

## Liste des journées

Critères : Date entre 01/11/2024 et 15/11/2024

---

### Vendredi 01 novembre 2024

---

#### Évènement Bernard Rouquat La foire aux harengs et à la coquille St Jacques à Dieppe

**Aller :**

**Retour :**

**Descriptif :** / **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 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

#### 8km M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE à Vincennes (Pas au Parc Flora) lire descriptif

**Aller :** Métro Chateau de Vincennes(2593) 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Métro Chateau de Vincennes(2593) vers 16h30

**Descriptif :** RV sortie n°4 FORT NEUF à l'endroit des bus. / **Dénivelées :** NON

#### 17km M Randonnée Katherine Des Bois de Verrières au Parc de Sceaux

**Aller :** Châtelet Les Halles B 09h53 Massy Verrières (zone 4) 10h24

**Retour :** Bourg la reine RER B vers 16h Châtelet Les Halles B 16h30

**Descriptif :** Vallée de la Bievres, bois de Verrières, coulée verte et parc de Sceaux. Gare RER de retour donnée à titre indicatif (plusieurs options possibles) mais toujours sur la ligne de RER B / **Dénivelées :** OUI (Quelques raidillons pour accéder aux bois de Verrières)

#### 18km M Randonnée Philippe Regourd Forêt et fontaines

**Aller :** Paris gare de Lyon 09h17 Fontainebleau Avon 09h58

**Retour :** Fontainebleau Avon 17h02 Paris Gare de Lyon 17h43

**Descriptif :** Route Berthe, tour Dénécourt, rocher Cassepot, fontaines (du Touring Club de France, Désirée, Dorly et Isabelle), Roche Éponge. En partie sur les sentiers Dénécourt. Carte IGN 2417 OT. Trains de la ligne R à l'aller et au retour. / **Dénivelées :** OUI (Plusieurs passages dans les rochers avec montées et descentes modérées.)

#### 22km M Randonnée Sofia Bois de Mézerolles (78)

**Aller :** Gare Montparnasse 08h50 Nézel Aulnay (zone 5) 09h52 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Mantes la Jolie (zone 5) vers 17h17 Gare de Paris Saint Lazare 18h17

**Descriptif :** RV gare de Nézel-Aulnay. Train MOPI ligne N direction Mantes-la-Jolie. Pause déjeuner. Vitesse moyenne 4,5 km/heure. Parcours vallonné dans les Yvelines, alternant bois, champs agricoles et zones habitées. Carte 2114SB. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées +350 et -340 mètres.)

#### 25km S Randonnée Isabeau En forêt à l'Ouest de Moret-Veneux

**Aller :** Gare de Lyon 08h16 Gare de Montigny sur Loing 09h13

**Retour :** Moret Veneux les Sablons (zone 5) 15h53 Gare de Lyon 16h43

**Descriptif :** Les couleurs de l'automne en forêt sans trop de boue. Sentes de Montigny, Mare aux fées, St Hérem, Mare aux Salamandres, Rocher de Bouligny, Grand Maître, Malmontagne. / **Dénivelées :** OUI (250m)

---

### Samedi 02 novembre 2024

---

#### 0km / 2h15 M M. nordique Annie Bois de Boulogne - Porte Dauphine

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

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

**Descriptif :** RDV Métro Porte Dauphine, ligne 2, sortie Boulevard Lannes. Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. / **Dénivelées :** NON

#### 9km L Randonnée Brigitte Favreau Vallée aux loups, rando pique nique

**Aller :** Châtelet Les Halles RER B 11h02 ROBINSON RER B 11h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** ROBINSON RER B vers 16h30

**Descriptif** : Rando destinée aux personnes marchant lentement, moins de 3km/h. Attendre l'animatrice à la sortie de la gare par un escalier montant (ascenseur possible), sur la droite des voies (grande fresque murale) .toilettes sur le quai du RER.Parcours:Étang Colbert, parc Henri Sellier lieu du pique nique vers 13h (WC). Descente dans la vallée aux loups, passage au pavillon La Fontaine (ancienne guinguette). Parc de la maison de Châteaubriant. Arboretum. Retour gare de Robinson par la coulée verte. Possibilité de prendre un 9 bus(194) pour le retour à la gare en cas de fatigue. / **Dénivelées** : OUI (Parcours vallonné, descentes un peu raides dans la vallée aux loups.)

### **12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller** : Paris Nord surface banlieue 11h34 (*Changement Persan Beaumont (zone 5) 12h19 / 12h24*) Auvers sur Oise (zone 5) 12h40

**Retour** : St Leu la Forêt (zone 4) 16h56 Gare Paris Nord 17h29

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

### **22km M Randonnée Bernard Rouquat Rando dans le Vexin français**

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 08h07 Chars (zone 5) 09h08

**Retour** : Chars (zone 5) 16h15 Gare de Paris Saint lazare 17h16

**Descriptif** : St Cyr sur Chars, Chavençon, Neuville-Bosc, Neuilly en Vexin, carte 2212SB / **Dénivelées** : OUI (+/- 300m)

### **22km M Randonnée Christiane Larue Une classique automnale en Hurepoix.**

**Aller** : Saint Michel RER C 08h11 Sermaise (zone 5) 09h13

**Retour** : Breuillet Village 16h52 Saint Michel RER C 17h47

**Descriptif** : Blancheface, le Mesnil, la Petite Beauce, les carrières de Madagascar, Saint-Sulpice- de-Favières, bois de Baille, Boissy-sous-Saint-Yon, Saint-Yon, Breux. Pas de pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

### **25km S Randonnée François Longatte De Héricy à Bois-le-Roi**

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

**Retour** : Gare Bois-le-Roi 16h39 Gare de Lyon 17h13

**Descriptif** : Nous passerons par Fontaine-le-Port et Samois (possibilité de pique-nique à l'abri en cas d'intempéries). Carte 2417OTR - Forêts de Fontainebleau et des Trois Pignons / **Dénivelées** : OUI (350 m)

---

## **Dimanche 03 novembre 2024**

---

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

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

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

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

### **12km M Randonnée Christiane Larue Automne en vallée de Chevreuse.**

**Aller** : Châtelet Les Halles B 12h47 Gif sur Yvette (zone 5) 13h29 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gif-sur-Yvette 17h25 Châtelet Les Halles 18h07

**Descriptif** : Autour de Gif-sur-Yvette, aller par les coteaux forestiers et retour en longeant l'Yvette....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 ()

### **14km M Randonnée Patrimoine Monette CLAMART LA RUE AUX MAISONS EXTRAORDINAIRES**

**Aller** : Châtelet Les Halles rerb 09h41 Robinson (zone 3) 10h06 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Meudon Val Fleury RER C vers 15h53 gare de Paris Austerlitz RER C 16h20

**Descriptif** : Le Plessis Robinson : parcs Henri Sellier, de la Mairie, de la Solitude, jardin Parisien, forêt de Meudon : tapis vert, étang de la Garenne, Clamart : rue des Fougères la rue aux maisons extraordinaires : originales, étranges (Toutensoleil, L'arche de Noë, la tour de verre, etc...) elles ont toutes un point commun : leur créateur Jacques-Emile Lecaron, fondation Arp (sculptures de Jean Arp), parc Paumier. Au Plessis Robinson prendre sortie avenue de la Gare. Carte IGN 2314 OT. / **Dénivelées** : OUI (Grande côte pour la rue des Fougères (environ 80 m). On la montera en allure lente.)

### **17km M Randonnée Le Did De Saint Cloud à Versailles**

**Aller** : 10h30 Metro Pont de Sevres 10h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Versailles rive gauche vers 17h25 Paris Saint Michel 18h01

**Descriptif** : Randonnée automnale du pont de Sevres au chateau de Versailles, en passant par le parc de Saint Cloud et la forêt de Fausses Reposes. Nous serons vous l'aurez compris quasiment tout le temps au milieu des arbres. Traversée du parc de Versailles pour prendre le RER C. Un RER toutes les 15 minutes . Rdv sortie principale Métro Pont de Sevres. Salle des billets . / **Dénivelées** : OUI ()

### **18km M Randonnée Isabelle Soleil au rendez-vous?**

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

**Retour :** Fontainebleau 16h32 Gare de Lyon 17h13

**Descriptif :** De Bourron-Marlotte, en suivant GR,TMF et petits sentiers. / **Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelés)

### **20km M Randonnée Jacques Tronche Nul besoin de chouiner pour avoir sa Juine...**

**Aller :** gare de Paris Austerlitz RER C 09h15 Etréchy (zone 5) 10h08

**Retour :** Saint Martin d'Etampess 17h26 Paris Austerlitz 18h29

**Descriptif :** Balade dans le Gâtinais sur les rives et les hauteurs de la Juine : les moulins de Pierre Brou et de Brunehaut, le clos de Villemartin, le château de Morigny-Champigny et le pont sur la Juine à Ormoy-la- Rivière. Un patrimoine rural discret mais parlant...

/ **Dénivelées :** OUI (Quelques brefs dénivelés)

### **20km M Randonnée Bernard Oliot La forêt de Carnelle**

**Aller :** Gare du Nord banlieue 08h35 Nointel Mours (zone 5) 09h15

**Retour :** Gare de Luzarches vers 16h06 Gare de Paris Nord banlieue surface 16h54

**Descriptif :** Nous y sur Oise, Asnières sur Oise, Serigy IGN 2213 OT, 2412 OT / **Dénivelées :** OUI (300m)

### **22km M Randonnée Olivier Mayer Le long de l'Oise...**

**Aller :** Gare de Paris st lazare 09h51 Conflans Fin d'Oise (zone 5) 10h20

**Retour :** Pontoise (zone 5) 17h37 Gare de Paris st lazare 18h15

**Descriptif :** Un itinéraire qui démarre là où, à nos pieds, l'Oise se jette dans la Seine et se poursuit en surplomb d'une boucle de l'Oise. Passage à Vauréal, joli village pittoresque avec un beau panorama. Train aller : direction Mantes la jolie. / **Dénivelées :** OUI (Environ 300 m montée et idem descente.)

### **34km S Randonnée Didier Berthod Boucle à Thomery**

**Aller :** PARIS GARE DE LYON 08h16 Thomery (zone 5) 09h02

**Retour :** Thomery (zone 5) 16h57 PARIS GARE DE LYON 17h43

**Descriptif :** Carrefour de la Croix de Guise (3,5), Route de la retraite (7), Rocher d'Avon (10), Petit mont Chauvet (13), Rocher de Bouligny (16), Carrefour de la Malmontagne (20,5), carrefour de Vienne (25,5), Ancien pylône de guet (30,5), carrefour du chêne feuillu (32), Arrêt Thomery (34). / **Dénivelées :** OUI (D+ 600 IGN Forêt de Fontainebleau 1/16000. randonnée en pleine forêt aucune traversée de village.)

---

## **Lundi 04 novembre 2024**

---

### **Évènement Katherine I1-81 Sur inscription Randonnée avec enfants , voir à la date du 11 novembre**

**Descriptif :** / **Dénivelées :** NON

### **18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau**

**Aller :** Gare de paris lyon 08h46 Fontainebleau Avon 09h25 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Fontainebleau Avon vers 16h02 Gare de paris lyon 16h43

**Descriptif :** / **Dénivelées :** OUI (possibilité de prendre le train à fontainebleau à 16h32 paris lyon 17h13)

### **25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Etre chic en Venant à Dourdan**

**Aller :** Bibliothèque François Mitterrand RER C 08h34 Etréchy (zone 5) 09h21

**Retour :** Dourdan (zone 5) 17h02 gare de Paris Austerlitz 17h35

**Descriptif :** Parcours varié d'Etrechy à Dourdan par Fourchainville, Venant, La Forêt-le-Roi et Les Granges-le-Roi, en espérant du brouillard pas trop persistant. Chemins très humides en ce moment, chaussures montantes fortement recommandées. Pause repas très tardive à La Forêt-le-Roi(km 15). Carte IGN 2216 ET / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé(e)s +300m environ.)

---

## **Mardi 05 novembre 2024**

---

### **0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessinons au chaud au-" Cent Quatre" rue dAubervilliers à Paris**

**Aller :** Metro Riquet 2463) 14h

**Retour :** Metro Riquet vers 17h

**Descriptif :** RV: sur le quai métro Riquet Se munir de votre matériel (crayons ,stylo ,bloc papier, eau, aquarelle, siege éventuellement etc..... Ce n'est pas un cours, c'est juste pour passer un moment convivial entre dessinateurs. Nous dessinerons les jongleurs, acrobates, comédiens etc . Ou l'architecture du bâtiment. / **Dénivelées :** NON

### **13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller :** Paris Est 12h17 Mortcerf (zone 5) 12h59

**Retour :** Mortcerf (zone 5) 16h55 Paris Est 17h42

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

### **22km M Randonnée Daniel Albani Rando St Arnoult**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 07h39 (*Changement Gare de Rambouillet 08h13 / 08h25*) mairie St Arnoult 08h49 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : mairie St Arnoult vers 15h17 (*Changement Gare de Rambouillet 15h42 / 16h02*) Gare de Paris Montparnasse 16h27

**Descriptif** : Départ TER 862409 à 07h39 direction Chartres Arrivée à 08h13 Rambouillet Au parking des bus rue de la prairie prendre le bus N°10 à 08h25 descendre à la Mairie St Arnoult. l'animateur prend le TER à Versailles Chantiers si besoin tél 0681536986 / **Dénivelées** : OUI (Parcours vallonné en forêt de St Arnoult, Moutiers et Rochefort Carte IGN 2215 OT Dénivelé cumulé positif 300m environ)

### **30km S Randonnée Claude B Bonjour...**

**Aller** : Gare Montparnasse 07h58 Houdan 08h54

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

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

---

## **Mercredi 06 novembre 2024**

---

### **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 (monobrins avec gantelets). Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste / **Dénivelées** : NON

### **0km / 2h15 M M. nordique Annie Bois de Vincennes - côté entrée Parc floral**

**Aller** : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 14h30 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral 16h45 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 16h45

**Descriptif** : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Chaussures crantées à tige basse, boisson. / **Dénivelées** : NON

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

**Aller** : Paris Gare de Lyon 10h16 Bois le Roi 10h50

**Retour** : bois le roi 16h06 Paris Gare de Lyon 16h43

**Descriptif** : Parcours improvisé Une pause repas / **Dénivelées** : OUI (moyennes)

### **12km M Randonnée Michèle Hamus Montfort l'Amaury : un joyau en Yvelines !**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse (2217 11h58 Montfort l'Amaury Méré (zone 5) 12h36

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

**Descriptif** : A travers bois et campagne en automne : Je me voyais déjà !! admirer les gargouilles et les plus beaux vitraux d'Ile de France en dansant le boléro sous le regard d'Anne de Bretagne à l'ombre d'un séquoia.. Goûter en chemin Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées modérées)

### **13km L Randonnée Jean-Claude Lance Le Restant du Long Rocher**

**Aller** : PARIS GARE DE LYON 10h16 Montigny sur Loing (zone 5) 11h16

**Retour** : Moret Veneux les Sablons (zone 5) vers 16h22 Paris Gare de Lyon 17h13

**Descriptif** : Départ ligne R dans le hall 1. / **Dénivelées** : OUI (Peu de dénivelées nous emprunterons à la montée sur le Grand Rocher un itinéraire facile.)

### **13km M Randonnée Michelle Lacayo .**

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

**Retour** : Surveilliers Fosses (zone 5) 16h29 Gare de Paris Nord 17h05

**Descriptif** : Gascourt, Le Vieux Fosses. / **Dénivelées** : OUI ()

### **14km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale en Forêt de Fontainebleau**

**Aller** : Gare de Paris Lyon. 08h16 Fontainebleau 08h57 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gare de Moret-Veneux les Sablons 13h25 Gare de Paris Lyon. 14h13

**Descriptif** : R.D.V après le passage des portiques SNCF. Thomery. Bords de Seine. Sortie pour des randonneurs capables de marcher entre 4.2 et 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (D +150m.)

### **20km M Randonnée François Jourdan Couleurs d'automne aux étangs de Hollande**

**Aller** : Gare de Paris Montparnasse 08h20 Le Perray en Yvelines 09h19 –Lieu de rendez-vous

**Retour** : Le Perray en Yvelines vers 16h28 Gare de Paris Montparnasse 17h26

**Descriptif** : déjeuner tardif / **Dénivelées** : NON

---

## Jeudi 07 novembre 2024

---

### 0km / 2h30 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat De la porte d'Orléans à la porte Balard

**Aller** : Métro: Porte D'Orléans sortie n°5 Avenue Ernest Reyer 09h

**Retour** : Porte Balard vers 11h30

**Descriptif** : Par la petite Ceinture / **Dénivelées** : NON

### 12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

**Aller** : Gare Montparnasse 12h05 Le Perray (zone 5) 13h05

**Retour** : Le Perray (zone 5) 16h57 Gare Montparnasse 17h56

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

### 22km M Randonnée Bernard Oliot La Forêt de Fontainebleau

**Aller** : Gare de Paris Lyon 08h46 Bois le Roi 09h20

**Retour** : Fontainebleau Avon (zone 5) 16h29 Gare de Paris Lyon 17h13

**Descriptif** : La Plaine de Sermaise, Rocher de Samoï, Fontaine Dorly IGN 2417 OT / **Dénivelées** : OUI (+ 200 m)

### 23km M Randonnée Jef De la vallée de la Mauldre à la vallée de la Seine

**Aller** : Gare de Paris Monparnasse 08h35 Beynes 09h26

**Retour** : Vernouillet Verneuil (zone 5) vers 16h42 Gare de Paris Saint lazare 17h17

**Descriptif** : De la vallée de la Mauldre à la vallée de la Seine, une randonnée variée (3/4 de champs, 1/4 de bois). Belles perspectives sur les deux vallées. Repas avec tables et grand abri. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 570 m (+270, -300 m ). 25 km effort)

### 23km M Randonnée Claire Ménassol Allons tourner à Verneuil par l'étang

**Aller** : Gare de Paris Est 08h47 Verneuil l'Etang (zone 5) 09h18

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

**Descriptif** : Nous passerons par de très beaux villages, un ravissant lavoir..! / **Dénivelées** : OUI ()

---

## Vendredi 08 novembre 2024

---

### 0km / 2h15 M M. nordique 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 de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets). N.B. L'absence d'indication de kilométrage distingue la séance de MN – basée sur la correction du geste avec exercices – de la randonnée basée sur un kilométrage programmé. / **Dénivelées** : OUI ()

### 0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE au bois de Vincennes à partir de la station

''Liberte '''. Ligne 8..

**Aller** : metro Liberté 14h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gare RER A de Joinville vers 16h30

**Descriptif** : rv: salle des guichets. petite traversée du bois . / **Dénivelées** : NON

### 8km L Randonnée Brigitte Favreau Découverte du vieux village de Bagneux

**Aller** : métro Châtillon-Montrouge 13h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Métro Barbara ligne 4 vers 16h30

**Descriptif** : L'animatrice attend le groupe à la sortie du métro Châtillon-Montrouge vers le départ du T6 devant le bureau de poste. Parcours en allure lente 3km/h maxi. Parcours urbanisé mais avec beaucoup de passages verts : coulée verte, parc Richelieu, exposition temporaire gratuite à la maison des arts (Tentures brodées de Pondichéry), traversée du cimetière parisien de Bagneux où repose la chanteuse Barbara. Fin du parcours à la sortie du cimetière, bus 323 pour retourner à Châtillon Montrouge ou 5 minutes à pied pour rejoindre la station Barbara ou encore la mairie de Montrouge. / **Dénivelées** : NON

### 10km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre ornithologie au bois de Boulogne

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

**Retour** : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 12h

**Descriptif** : Sortie ornithologique avec Chantal pour participants motivés avec jumelles et/ou livres d'ornithologie. Nombreux

arrêts silencieux. Pas de pique-nique. Rendez vous à 9 h à la sortie du métro Porte d'Auteuil sortie 2 hippodrome. / **Dénivelées** : NON

### **12km M Randonnée Katherine Les boucles de la Marne**

**Aller** : Châtelet Les Halles RER A 11h Saint Maur Créteil RER A 11h17

**Retour** : Champigny Saint Maur vers 15h15 Châtelet Les Halles RER A 15h30

**Descriptif** : Profitons des meilleures heures de la journée pour cette balade sur les bords de Marne, certes proche de Paris mais malgré tout souvent bucolique. Pour ceux qui perdrons le RER à Chatelet Les Halles je serai en milieu de quai / **Dénivelées** : OUI (Quand on quitte les bords de Marne pour les hauteurs de Chennevieres)

### **18km M Randonnée Jean-Paul Les grands panoramas Seine/ Samois/ Cassepot dans les hauteurs**

**Aller** : Paris Gare de Lyon 09h16 Fontainebleau Avon 09h57 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Fontainebleau Avon vers 16h59 Paris Gare de Lyon 17h43

**Descriptif** : Randonnée panoramique en boucle très large sur sentiers bleus et GR, sans grande difficulté mais avec endurance et dénivelés, 450m. / **Dénivelées** : OUI ()

### **27km S Randonnée Isabeau Bois et villages de la Juine à l'Essonne**

**Aller** : Gare Austerlitz RER C 08h Chamarande (zone 5) 08h49

**Retour** : Boutigny (zone 5) 16h35 (*Changement Juvisy (zone 4) 17h18 / 17h30*) Austerlitz RER C 17h45

**Descriptif** : Par Château de Chamarande, Auvers St Georges, roche ronde, Villeneuve sur Auvers, Boissy, rocher Bizet, Orveau, d'Huison, Misery, cressonnière Ste Anne à Vayres (les amateurs prévoient de la monnaie), Essonne. Le retour peut aussi s'effectuer vers gare de Lyon. / **Dénivelées** : OUI (300m)

---

## **Samedi 09 novembre 2024**

---

### **0km / 2h15 M M. nordique Annie Bois de Boulogne - Porte Dauphine**

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

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

**Descriptif** : RDV Métro Porte Dauphine, ligne 2, sortie Boulevard Lannes. Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. / **Dénivelées** : NON

### **11km L Randonnée Brigitte CC Bords de Marne et bois de Vincennes**

**Aller** : Métro Ecole vétérinaire de Maisons Alfort ligne 8 11h - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Métro :Porte Dorée vers 15h30

**Descriptif** : Rendez vous sur le quai du métro à la station Ecole vétérinaire de Maison Alfort , ligne 8. On prendra la sortie Général Leclerc. Bords de Marne, passerelle sur la rivière, montée vers le lac de Gravelle, pause pique-nique, arboretum, retour par le bois de Vincennes . 2ème option: fin à Joinville -RER A. à mi-parcours. / **Dénivelées** : OUI (Une montée)

### **12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée**

**Aller** : Port Royal 11h59 Saint Rémy les Chevreuse(2173) 12h41

**Retour** : Saint Rémy les Chevreuse(2173) 17h15 Port Royal 17h56

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

### **16km M Randonnée Jacques Tronche C'est Loing, mais on s'en Sorques...**

**Aller** : Paris Gare de Lyon 09h16 Montigny sur Loing 10h15

**Retour** : Moret sur Loing 16h50 Paris Gare de Lyon 17h43

**Descriptif** : La Table du Roi, la plaine de Sorques et les couleurs de la vallée du Loing en automne. Une traversée commentée de Moret pour finir. / **Dénivelées** : NON

### **21km M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat La forêt de Carnelle et Beaumont sur Oise**

**Aller** : Gare de Paris Nord banlieue surface 09h04 Villaines s /s Bois 09h38

**Retour** : Persan Beaumont (zone 5) 16h39 Gare de Paris Nord 17h24

**Descriptif** : La forêt de Carnelle avec la pierre Turquoise, Noisy Sur Oise et découverte de Beaumont sur Oise, cette cité deux fois millénaire avec son cinéma, ses rues pavées et son vieux château .Carte 2313OT / **Dénivelées** : OUI (+/- 300m)

### **22km M Randonnée Christiane Larue D'Etrechy à Chamarande en passant par le château.**

**Aller** : Saint-Michel- Notre-Dame 08h26 Etréchy (zone 5) 09h21 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Chamarande 16h40 saint-michel notre dame 17h32

**Descriptif** : Le Bois Moret, site géologique des Sablons, la butte blanche, château de Gillevoisin, Torfou, forêt du Belvédère et Belvédère sur Chamarande, tour du parc du château ; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. RV à l'arrivée gare d'Etrechy. / **Dénivelées** : OUI ()

### **25km S Randonnée Claude B Bonjour...**

**Aller** : Gare Nord 08h04 Luzarches 08h52

**Retour** : Luzarches 16h06 Gare Nord 16h54

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

---

## **Dimanche 10 novembre 2024**

---

### **0km / 2h0 M M. nordique Noelle Séance marche nordique au Bois de Boulogne**

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

**Retour** : Bois de Boulogne 11h15 Métro porte dauphine

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

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

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

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

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

### **12km M Randonnée Christiane Larue Automne en vallée de l'Orge.**

**Aller** : St-Michel Notre-Dame RER C 2413) 12h11 Egly (zone 5) 12h58 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Egly 16h59 Saint-Michel- Notre-Dame 17h47

**Descriptif** : Lac d'Ollainville, moulin de Trévoix, Bruyères-le-Châtel : village et forêt. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50, pas de pause déjeuner mais une pause dans l'après-midi ; possibilité de prendre le RER à la gare d'Austerlitz à 12h15 ou à Bibliothèque François Mitterrand à 12h20. / **Dénivelées** : OUI ()

### **14km M Randonnée Liliane Base de loisirs de Cergy**

**Aller** : AUBER 10h19 Cergy le Haut (zone 5) 11h02 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Conflans Fin d'Oise (zone 5) 16h17 (*Changement Houilles 16h30 / 16h36*) Gare de Paris st lazare 16h57

**Descriptif** : Marche sur les bords de l'Oise , autour des étangs de la base de loisirs de Cergy ( pique nique ) puis Mericourt et Conflans / **Dénivelées** : NON

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

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

**Retour** : Porte Dorée M8 ou T3 vers 12h

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

### **23km M Randonnée Bernard Oliot La vallée de la Juine**

**Aller** : Gare Austerlitz RER C 08h15 Bourray 08h57

**Retour** : Lardy (zone 5) 16h44 Gare Austerlitz RER C 17h28

**Descriptif** : La Grande Beauce, Parc de Chamarande, La Grange des Bois. Pique nique à l'abri en cas de pluie IGN 2216 ET, 2316 ET / **Dénivelées** : OUI (+ 280 m)

### **24km M Randonnée Sofia Alentours des Vaux-de-Cernay (78)**

**Aller** : La Défense 08h45 Coignères 09h29 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Les Essarts le Roi (zone 5) vers 17h12 La Défense 18h01

**Descriptif** : RV gare de Coignères. Train aller ligne U direction Rambouillet. En sortant du RER A (ou du Métro 1), à La Défense, prendre la sortie tête de train, et suivre les panneaux ligne U. Pause déjeuner. Vitesse moyenne 4,5 km/heure. Parcours traversant bois et prairies, dans le PNR de la Haute Vallée de Chevreuse. Carte 2215OT. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net . / **Dénivelées** : OUI (cumulées +250 et -245 mètres.)

---

## **Lundi 11 novembre 2024**

---

### **6km L Randonnée Brigitte Favreau À la découverte de 3 communes sur le plateau de Clamart**

**Aller** : Châtillon-Montrouge T6 13h30 Soleil levant T6 13h45 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Parc André Malraux T6 vers 16h

**Descriptif** : Allure lente 3km/h maxi. Au départ, attendre l'animatrice sur le quai du tram T6 , arrêt Soleil Levant. Parc forestier, cimetièrre de Clamart (WC), nouveau quartier du panorama, sentier du panorama. Nombreuses petites rues et sentes à

monter ou descendre, parcours déconseillé aux personnes ayant des problèmes d'essoufflement. fin du parcours au parc André Malraux de Châtillon, station du tram T6. / **Dénivelées** : OUI (Des escaliers à monter ou descendre.)

### **L Évènement Katherine I1-76 Sur inscription Randonnée avec enfants : à la découverte de la forêt de Carnelle**

**Descriptif** : Voir descriptif à la date du lundi 11 novembre, / **Dénivelées** : OUI (-)

### **9km L Randonnée Katherine I1-77 Sur inscription Randonnée avec enfants , à la découverte de la forêt de Carnelle**

**Descriptif** : Cette sortie est ouverte aux adhérents accompagnés d'un ou deux enfants de leur entourage ( de préférence scolarisés de la grande section au CM2 ) Nous irons à la découverte des trésors de la forêt de Carnelle : Une des forêts les plus accidentées d'Île de France , qui abrite le plus grand dolmen de la région et deux lacs vosgiens Prévoir pique-nique. Lors de votre inscription à l'accueil de RIF ( 01 45 42 24 72 aux horaires indiqués sur notre site ) il vous sera demandé de communiquer le nom et la date de naissance de l'enfant qui vous accompagne pour des raisons d'assurance. Durant toute la durée de cette sortie, les enfants resteront naturellement sous la vigilance de l'adhérent avec qui ils sont inscrits. Pour toutes questions à propos de cette sortie vous pouvez m'interroger par mail [catherineherault@icloud.com](mailto:catherineherault@icloud.com) Ou par SMS au 06 67 86 26 90 / **Dénivelées** : OUI (La forêt de Carnelle est l'un des points culminant de l'île de France)

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

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

**Retour** : Porte Dorée M8 ou T3 vers 12h

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

### **16km M Randonnée Michèle Hamus En l'Honneur de nos Poilus**

**Aller** : Paris gare du nord 09h30 Villers Cotterêts (hors zone) 10h31

**Retour** : Villers Cotterêts (hors zone) 16h15 Paris gare du nord 17h16

**Descriptif** : Nous sillonerons une forêt majestueuse depuis le château de François 1er à la rencontre du général Mangin et différents Régiments vers l'ermitage St Hubert etc Pique nique en chemin Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées** : OUI ( )

### **18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau**

**Aller** : Gare de paris lyon 09h17 Gare de Thomery 10h04 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : Gare de Thomery 15h53 Gare de paris lyon 16h43

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

### **29km S Randonnée Didier Berthod Saint Germain en Laye - Pont de Saint Cloud**

**Aller** : Châtelet RER A 08h32 Saint Germain en Laye RER A 09h01

**Retour** : Métro Boulogne-Pont de St Cloud 16h (*Changement Métro :Odéon /*) Chatelet 16h30

**Descriptif** : Porte d'Hennemont (3), Etoile du Loup (6), Gare de l'Etang La Ville (9), Ancienne batterie du Champ de Mars (12), Château du Pont (15), maison forestière du Butard (18), Haras de Jardy (21), Porte Blanche (24), Rond de la Balustrade (27), Pont de St Cloud (29) / **Dénivelées** : OUI (D+ 500)

---

## **Mardi 12 novembre 2024**

---

### **17km M Randonnée Bernard Morio En remontant l'Yvette**

**Aller** : Châtelet Les Halles B 08h32 Palaiseau Villebon (zone 4) 09h10

**Retour** : gare de Saint Rémy les Chevreuse 14h23 Châtelet Les Halles reb 15h10

**Descriptif** : En remontant l'Yvette en passant par Palaiseau, Orsay, Bures-sur-Yvette, Gif-sur-Yvette, Villiers-le-Bâcle, Saint-Rémy-lès-Chevreuse. IGN 2315 OT / **Dénivelées** : OUI ( )

### **30km S Randonnée Claude B Bonjour...**

**Aller** : Gare Montparnasse 07h50 Coignières 08h41

**Retour** : Plaisir Grignon (zone 5) 16h56 Gare Montparnasse 17h41

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

---

## **Mercredi 13 novembre 2024**

---

### **0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessinons au chaud au :Petit Palais ave Winston Churchill Paris 8è**

**Aller** : Metro Champs- Elysees Clemenceau 13h45

**Retour** : métro Champs Elysées-Clemenceau vers 17h

**Descriptif** : RV: dans l'entre'e du Petit Palais après le contrôle Se munir de votre matériel ATTENTION L'EAU EST INTERDITE donc pas d'aquarelle même pinceau à réserve d'eau .(Crayons ,stylo ,bloc papier,siege éventuellement etc.....) Ce n'est pas un cours,



c'est juste pour passer un moment convivial entre dessinateurs. Nous dessinerons . : les nombreuses œuvres d'art et ,ou l'architecture du bâtiment. / **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 (monobrins avec gantelets). Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste / **Dénivelées** : NON

### **12km M Randonnée Michèle Hamus Avant la Piscine !!!**

**Aller** : Paris gare de l' Est 12h49 Changis St Jean (zone 5) 13h25

**Retour** : Lizy sur Ourcq (zone 5) 18h19 (*Changement Trilport (zone 5) 18h29 /*) Paris Gare de l'Est 19h09

**Descriptif** : Entre campagne et bord de Marne : églises , polissoir, manoir etc Goûter en route Si besoin : 0610694423 /

**Dénivelées** : OUI (Légères pentes)

### **13km L Randonnée Jean-Claude Lance L'Ermitage**

**Aller** : PARIS GARE DE LYON 10h16 Fontainebleau Avon 10h55

**Retour** : Fontainebleau Avon vers 16h30 Gare de Lyon 50 minutes après

**Descriptif** : A la gare de Fontainebleau nous emprunterons le bus 21, descente à la Fourche. Route de la Fosse à Râteau, Maison Forestière des Huit Routes. / **Dénivelées** : NON

### **13km M Randonnée Michelle Lacayo .**

**Aller** : Paris Austerlitz grandes lignes 10h09 Dourdan (zone 5) 10h56

**Retour** : Dourdan la Forêt (zone 5) vers 16h35 gare de Paris Austerlitz 17h45

**Descriptif** : Le matin : train direction Châteaudun. Forêt de Dourdan. Quelques dénivelées. / **Dénivelées** : OUI ( )

### **17km M Randonnée François Jourdan Vallée de l'Orge**

**Aller** : Austerlitz RER C 08h45 Arpajon (zone 5) 09h27

**Retour** : Savigny s/Orge (zone 4) 16h10 Austerlitz RER C 16h30

**Descriptif** : Couloir de verdure en vallée de l'Orge. Abbaye de Longpont. En cas de pluie le parcours sera écourté. / **Dénivelées** : NON

### **19km M Randonnée Albert Driez D'Etréchy à Saint-Chéron**

**Aller** : Gare Austerlitz RER C 09h Etréchy (zone 5) 09h51 - Lieu de rendez-vous

**Retour** : St Chéron (zone 5) 16h47 Gare Austerlitz 17h45

**Descriptif** : Etréchy - ferme de Vaucelas - Saudreville - Fourchainville - Villeconin et la tour de la Grange - Souzy-la-Briche et St Chéron. Carte 2216 ET / **Dénivelées** : OUI (350 m.)

### **23km M Randonnée Jef De Villennes sur Seine à Epone via la forêt des Alluets**

**Aller** : Gare de Paris Saint lazare 08h17 Villennes sur Seine (zone 5) 08h40

**Retour** : Epones Mézières vers 16h53 Gare de Paris Saint lazare 17h45

**Descriptif** : Randonnée 2/3 champs 1/ bois (via Morainvilliers, forêt des Alluets, Bazemont, Aulnay sur Mauldre) pour les bons marcheurs - allure moyenne plus - car le dénivelé est notable et quelques montées raides. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 790 m (+395, -395 m) . 28 km effort)

---

## **Jeudi 14 novembre 2024**

---

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

**Aller** : La Croix de Berny (zone 3) 08h45 - Lieu de rendez-vous

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

**Descriptif** : Quel que soit votre moyen de transport, rendez-vous à 8h45 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 Le Samaritain Randonnée**

**Aller** : Gare Austerlitz 12h17 Breuillet Village (zone 5) 13h06

**Retour** : Breuillet Village (zone 5) 17h22 Gare Austerlitz 18h14

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

### **15km M Randonnée Henri Une matinale en Forêt de Fontainebleau**

**Aller :** Paris Lyon 08h16 Fontainebleau 08h57 - Lieu de rendez-vous

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

**Descriptif :** R.D.V après le passage des portiques SNCF. Tour Denecourt. Carrefour des Ecoettes. Sentiers bleus n° 15 et 13. Carrefour du Bois de la Madeleine. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. /

**Dénivelées :** OUI (D +190 m)

### **20km M Randonnée Roger Denis Les vallées de l'Orge et de la Remarde**

**Aller :** Paris Austerlitz RER C 09h15 St Chéron (zone 5) 10h08 - Lieu de rendez-vous

**Retour :** Dourdan (zone 5) 17h02 Paris Austerlitz grandes lignes 17h35

**Descriptif :** Beau parcours vallonné par les villages de Sermaise et du Val St Germain. IGN 2216 ET / **Dénivelées :** OUI ()

### **22km M Randonnée Claire Ménassol En longeant la Renarde**

**Aller :** gare de Paris Austerlitz RER C 08h30 Chamarande (zone 5) 09h18

**Retour :** Egly (zone 5) 16h59 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h41

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

### **23km M Randonnée Claire Ménassol Dans l'ombre de Grouchy**

**Aller :** Paris gare du nord 08h30 Valmondois (zone 5) 09h15

**Retour :** Osny (zone 5) 16h37 (*Changement Pontoise (zone 5) 16h41 / 16h53*) Gare du Nord 17h33

**Descriptif :** Nous passerons par des villages du Vexin. / **Dénivelées :** OUI ()

### **25km S Randonnée François Longatte Boucle autour de Bois-le-Roi**

**Aller :** Paris Gare de Lyon 08h16 Gare de la Ferté-Alais 09h50

**Retour :** Gare de La Ferté-Alais 16h36 Paris Gare de Lyon 16h43

**Descriptif :** Après être passés à la mare des Evets nous gagnons le carrefour de l'Epine, puis les platiers d'Apremont, le carrefour du Grand Veneur, la butte Saint-Louis et la gare de Bois-le-Roi. Carte IGN 2417 OT "Forêt de Fontainebleau" / **Dénivelées :** OUI (350 m)

---

## **Vendredi 15 novembre 2024**

---

### **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

### **7km L Randonnée Vie associative Rosine I1-84 Sur inscription Rando + restaurant coréen dans Paris**

**Descriptif :** La vie associative poursuit sa découverte de la gastronomie mondiale. De la cuisine coréenne, nous connaissons l'habituel Bibimbap, mais aujourd'hui nous vous proposons de découvrir d'autres saveurs tout en finesse, exécutées dans les règles de l'art, à un prix abordable, comme d'habitude. Randonnée de la matinée: Rive gauche, à l'écart des grands axes, nous découvrirons des jardins cachés, des chapelles discrètes, un passage d'exception et des ateliers d'artistes. Si la météo est favorable, poursuite l'après-midi sur les mêmes thèmes autour de Montparnasse. Attention, nombre de places limité à 8. Inscription dès maintenant par téléphone au RIF qui vous indiquera l'heure et le lieu de RV. / **Dénivelées :** NON

### **27km S Randonnée Isabeau De Dourdan à Etrechy**

**Aller :** Gare Austerlitz Gdes Lignes 07h56 Dourdan (zone 5) 08h28

**Retour :** Etrechy (zone 5) 15h37 Gare Austerlitz RER C 16h30

**Descriptif :** A l'aller il s'agit du TER vers Chateaudun (sens de rando choisi pour minimiser le temps de transport). Parcours vallonné à travers bois, champs (éventuellement boue...) et villages. Via : l'Ouye, Les Granges, La Forêt, vallée, ravin, Venant, Villeneuve, Saudreville. / **Dénivelées :** OUI (280m)