriptif : Vigny - chemin de Poissy - Longuesse - bois d'Huenville - Rueil - Seraincourt - Bachambre - bois de Dalibray. Parcours hors bois 80%. Cartes IGN 2113ET.. Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelés :** OUI (Total des montées 515m Total des descentes 515m)

Samedi 06 juin 2026

0km / 2h30 L M. nordique Initiation M. Nordique Patrick Lucas, Brigitte A I1-41 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 / **Dénivelés :** NON

0km / 2h30 M M. nordique Annie et Elizabeth I1-42 Sur inscription Séance VIDÉO et TEST de niveau dans le Bois de Vincennes

Descriptif : Une séance très conviviale en petit groupe pour comprendre personnellement comment mieux maîtriser la technique du geste et tirer un vrai bénéfice des bienfaits spécifiques à la pratique de la marche nordique La séance se déroule en 4 étapes entre les échauffements et les étirements : 1- Marche préparatoire (avec un focus sur la posture et l'amplitude) 2 - Séquence VIDÉO de chacun des participants (**IMPORTANT :** par souci du respect du droit à l'image, la séquence vidéo sera filmée exclusivement à partir du smartphone de l'adhérent) puis analyse individualisée de la vidéo 3 - PAUSE 4 - Séquence TEST individuel de niveau. S'inscrire par sms auprès d'Élizabeth (06 72 32 00 33) ou d'Annie (07 87 78 95 17) : 12 participants maximum. Dans la limite des places disponibles, il est tout à fait possible de participer une seconde fois à la séance . / **Dénivelés :** NON

0km / 2h30 M M. nordique Noelle Nordic Yoga

Aller : métro Porte Dauphine 09h (*Changement rendez vous 9h / 09h*) Métro porte dauphine sortie 1 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois de Boulogne vers la Porte d'Auteuil vers 11h Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome"

Descriptif : Séance Nordic Yoga ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique / **Dénivelés :** NON

0km / 0h40 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade et orchestre symphonique

Aller : Porte de Clichy sur le quai du Tram T3B 14h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Porte de Clichy vers 17h30

Descriptif : Concert à l'église St Marie de Batignolles au programme des œuvres de Schumann, Strauss et Debussy. Entrée libre , participation aux frais. / **Dénivelés :** NON

8km L Randonnée Nature et environnement Hervé Abgrall côteaux et vallée de l'Yvette

Aller : Denfert Rochereau RER B 13h40 Gif sur Yvette 14h30

Retour : Gif sur Yvette vers 19h15 Denfert Rochereau 20h30

Descriptif : petites pauses et art contemporain au château de Val Fleury. (travaux RER B entres gare du Nord et Denfert) /

Dénivelées : OUI ()

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon 12h16 Bagneaux sur Loing (zone 5) 13h27

Retour : Dordive (hors zone) 18h19 Gare de Paris Lyon 19h43

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

22km M Randonnée Christiane Larue Au pays de l'Ourcq

Aller : Gare de l'est 08h49 (*Changement Triport 09h19 / 09h26*) Crouy sur Ourcq (zone 5 09h42

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

Descriptif : Nous passerons par la Grande Prairie, le Sarrazin, la Vieille Église pour rejoindre Coulombs-en-Valois, Certigny, le Bois du Conduit, le le Parc de la Grange et terminerons le long du Canal de l'Ourcq; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

32km S Randonnée Bathilde Un tour dans l'Oise au départ de Luzarches

Aller : Gare du Nord ligne H 08h04 Gare de Luzarches 08h52

Retour : Gare de Luzarches vers 17h06 Gare du Nord ligne H 17h54

Descriptif : Nous nous retrouverons à l'entrée du quai puis dans la voiture de queue. Au retour un train toutes les heures Donc 18h06 possible si envie de pauses plus longues selon la météo Contact 06 26 76 13 30 / **Dénivelées :** OUI (< 300)

Dimanche 07 juin 2026

0km / 2h30 M M. nordique Noelle NORDIC YOGA

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

Retour : Bois de Boulogne vers la Porte d'Auteuil vers 11h15 Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 11h30

Descriptif : séance Nordic Yoga ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique / **Dénivelées :** NON

8km M Randonnée Liliane Découvrons Rueil Malmaison et la promenade de l'Impératrice

Aller : Charles de Gaulle Etoile RER A 11h07 Rueil Malmaison RER A 11h20

Retour : Rueil Malmaison RER A vers 16h35 Charles de Gaulle Etoile 16h50

Descriptif : Prendre la sortie : Avenue Victor Hugo Parc de l'amitié , Parc du bois Préau , Domaine de Malmaison avec visite du Parc et du Château (1er dimanche du mois) (chaussures sport légères recommandées) Parc du Cardinal et retour RER . Liliane : 06 12 83 05 71 / **Dénivelées :** NON

12km L Randonnée Nadine Kovarik Bois de Bonnet

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

Retour : Seugy vers 18h09 Paris gare de Nord 18h54

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

M Évènement Michèle Hamus I2-50 Sur inscription Un prieure en Forêt le 3 juillet avec la VA

Descriptif : / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Christiane Larue Étangs et forêts autour de Versailles

Aller : Gare Montparnasse Ligne N 12h35 Saint Quentin en Yvelines 13h10 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Versailles Chantiers 17h31 Gare Montparnasse 17h56

Descriptif : Par un cheminement paysager nous rejoindrons le bois des Roussières, passerons par la source de la Bièvre et La Fontaine des Gobelins, nous longerons les étangs du Moulin au Renard , du Val-d'Or et de la Geneste pour rejoindre Versailles par le bois du Cerf-Volant; pas de pause pique-nique mais une pause au bord de l'eau dans l'après-midi, pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

20km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Rando au Pays des Meuliers

Aller : Gare de Paris Est 08h49 La Ferté sous Jouarre 09h31

Retour : La ferte sous jouarre 16h27 Gare de Paris Est 17h09

Descriptif : Le Bois de la Barre où était extrait la pierre pour faire des meules,Ussy Sur Marne et Sammeron.Carte 2514SB .Renseignements pour ceux ou celles qui voudraient être animateur(trice) d'un jour. / **Dénivelées :** OUI (+/-250m)

20km M Randonnée Jacques Tronche Un Chaton qui aime l'eau, allez comprendre...

Aller : Gare de Paris Est 09h37 Lizy sur Ourcq 10h16

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

Descriptif : Une boucle tout au nord de la Brie et dans la vallée du Chaton, par le canal de l'Ourcq, Ocquerre, Vendrest, Cocherel et le château de la Trousse. / **Dénivelées :** OUI (+320m - Parcours vallonné)

23km M Randonnée Olivier Mayer Sentes et sentiers des Yvelines...

Aller : Gare Montparnasse Ligne N 09h58 Villiers Neauphle Pontchartrain (zone 5) 10h31

Retour : Bailly - T13 17h43 (*Changement St Cyr (zone 5) 17h52 / 18h10*) Gare Montparnasse Ligne N 18h41

Descriptif : Zig zags à travers les forêts, les sentes et sentiers des villages des Yvelines. A la fin, le paisible village de Rennemoulin... Train aller: Direction Dreux. Au retour depuis Bailly (Tram T13 vers St Germain en Laye) ou St Cyr, possibilité de rejoindre le RER A pour la Défense ou Paris centre. / **Dénivelées :** OUI (environ 350 m dans chaque sens.)

23km M Randonnée Nature et environnement Bruno De la rivière au fleuve

Aller : Paris Gare de Lyon RER D 09h24 Montgeron Crosne (zone 4) 09h46 - Lieu de rendez-vous

Retour : Ris-Orangis 17h17 gare de paris lyon 17h57

Descriptif : Départ à Paris gare de Lyon RER D en gare souterraine Bords de l'Yerres, parc Caillebotte, traversée de la forêt de Sénart, Berges de la Seine. Sans difficulté. / **Dénivelées :** OUI (Positifs : + 49 m et - 49 m)

Lundi 08 juin 2026

12km M Randonnée Domi sud d'Etampes

Aller : Gare d'Austerlitz 12h23 Etampes 12h54

Retour : st Martin d' Etampes 17h27 Gare Austerlitz RER C 18h28

Descriptif : aller gare d'Austerlitz grande ligne direction Orléans arrêt Etampes pas de pause déjeuner dénivelées tel 06 11 76 37 61 / **Dénivelées :** OUI ()

Mardi 09 juin 2026

0km / 2h0 M M. nordique Annie Bois de Vincennes - Côté Château

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

Retour : Château de Vincennes Aux bancs face au parc floral 16h

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Exercices, accélérations, pauses. A bientôt. / **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 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) 12h25 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. Viaduc des Fauvettes. Gometz-le-Châtel. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées : +231 m et -232 m.)

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Gare de Lyon RER A 12h36 Sucy Bonneuil (zone 4) 13h

Retour : Boissy St Léger (zone 4) 17h13 Gare de Paris Lyon 17h40

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

Mercredi 10 juin 2026

13km M Randonnée Michèle Hamus Lamorlaye et le Cheval !

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 12h04 Seugy (zone 5) 12h49

Retour : Luzarches (zone 5) 17h50 Gare de Paris Nord banlieue surface 18h34

Descriptif : À travers bois et campagne nous allons Vers le paradis du cheval pour y goûter, en croisant chapelle, moulin, château dans la vallée de L'Ysieux etc Train ligne H Si besoin : 0610694423 Carte IGN 24120T / **Dénivelées :** OUI (Très légers)

13km M Randonnée Michèle Hamus Charmant et Proche de Paris !

Aller : Châtelet Les Halles RER A 13h Champigny (zone 3) 13h20

Retour : Sucy Bonneuil (zone 4) vers 17h29 Châtelet les halles RER A 17h57

Descriptif : Randonnée à partir ligne RATP non gréviste Parcours varie : bord de Marne , Chennevieres, , vallée du Morbras, Sucy etc Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** OUI (Moyens)

14km M Randonnée Michelle Lacayo A travers champs.

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 10h01 Presles Courcelles (zone 5) 10h46

Retour : Montsoult Maffliers (zone 5) vers 16h39 Gare de Paris Nord 17h09

Descriptif : La Cave, ancienne route de Paris, le chemin de Baillet, Maison forestière du Bois-Carreau, Parc du Baillet-en-France. 100 mètres à monter mais très progressivement. Il y a un bistrot devant la gare où nous pourrons nous remettre de nos efforts. /

Dénivelées : OUI (-)

19km S Randonnée Bathilde Une boucle de la Seine

Aller : Auber RER A 07h57 Maisons Laffitte RER A 08h18 - Lieu de rendez-vous

Retour : Chatou croissy rerA vers 12h34 Auber RER A 12h52

Descriptif : Nous nous retrouverons devant la gare côté mairie Au retour un train toutes les 8 minutes Contact 06 26 76 13 30 /

Dénivelées : NON

Jeudi 11 juin 2026

0km / 2h30 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Histoire de quelques ponts

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

Retour : Métro:Bir-Hakeim vers 16h30

Descriptif : Il faut savoir que Paris compte 37ponts .Paris ne serait pas Paris sans la Seine / **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 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 / 2h30 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Histoire de quelques ponts

Aller : Métro:St Michel sortie n°1 -Lieu de rendez-vous

Retour : Métro:Bir-Hakeim vers 16h30

Descriptif : Il faut savoir que Paris compte 37ponts .Paris ne serait pas Paris sans la Seine / **Dénivelées :** NON

12km L Randonnée Brigitte CC Boucle autour de Bois-le Roi,

Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 Bois le Roi (zone 5) 10h49

Retour : Gare Bois le Roi vers 15h37 Paris Gare de Lyon 16h13

Descriptif : Par le rocher Saint Germain (en lisière) Pause pique nique / **Dénivelées :** OUI (Légères dénivelées)

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Est 12h31 (Changement Esbly (zone 5) 13h02 / 13h10) Villiers Montbarbin (zone 5) 13h19

Retour : Esbly (zone 5) 17h27 Paris Est 17h57

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

21km M Randonnée Françoise Fabre Coyo de neuf?

Aller : Gare du Nord 08h26 Luzarches 09h10

Retour : Luzarches 17h14 Gare du Nord 17h49

Descriptif : Forêt de Coyo, château de la borne blanche, château d'Hériveaux, Possibilité de ne faire qu'une demi journée au Km 13 après le piquenique et de prendre le RER à la gare de château de la borne blanche. (Hors zone) / **Dénivelées :** OUI (287m)

25km S Randonnée François Longatte De Coignières à Saint-Rémy-les-Chevreuse

Aller : Gare Montparnasse 07h58 Gare de Coignières 08h39

Retour : Gare de Saint-Rémy-les-Chevreuse 16h06 Denfert Rochereau RER B 16h47

Descriptif : Train N direction Rambouillet Itinéraire majoritairement en forêt, nous passerons par Maincourt-sur-Yvette, Feucherolles, Senlisse, La Ferté, et le château de Breteuil. Carte IGN 2215 OT En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées :** OUI (Environ 350 m D+)

Vendredi 12 juin 2026

0km / 2h30 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Histoire de quelques ponts

Aller : Métro:St Michel sortie n°1 14h –Lieu de rendez-vous

Retour : Métro:Bir Hakeim vers 16h30

Descriptif : Il faut savoir que Paris compte 37 ponts .Paris ne serait pas Paris sans la Seine / **Dénivelées :** NON

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard Marche NORDIQUE au bois de Vincennes (RV : RER A Nogent)

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

Retour : métro Porte Dorée vers 17h

Descriptif : RV salle des guichets. Retour porte Dorée. / **Dénivelées :** NON

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 équipés de 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

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

Aller : Nation RER A 18h56 Joinville Le Pont (zone 3) 19h05 - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes vers 22h

Descriptif : Rendez-vous devant la sortie 2 (avenue des canadiens - Hippodrome de Vincennes). Arborétum, lacs de Gravelle et des Minimes. Emportez un pique-nique. Carte IGN 2314OT / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée François Jourdan Forêt de Meudon

Aller : Invalides RER C 13h22 Viroflay Rive Gauche RERC ou Ligne N 13h56 - Lieu de rendez-vous

Retour : Meudon val fleury 17h54 Invalides RER C 18h19

Descriptif : Parcours essentiellement en forêt. Chêne des missions, terrasse de l'Observatoire, orangerie et jardins du musée. Possibilité de prendre ligne N de Montparnasse 13h19 arrivée Viroflay RG (lieu de RV) à 13h44 Modification horaire RER C au départ d'Invalides: soit 13h19 soit 13h34. Nous attendrons à Viroflay Rive Gauche jusqu'à 14H / **Dénivelées :** OUI (120 m allure douce)

20km M Randonnée Olivier Mayer Aux fraises, vite....

Aller : Gare ST Lazare 09h50 Epône Mézières (zone 5) 10h37

Retour : Maule (zone 5) 17h35 (*Changement Epône Mézières (zone 5) 17h45 / 17h52*) Gare ST Lazare 18h46

Descriptif : Les randos cueillette sont de retour. Le principe : une rando classique durant laquelle nous faisons une halte d'environ 1h15 dans une exploitation où l'on peut cueillir dans les champs des fruits, légumes et même fleurs de saison. Avantages: le plaisir de ramasser soit même ce que l'on va consommer, une meilleure qualité, des prix souvent plus doux et accessoirement un soutien aux producteurs d'ile de France. Pour cette première rando cueillette (d'autres à d'autres endroits suivront) on démarre avec les Yvelines, où fraises, cerises et petits pois nous attendent. Et une buvette pour un café après le pique nique. Aucune obligation d'achat bien sûr mais si cela vous tente venez avec vos contenants adaptés. En plus le parcours pour aller et revenir de cette ferme est agréable. Train aller: direction Vernon-Giverny. Une question ? : mail de l'animateur : viteonsortsaeerer@gmail.com /

Dénivelées : OUI (280 m en montée et idem en descente.)

Samedi 13 juin 2026

Évènement 50 ans du RIF RIF 21 juin : Rando gourmande Chamarande

Aller :

Retour :

Descriptif : Le dimanche 21 juin vous pourrez rejoindre vos animateurs préférés qui auront programmé des randonnées. Vers 13 heures vous arriverez au parc de CHAMARANDE pour fêter le cinquantenaire de l'association. Le champagne et les petits fours salés vous attendent et nul doute que nombre d'entre vous auront à cœur de montrer leur talent culinaire (sucré et salé). Points pratiques : Vous n'oublierez pas d'apporter assiettes, couverts et verres. Le parc de CHAMARANDE est accessible à partir de la gare d'AUSTERLITZ, 45 minutes de trajet environ. La couleur verte sera appréciée : tee shirt, casquette, pantalon / **Dénivelées :** NON

0km / 2h30 M M. nordique Noelle Nordic Yoga

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 08h Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois de Vincennes - devant l'entrée du Parc Floral vers 11h15 Bois de Vincennes aux bancs devant l'entrée de Parc floral h11

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

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. RDV métro Porte Dauphine, sortie Nr 1 "Boulevard Lannes". / **Dénivelées :** NON

8km L Randonnée Nature et environnement Hervé Abgrall le long de l'Yvette à Chevreuse

Aller : châtelet les halles RER B 13h55 gare de Saint Rémy les Chevreuse 14h50 - Lieu de rendez-vous

Retour : gare de Saint Rémy les Chevreuse vers 19h30 châtelet les halles RER B 20h15

Descriptif : pauses et visite de l'ancien séchoir à peaux , exposition de sculptures. / **Dénivelées :** NON

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 8H45

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 08h30 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h15 Métro Château de Vincennes 11h30

Descriptif : R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 8h45. 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

16km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Nord 12h04 Viarmes (zone 5) 12h45

Retour : Montsoult Maffliers (zone 5) 17h10 Gare de Paris Nord 17h35

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

20km M Randonnée Bernard Rouquat Rando en forêt

Aller : Paris Nord Magenta RER E 08h48 Emerainville Pontault Combault (zone 5) 09h20

Retour : Gretz Armainvilliers (zone 5) 16h28 Paris Nord Magenta RER E 17h10

Descriptif : Forêt régionale de Ferrières et Forêt domaniale d'Armanvilliers / **Dénivelées :** NON

22km M Randonnée Christiane Larue Autour d'Étampes, campagne et forêts.

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

Retour : Étampes 17h01 Gare d'Austerlitz 17h58

Descriptif : Nous passerons par les marais de Vaujouan et les bords de la de Louette pour rejoindre le Paradis par la sente des Naudettes; nous continuerons par Ormoy -la-Rivière (château de Bellevue et lavoir) pour rejoindre Étampes par le GR «Vallées de l'Essonne » et la base de loisirs. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

27km S Randonnée Bathilde Haute Vallée de la Juine

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 08h05 Saint martin d' Etampes 09h

Retour : Saint martin d' Etampes 16h26 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h25

Descriptif : Nous prendrons le RER C ayant pour destination Saint Martin d'Étampes. Je monterai dans la voiture de queue. Au retour un train toutes les 30 minutes donc on se laisse un peu de liberté selon les envies pour prendre le train d'après Contact 06 26 76 13 30 / **Dénivelées :** OUI (< 350m)

31km S Randonnée Bathilde Venise Briarde et Pays Creçois

Aller : Gare de l'est ligne P direction Meaux 08h31 (~~Changement Esbly 09h02 / 09h10~~) Crécy La Chapelle (zone 5)

Retour : Marles-en-Brie (zone 5) 18h06 Gare de l'est 18h42

Descriptif : Retrouvons nous à l'entrée du quai ou dans la voiture de queue puis correspondance à Esbly avec le T14 Au retour un train chaque heure. Sans aucun doute 18h06 mais selon nos envies 17h06 peut être possible. Pas de course pour le train d'avant dès le matin néanmoins ☐ Contact 06 26 76 13 30 / **Dénivelées :** OUI (250 m)

Dimanche 14 juin 2026

0km / 0h20 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade et concert

Aller : Métro:Raspail sortie n° 2 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro:Raspail vers 16h45

Descriptif : Concert sur Hymne à la Paix ,référéncé: jazz/blues.Participations aux frais / **Dénivelées :** NON

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Coye

Aller : Paris gare du nord 12h18 Orry la Ville Coye (hors zone) 12h37 - Lieu de rendez-vous

Retour : Orry la Ville Coye (hors zone) vers 18h04 Paris gare du nord 18h24

Descriptif : ALLURE LENTE (= moins de 4 km/h) Pas de pause déjeuner ; dénivelées. (train au départ des grandes lignes, direction Amiens, réductions avec cartes seniors, TER Hauts-de-France...) / **Dénivelées** : OUI ()

14km M Randonnée Jacques Tronche Les Clayes de la randonnée...

Aller : Gare Montparnasse 09h20 Saint-Cyr 09h54

Retour : Villepreux les Clayes (zone 5) 16h32 Gare Montparnasse 17h11

Descriptif : La forêt domaniale de Bois d'Arcy et le parc de Diane aux Clayes-sous-Bois : une balade de proximité...au vert et à couvert ! / **Dénivelées** : OUI (+150 m)

18km M Randonnée Claire Ménassol De Taverny à Saint Leu la Forêt

Aller : Paris gare du nord 08h56 Taverny 09h27

Retour : gare saint leu la forêt 17h35 Gare de Paris Nord 18h02

Descriptif : Pour le départ Ligne H-POVA direction Persan-Beaumont. Entre Forêt et village. Étang Godard ,Rond-Point du Camp de César, Chauvry, Château de la Chasse. Nous irons à la recherche de la Tour du Plumet. / **Dénivelées** : OUI ()

19km M Randonnée Katherine De la marina aux buttes du Parisis

Aller : Gare ST Lazare 09h48 Sartrouville 10h13

Retour : Herblay 17h07 Gare Saint Lazare 17h30

Descriptif : Après avoir fait le point sur l'avancement du projet Seine Parisii , nous prendrons de la hauteur en gagnant le sommet des buttes du parisii puis rejoindrons les bords de seine / **Dénivelées** : OUI (+ 300 m de montée et quelques jolies descentes)

20km M Randonnée Olivier Mayer Une dose de Vexin ?

Aller : Gare du Nord 09h56 Valmondois (zone 5) 10h41

Retour : Champagne sur Oise (zone 5) 17h26 Gare du Nord 18h24

Descriptif : Parcours vert et vallonné dans le parc naturel du Vexin, entre villages, plaines et forêts. Train aller : direction Persan-Beaumont / **Dénivelées** : OUI (370 m environ dans chaque sens.)

23km M Randonnée Bruno Rivière, étangs et forêt

Aller : Paris gare de Lyon (RERD 09h07 Brunoy (zone 5) 09h37 - Lieu de rendez-vous

Retour : Montgeron 17h05 17h11 gare de paris lyon 17h34

Descriptif : Bords de l' Yerres, moulin de Rochopt, incursion dans la forêt de Sénart, parcours pédagogique, faisanderie, les deux étangs, "La Pelouse". Attention en raison de travaux le départ du RER D peut-être soit en gare souterraine soit en gare surface. Prévoir lunettes de soleil et chapeau spray anti-tiques et 2 litres d'eau minimum. Tel : 0633439517 / **Dénivelées** : OUI (positifs : + 41 m)

Lundi 15 juin 2026

6km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre Ornithologie au parc de Vincennes

Aller : Château de Vincennes 08h - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes vers 12h

Descriptif : Sortie ornithologique avec Chantal (LPO) pour participants motivés avec jumelles et/ou livres d'ornithologie. Nombreux arrêts silencieux. Pas de pique-nique. Rendez vous à la sortie du métro château de Vincennes sortie 1 en face du château. /

Dénivelées : NON

L Évènement Patrimoine Jacques Tronche, Geneviève Olivier et la Vie Associative I2-48 Sur inscription Visite de Notre-Dame : voir détail de la sortie au mercredi 15 juillet

Descriptif : / **Dénivelées** : NON

17km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : gare de paris lyon 09h16 Gare de Thomery 10h - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Thomery 15h56 gare de paris lyon 16h43

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