

Liste des journées

Critères : Date entre 15/10/2024 et 31/10/2024

Mardi 15 octobre 2024

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

Aller : Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral vers 16h15 Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral 16h15

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

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Lyon 12h16 Melun (zone 5) 12h42

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

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

19km M Randonnée Nature et environnement Jean-Claude Sylvain Je sers

Aller : Châtelet Les Halles RER A 09h21 Saint germain en Laye 09h56

Retour : Conflans Ste Honorine (zone 5) 16h47 Gare Saint Lazare 17h16

Descriptif : RER A ZTOR Carte IGN 2214 ET Lors de cette randonnée, nous cheminerons en forêt domaniale de Saint-Germain en Laye, par des sentiers, GR et PR. Nous découvrirons la mare aux Canes et l'étang du Corra. Puis nous terminerons notre journée, par la péniche église "Je sers" sur les bords de Seine. Phone ; 0623382400 / **Dénivelées** : OUI (Peux de dénivelées)

23km M Randonnée Daniel Albani Rando St Rémy

Aller : St Michel Notre Dame RER B 08h19 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 09h08 - Lieu de rendez-vous

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h41 St Michel Notre Dame RER B 17h38

Descriptif : Un parcours vallonné autour de St Rémy lès Chevreuse entre l'Yvette et la Merantaise Privilégier des chaussures adaptées pour les passages boueux / **Dénivelées** : OUI (Carte IGN 2215 OT Quelques montées et descentes Désolé pas de bus pour St Rémy j'arrive en retard par le RER B vers 09h25)

30km S Randonnée Alain Un mardi d'Alain

Aller : Gare Austerlitz RER C 08h15 Breuillet Village (2182 09h04

Retour : Dourdan (zone 5) 17h02 Gare Austerlitz Gdes Lignes 17h35

Descriptif : Sermaize - Le Val-St-Germain. L'animateur prendra le RER à Bibliothèque F. Mitterrand, en tête de la rame. /

Dénivelées : OUI (600m)

Mercredi 16 octobre 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

13km L Randonnée Jean-Claude Lance Forêt de Fontainebleau

Aller : Paris gare de Lyon 10h16 Fontainebleau 10h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau Avon vers 16h30 Paris Gare de Lyon (1627 17h15

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

13km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale du Parc de St-Cloud aux bords de Seine

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

Retour : Rueil-Malmaison RER A 12h44 Nation RER A 13h09

Descriptif : R.D.V après le passage des portiques SNCF. Étang de St-Cucufa. Bords de Seine. Sortie pour des randonneurs capables de marcher entre 4.2 et 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. Possibilité de prendre le train à l'aller à la gare St-Lazare. / **Dénivelées** : OUI (+ 160 m.)

15km M Randonnée Michèle Hamus Rando Mer sur la Côte de Nacre !!

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h29 Caen 10h36

Retour : Caen 18h Gare de Paris st lazare 19h56

Descriptif : Depuis la plage du débarquement à Ouistreham jusqu'à Luc sur Mer sans oublier de nous confesser !! Pique Nique sur la plage Transferts en bus prévus Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelées** : NON

19km M Randonnée François Jourdan Rochefort en Yvelines

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 09h06 (*Changement Gare de Rambouillet 09h37 / 09h50*) saint arnault 10h14

Retour : saint arnault vers 16h24 (*Changement Dourdan 16h43 / 17h02*) Gare Austerlitz 17h35

Descriptif : 3 beaux villages avec châteaux, lavoirs et églises remarquables. Forêt de Rochefort et vallée de la Remarde. Pause banane et Déjeuner tardif. Possibilités de retour par Montparnasse. Je vous rejoindrai à Versailles Chantiers Pourra être annulé mardi en cas de pluie. / **Dénivelées** : OUI (220m doucement)

27km M Randonnée Jean-Jacques Legars De Saint-Nom à Villennes.

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h20 Saint Nom la Bretèche 09h09

Retour : Villennes sur Seine (zone 5) 17h19 Gare de Paris Saint lazare 17h45

Descriptif : Bonne allure moyenne. Nous passerons par Feucherolles et Orgeval. Secteurs boueux à prévoir (chaussures montantes fortement recommandées). Carte IGN 2214 ET. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé(e)s +300m environ)

Jeudi 17 octobre 2024

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Est 12h49 Meaux (zone 5) 13h15

Retour : Trilport (zone 5) 17h38 Paris Est 18h09

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

20km M Randonnée Roger Denis La vallée du Radon

Aller : Paris St Lazare 09h10 Bréval (zone 5) 09h59 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bréval (zone 5) 16h56 Paris St Lazare 17h51

Descriptif : Beau parcours vallonné, en partie inédit, se déroulant principalement dans la région Centre (nord du département de l'Eure et Loir) par Neauphlette, Ritoire, Guainville et Gilles. Panorama sur la vallée de l'Eure. Pause repas à l'abri si nécessaire. Train aller: TER (direction Evreux) IGN 2114 SB / **Dénivelées** : OUI ()

Vendredi 18 octobre 2024

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard NORDIQUE à Vincennes (RV Fontenay et retour par Porte Dorée)

Aller : Gare RER A de Fontenay(2968) 14h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : métro Porte Dorée vers 17h

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

8km M Randonnée Vie associative Annette Gogneau, Jacques Tronche et la Vie Associative I2-70 Sur inscription Pas d'adieux à Fontainebleau

Descriptif : Fontainebleau, ce n'est pas seulement une forêt et un château, c'est aussi une ville chargée d'histoire, que les randonneurs évitent ou traversent sans trop s'attarder. La Vie Associative vous propose de découvrir les divers aspects de cette ville impériale, militaire, commerçante et touristique, avec ses hôtels particuliers, ses villas, ses monuments civils et religieux. On fera d'abord une petite randonnée depuis la gare en pleine nature de Thomery puis une visite guidée et commentée de Fontainebleau par un professionnel. Coût : 8,80 € par personne - 25 participants. Inscriptions jusqu'au 15 octobre en adressant un chèque de ce montant au RIF qui vous communiquera les horaires de train en retour. Joignez pour cela une enveloppe timbrée à votre adresse. / **Dénivelées** : NON

10km S M. nordique Jean Deprez Marche Nordique dans le Bois de Boulogne

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 12h

Descriptif : Autours des lacs, mares et étangs du bois de Boulogne en allure soutenue... Échauffements dans hippodrome, entrée Porte d'Auteuil (pour les retardataires...) / **Dénivelées** : NON

11km M Randonnée Philippe Le Normand De Fontainebleau à Bois le Roi

Aller : Gare de paris Lyon 11h16 Fontainebleau Avon 11h55

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

Descriptif : Nous marcherons dans la forêt de Fontainebleau, nous passerons par la tour Denecourt, la Butte Saint Louis, et petit Mont. repas à 13h00. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées= 152 m)

M Évènement Nature et environnement Vie Associative et Francis I2-80 Sur inscription Arboretum extraordinaire à St Sulpice de Favières voir sortie à la date du 29 octobre

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

19km M Randonnée Nature et environnement Bruno La vallée de L'Yerres et plateau briard

Aller : Gare de paris Lyon RER D(3077) 10h06 Montgeron Crosne (zone 4) 10h28 - Lieu de rendez-vous

Retour : Combs la Ville Quincy (zone 5) 16h33 Gare de paris Lyon 17h07

Descriptif : Nous longerons l'Yerres, le Réveillon pour pique-niquer au bord de l' étang d'auteuil puis nous descendrons dans la Combe. RER D tous les 1/4 d'heure / **Dénivelées :** OUI (150 m en positif)

Samedi 19 octobre 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

Aller : Châtelet Les Halles RER B 13h17 ROBINSON RER B 13h45—Lieu de rendez-vous

Retour : ROBINSON RER B vers 17h45

Descriptif : Rando destinée aux personnes marchant lentement, moins de 3km/h. Attendre l'animatrice à la sortie par un grand escalier sur la droite des voies (grande fresque).toilettes sur le quai. Ascenseur. Étang Colbert, parc Henri Sellier . 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 bus à la sortie de l'arboretum,pour le retour à la gare de Robinson ,en cas de fatigue. / **Dénivelées :** OUI (Parcours vallonné, descentes un peu raides dans la vallée aux loups.)

22km M Randonnée Bernard Rouquat De Chamarande à Lardy

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

Retour : Lardy (zone 5) 16h45 gare de Paris Austerlitz RER C 17h28

Descriptif : Par: Auvers st Gorges (marché), Boissy le Cutté, Orgemont,Boineveau. Cartes 2316ET et 2316ET . Renseignements sur l'aller et retour aux Sables D'Olonne du 23/10 / **Dénivelées :** OUI (+/- 300m)

23km M Randonnée Christiane Larue Automne sur les Vaux-de-Cernay.

Aller : Gare Montparnasse 08h35 Le Perray en Yvelines 09h33

Retour : Le Perray en Yvelines 17h05 (*Changement Rambouillet 17h11 / 17h19*) Gare Montparnasse 17h55

Descriptif : Ancienne route de Saint-Hubert, route du chêne aux Loup, bois des Vindrins, calvaire des Pucelles, site des cascades et roches des Vaux-de-Cernay, étang de l'abbaye, Auffargis, étang du Perray ; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

Dimanche 20 octobre 2024

0km / 2h0 M M. nordique Noelle Séance marche nordique à Bois de Boulogne

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

Retour : Bois de Boulogne vers 11h15 Bois de Boulogne 11h15

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

8km L Randonnée Brigitte Favreau Bois de Boulogne (pique nique); de Longchamp à Auteuil

Aller : Suresnes Longchamps T2 11h30—Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 16h30

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. RV sur le quai du T2 , station Suresnes Longchamp (le T2 relie la porte de Versailles à La Défense).Pique nique à la fondation Good Planet de Yann Arthus Bertrand (en face de l'hippodrome de Longchamp). Passage au Pré Catelan .Traversée de l'hippodrome d'Auteuil.fin du parcours au métro Porte d'Auteuil. / **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 sortie 2 sur la gauche des voies.toilettes sur le quai du RER. 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 bus à la sortie de l'arboretum,pour le retour à la gare de Robinson ,en cas de fatigue. / **Dénivelées :** OUI (Parcours vallonné, descentes un peu raides dans la vallée aux loups.)

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 : RDV 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

11km M Randonnée Michèle Hamus Une cathédrale à la campagne !

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 12h45 Breuillet Village (zone 5) 13h34

Retour : Breuillet Village (zone 5) 17h22 gare de Paris Austerlitz RER C 18h13

Descriptif : Une belle rando classique vers St Sulpice de Favieres à travers une belle forêt En chemin : chapelle, château, vallée de la Renarde, qq châtaignes etc Je vous attendrai en bas du grand Escalator qui descend dans l'espace RER C à la gare d'Austerlitz Goûter à St Sulpice Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** OUI ()

12km M Randonnée Christiane Larue Au fil de l'Yvette entre Orsay et Courcelle.

Aller : Châtelet Les Halles B 12h53 Orsay Ville (zone 5) 13h39 -Lieu de rendez-vous

Retour : Courcelle sur Yvette (zone 5) 17h26 Châtelet Les Halles 18h10

Descriptif : Randonnée le long de l'Yvette, avec passage dans la forêt de Rif ; pas de pause déjeuner, mais une pause dans l'après-midi ; pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées dans la forêt de Gif.)

12km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Après-midi à Versailles

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 13h29 Gare de Versailles rive droite) 14h05 -Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Versailles rive droite) 18h01 gare de Paris Saint-Lazare 18h37

Descriptif : Tour du parc de Versailles / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Christiane Larue En vallée de la Bièvre.

Aller : Châtelet Les Halles B 12h38 (*Changement Massy Palaiseau 13h02 / 13h15*) Bièvres (zone 4) 13h21 - Lieu de rendez-vous

Retour : Petit Jouy les Loges (zone 4) 17h20 (*Changement Massy Palaiseau 17h35 / 17h46*) Châtelet Les Halles 18h10

Descriptif : Nous passerons par le parc Ratel, les bords de Bièvre, le moulin de Vauboyen, le bois de Monteclin, la ferme de la Cour Roland et le bois des Metz. Pas de pause déjeuner mais une pause dans l'après-midi. Pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. Attention au changement à Massy-Palaiseau, à bien se diriger vers le RER C. / **Dénivelées :** OUI ()

18km M Randonnée Katherine Une Classique en vallée de Chevreuse

Aller : Paris Gare Montparnasse 09h20 Coignières 10h10

Retour : Saint Remy les chevreuses vers 16h15 Châtelet Les Halles B 17h

Descriptif : Itinéraire suivant principalement le GR 11. Si le terrain s'avère trop boueux, des variantes sont possibles , dans ce cas le parcours peut être rallongée de 1 ou 2 km / **Dénivelées :** OUI (En vallée de Chevreuse , il y a quelques jolis raidillons et le terrain peut être glissant)

18km M Randonnée Albert Driez De fontainebleau à veneux

Aller : Gare de Lyon 08h16 Fontainebleau Avon 08h58 - Lieu de rendez-vous

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 16h25 gare de lyon 17h13

Descriptif : Nous passerons devant le château de Fontainebleau, puis irons en forêt de Fontainebleau. Passage par le Petit Mont Chauvet, le rocher de Bouligny et la Malmontagne. Cartes IGN 2417 OT et 2517 SB. Train Ligne R (GOMO) / **Dénivelées :** OUI (250 m.)

21km M Randonnée Olivier Mayer L'été indien dans l'est.....

Aller : Haussmann St Lazare RER E 10h16 Ozoir la Ferrière (zone 5) 11h02

Retour : Emerainville Pontault Combault (zone 5) 17h39 Haussmann St Lazare RER E 18h13

Descriptif : Un parcours via Pontcarré principalement dans les forêts d'Arminvilliers et de Ferrieres pour profiter des belles couleurs de l'automne. Peu de dénivelés. Train aller : RER E "Tava" direction Tournan en Brie. Ps. : Si le terrain est très boueux et ralentit trop notre allure il se peut que l'on doive prendre le train de retour une heure plus tard. / **Dénivelées :** OUI ()

22km M Randonnée Bernard Rouquat La forêt de Fontainebleau sans les bleus

Aller : Gare de paris lyon 08h16 Gare de Thomery 09h02

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

Descriptif : Cartes 2417OT et 2517SB.Renseignements sur l'aller et retour aux Sables d'Olonne le 23/10 pour voir les voiliers du Vendée Globe(tour du monde à la voile) / **Dénivelées :** OUI (+/- 250m)

23km M Randonnée Guy Ensminger Une est-capade vers Longueville

Aller : Gare de l'Est 08h50 Longueville (zone 5) 10h06

Retour : Longueville(zone 5) 17h05 Gare de l'Est 18h12

Descriptif : St Loup de Naud, Corton le Haut, Beaujard, Soisy-Bouy. IGN 2516SB 2616SB / **Dénivelées** : OUI (+400m)

24km M Randonnée Guy Ensminger Une est-capade dans les vignes

Aller : Gare de l'est 08h49 Nanteuil Saâcy (zone 5) 09h37

Retour : Nanteuil Saâcy (zone 5) 17h20 gare de l'est 18h09

Descriptif : Citry, Saâcy, Méry, Frouet, Pisseloup, Montreuil-aux-Lions, Bézu-le-Guéry et Nanteuil. Il est néanmoins possible que la randonnée soit annulée, s'il y a des soucis sur la ligne. Dans ce cas, je mettrai une boucle sur Longueville. N'hésitez pas à vous connecter samedi vers 18 heures pour en avoir le cœur net. Carte IGN 2613 SB / **Dénivelées** : OUI (+550m)

27km S Randonnée Françoise Del Le Trou du Sarrazin

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 08h15 Etréchy (zone 5) 09h06

Retour : Chamarande (zone 5) 17h11 Gare d'Austerlitz RER C 17h58

Descriptif : RER C Elba direction St Martin d'Etampes. Itinéraire allure soutenue modérée, à travers bois et plaines du Parc Naturel Régional du Gâtinais. Auvers St Georges, Janville / **Dénivelées** : OUI (400 m)

31km S Randonnée Didier Berthod Chars-L'Isle Adam

Aller : Gare de Paris Saint Lazare 08h07 Chars 09h08

Retour : L'Isle Adam parmain 17h13 Gare de Paris Nord 18h02

Descriptif : Brignancourt (4), Marines (8), Bréançon (12), Grisy-Les-Plâtres (16), Mézières (20), La Croix Bastard (24), Verville (29), Parmain (31). / **Dénivelées** : OUI (D+ 500 IGN 2212 SB, 2313 OT)

Lundi 21 octobre 2024

Évènement Katherine I1-78 Sur inscription Randonnée avec enfants, voir descriptif à la date du 11 novembre

Descriptif : / **Dénivelées** : NON

17km M Randonnée Bernard Morio En remontant l'Yvette

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

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 14h26 Châtelet Les Halles RER B 15h13

Descriptif : Compte tenu des inondations de l'Yvette, je SUPPRIME cette randonnée. 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 ()

Mardi 22 octobre 2024

12km M Randonnée Patrick Egloff De Fontenay-le-Fleury au parc de Versailles

Aller : Gare de Paris Montparnasse (2217 08h35 Fontenay le Fleury (zone 5) 09h09

Retour : Gare de Versailles RG 12h55 Invalides RER C 13h26

Descriptif : A partir de Fontenay-le-Fleury nous cheminerons dans les bois de Versailles pour entrer dans le parc de Versailles par la grille des matelots. Après un parcours dans le parc nous le quitterons par la grille de la Reine pour rejoindre la gare de Versailles rive gauche LA PAUSE DEJEUNER SE FERA ENTRE 12H45 et 13H35 à proximité de la gare de Versailles rive gauche animateur = 06 30 67 43 33 Possibilité de poursuivre avec la randonnée de l'après-midi. / **Dénivelées** : OUI (90m)

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

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

Retour : Faremoutiers Pommeuse (zone 5) 16h46 Paris Est 17h42

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

13km M Randonnée Nature et environnement Monette PARC DE VERSAILLES

Aller : Gare de Paris Montparnasse 09h35 VERSAILLES CHANTIERS 10h01 - Lieu de rendez-vous

Retour : VERSAILLES CHANTIERS vers 15h58 Gare de Paris Montparnasse 16h09

Descriptif : Cathédrale - Saint - Louis, potager du Roi, pièce d'eau des Suisses, allée du Mail, porte des Matelots, parc de Versailles, allée des Paons, étoile Royale, le long du rû Gally, Grand Trianon, bassin d'Apollon, château. Jusqu'au 24 novembre 2024 le château de Versailles accueillera ZEUS le cheval métallique qui a illuminé la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques de PARIS 2024. Possibilité de le photographier, derrière les grilles où il est exposé. Carte IGN TOP 25 2214 ET. A Versailles chantiers prendre sortie 1 Parvis Colonel Arnaud BELTRAME. / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Patrick Egloff A travers la forêt de Versailles

Aller : Invalides RER C 13h04 Gare de Versailles RG 13h35 - Lieu de rendez-vous

Retour : Viroflay RG (zone 3) 17h35 Gare de Paris Montparnasse (2217 17h56

Descriptif : A travers la forêt domaniale de Versailles nous rejoindrons les Loges-en-Josas, pour remonter vers le Nord et en cheminant dans la forêt entre Versailles et Vélizy nous atteindrons la gare de Viroflay rive gauche animateur 06 30 67 43 33

L'animateur sera à la sortie de la gare de Versailles rive gauche / **Dénivelées** : OUI (230m)

23km M Randonnée Daniel Albani Rando Vallée de Chevreuse

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h20 Coignières (zone 5) 09h11 - Lieu de rendez-vous

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h40 Châtelet Les Halles reb 17h30

Descriptif : Parcours vallonné par le Mesnil, St Forget, Chevreuse Quelques sentiers boueux / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé positif cumulé 320m Carte IGN 2215 OT)

30km S Randonnée Alain Un mardi d'Alain

Aller : Gare Austerlitz RER C 08h15 Dourdan (zone 5) 09h18

Retour : Dourdan (zone 5) 17h02 Gare Austerlitz Gdes Lignes 17h35

Descriptif : Ste-Mesme, St-Cyr-sous-Dourdan. L'animateur vous rejoindra à Bibliothèque F. Mitterrand, 1ère voiture. / **Dénivelées** : OUI (550m)

Mercredi 23 octobre 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 / 2h30 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Le Vendée Globe aux Sables d'Olonne

Aller : Paris Montparnasse Hall 1 et 2 09h23 gare : Les Sables D'Olonne 13h14

Retour : gare: Les Sables D'Olonne 15h44 Paris Montparnasse Hall 1 et 2 19h16

Descriptif : Le Vendée Globe est une course de voiliers autour du monde par les 3 caps : le cap de Bonne l'Espérance (Afrique du Sud) , le cap Leewin (Australie) et le cap Horn (Amérique du Sud) et autour de l'Antartique.Se sont 40 voiliers qui vont partir le 10 novembre pour 3 mois environs et plus et combien reviendrons aux Sables D'Olonne ?Avant de réserver votre billet SNCF , il faut s'inscrire sur le site Vendée Globe pour 14h00 , la visite est gratuite au village et sur les quais , mais devant l'affluence ils sont obligés de limité l'accès.Repas de midi dans le train et 13 minutes pour accéder au port. Si vous voulez d'autres renseignements : 06 79 13 90 21 en fin de soirée / **Dénivelées** : NON

10km M Randonnée Photos Albert Driez Jocelyne Delmas animatrice d'un jour, pour une sortie photos à Rueil

Aller : Gare de Paris Lyon RER A 09h03 Rueil-Malmaison 09h27

Retour : Rueil-Malmaison RER A 17h33 Gare de paris Lyon 17h57

Descriptif : Une sortie photos "nature et patrimoine". Au programme : Bords de Seine, plaine des Closeaux, parc de Bois-Préau, église Saint-Pierre-Saint-Paul (visite), parc du Cardinal, musée (visite). Nombreux commentaires sur l'histoire des lieux. Les visites sont gratuites. Si possible, monter en tête de train. Pour celles et ceux qui souhaiteraient nous rejoindre à l'arrivée, rendez-vous devant les guichets (sortie 1 en tête de train). Train ligne A (XTAZ) / **Dénivelées** : NON

11km L Randonnée Brigitte CC de Maisons-Laffitte à Saint germain en Laye

Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 Gare de Maisons Laffitte 10h55

Retour : st germain - en - laye vers 16h09 Paris Gare de Lyon 16h43

Descriptif : itineraire modifié en raison d'un problème SNCF / **Dénivelées** : OUI (faible dénivelées)

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

Aller : Paris gare de l' Est 12h49 Chances St jean 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 Barbizon

Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 Fontainebleau Avon 10h55

Retour : Bois le Roi (zone 5) vers 17h Paris gare de Lyon 17h45

Descriptif : Nous emprunterons le bus 21 pour nous rendre à Barbizon. Gorges d'Apremont, Cuvier Chatillon. / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Michèle Hamus Blancheface au Soleil !

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 12h47 Sermaise (zone 5) 13h42

Retour : Sermaise (zone 5) 18h13 gare de Paris Austerlitz RER C 19h13

Descriptif : Campagne lumineuse qui nous conduit au château de Jean de Montagu et l'église St Aubin qui a combattu les mariages entre frères et sœurs durant la période Franque, un lavoir, etc Si besoin 0610694423 Goûter en route / **Dénivelées** : OUI

()

18km M Randonnée François Jourdan Recloses en forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Lyon 08h16 Gare de Montigny sur Loing 09h11

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 15h41 Gare de Lyon 16h43

Descriptif : Le matin un peu de rochers sur le sentier bleu N°20 (environ 5 km) Parcours en forêt. Déjeuner tardif. Parcours inversé / **Dénivelées :** OUI (230 m)

25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Luzarches de lumière (dans le brouillard ?)

Aller : Gare de Paris Nord 08h25 Luzarches (zone 5) 09h09

Retour : Luzarches (zone 5) 16h51 Gare de Paris Nord 17h35

Descriptif : Boucle autour de Luzarches par le château d' Hérivaux, Bellefontaine et Jagny. Comme souvent, secteurs boueux à prévoir. Cartes IGN 2412 OT et 2413 OT / **Dénivelées :** OUI (Dénivelés +250 à 300m)

Jeudi 24 octobre 2024

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard NORDIQUE et botanique à Vincennes (RV Rer Joinville et retour par Porte Dorée)

Aller : Gare RER A de Joinville 14h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : métro Porte Dorée vers 17h

Descriptif : RV salle des guichets. Petite visite de l'école d'horticulture au départ une demi heure environ Retour par pte Dorée. / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale de parc en parc : Sellier, Vallée aux Loups et Sceaux

Aller : Denfert Rochereau RER B 08h34 ROBINSON RER B 08h53 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bourg la reine RER B 12h42 Denfert Rochereau RER B 12h53

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Parc Henri Sellier, arboretum de la Vallée aux Loups et parc de Sceaux. Sortie pour des randonneurs capables de marcher entre 4.2 et 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (+ 150 m)

15km M Randonnée Bertrand Un serment, un parjure et un ermitage

Aller : Gare de Lyon 09h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 09h57

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

Descriptif : Depuis la gare de Fontainebleau, nous emprunterons un bus Navigo, puis nous débuterons la randonnée en direction de l'Ermitage de Franchard (sentiers bleus Dénecourt et Colinet n°7 et 8)...Nous passerons par les grottes du Serment et du Parjure avant d'arriver à l'Ermitage de Franchard où nous déjeunerons (grand abri). Puis nous reviendrons à Fontainebleau par le Long Boyau activement exploité par les carriers au 19ème siècle. Cela sera l'occasion d'expliquer le pourquoi, le comment et le déclin des exploitations de grès. Contact : 06 87 08 87 54 Carte IGN : 2417 OT - Forêt de Fontainebleau / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées positives et négatives de 110 m environ Pas de difficultés particulières hormis de nombreux rochers.)

19km M Randonnée Nature et environnement Bruno La vallée de L'Yerres et plateau briard

Aller : Gare de paris lyon RER D(3077) 10h06 Combs la Ville Quincy (zone 5) 10h41 - Lieu de rendez-vous

Retour : Montgeron Crosne (zone 4) 16h31 Gare de paris lyon 16h52

Descriptif : Nous descendrons dans la vallée de l'Yerres puis nous monterons sur le plateau briard, pique-nique au bord de l'étang d' Auteuil, nous suivrons le cours du Réveillon, île Panchou, traversée du parc Caillebotte. RER D tous les 1/4 d'heure / **Dénivelées :** OUI (150 m en positif)

20km M Randonnée Roger Denis La vallée 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 dans le Hurepoix par les Bruyères, le Val St Germain et Rouillon. IGN 2216 ET / **Dénivelées :** OUI (-)

22km M Randonnée Claire Ménassol En passant par.... Thoiry !

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h58 Orgerus Béhoust (zone 5) 09h45

Retour : Garancières la Queue (zone 5) 17h20 Gare de Paris Montparnasse 17h20

Descriptif : Pour le départ direction Dreux. / **Dénivelées :** OUI ()

Vendredi 25 octobre 2024

22km S Randonnée Patrick Egloff Plaine de Versailles et forêt de Marly

Aller : Gare de Paris Montparnasse (2217 08h35 Villepreux les Clayes (zone 5) 09h13

Retour : St Nom la Bretèche (zone 5) 15h19 Gare de Paris st lazare 16h03

Descriptif : Après la traversée de Villepreux, nous cheminerons à travers la plaine de Versailles, en passant par Rennemoulin pour atteindre Bailly et entrer en forêt de Marly par la porte des Gondi. Nous randonnerons 8 à 9km en forêt de Marly pour atteindre la gare de St Nom la Bretèche desservie par le tram train 13 (ligne de St Cyr l'école à St Germain en Laye) par la ligne L (vers la Défense et St Lazare) avec des trains fréquents. Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelées :** OUI (300m)

Samedi 26 octobre 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

11km / 2h15 M M. nordique Annie Tour du Grand Canal - Parc de Versailles

Aller : Gare de Versailles rive droite) 08h50 - Lieu de rendez-vous

Retour : Porte de la Reine 11h30 Porte de la Reine 11h30

Descriptif : Pour ceux qui arrivent par le RER C ou en voiture, Rdv Porte de la Reine à 9h 05. Au programme, comment améliorer la poussée, ampleur, accélérations. / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Patrimoine Jean-Luc Petitpont Après-midi à Versailles

Aller : Gare de Paris Saint lazare 13h29 Gare de Versailles rive droite) 14h05 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Versailles rive droite) 18h01 Gare de Paris Saint lazare 18h37

Descriptif : Tour du Parc de Versailles / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Lyon 12h16 Melun (zone 5) 12h42

Retour : Cesson (zone 5) 16h40 Gare de Lyon 17h02

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

20km M Randonnée Pascal Desrozier, Elisabeth Dupas Sortie d' automne.

Aller : Gare de paris lyon 09h16 Bois le Roi (zone 5) 09h48

Retour : Melun (zone 5) 17h45 Gare de paris lyon 18h13

Descriptif : Forêt de Fontainebleau nord. Rochers si temps sec. Parcours urbain les 2 premiers et 3 derniers Kms. Bienvenue aux participantes inscrites à notre séjour de fin d'année. / **Dénivelées :** OUI ()

22km M Randonnée Bernard Rouquat De Chamarande à Lardy

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

Retour : Lardy (zone 5) 16h45 gare de Paris Austerlitz RER C 17h28

Descriptif : Par:Auvers St Georges (marché), Boissy le Cutté, Orgemont et Boineveau.Cartes: 2216ET et 2316ET.pour les têtes en l'air: 0679139021 / **Dénivelées :** OUI (+/- 300m)

33km S Randonnée Didier Berthod Belloy En France - Domont

Aller : Gare du Nord ligne H 08h04 Belloy en France 08h42

Retour : Domont (zone 4) 16h59 Gare du Nord 17h24

Descriptif : Rond de Chantilly (4,5), Lac Bleu (9,5), La Pierre Turquoise (11,5), Les Trente Arpents (15,5), Maison Forestière du Bois Carreau (19), Château de Montsault (23), Bouffémont (26), carrefour des Quatre Chênes (30), gare de Domont (33) / **Dénivelées :** OUI (D+ 700 IGN 2313 OT Repli possible km 23 gare de Montsault à 500m, km 25,5 gare de Bouffémont à 1km, km 27,5 gare de Bouffémont à 2km.)

Dimanche 27 octobre 2024

8km L Randonnée Brigitte Favreau Bois de Boulogne de Longchamp à porte de Saint-Cloud

Aller : Suresnes Longchamps T2 11h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Porte de Saint-Cloud vers 17h

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. RV sur le quai du T2 , station Suresnes Longchamp (le T2 relie la porte de Versailles à La Défense) .Pique nique à la fondation Good Planet de Yann Arthus Bertrand (en face de l'hippodrome de Longchamp). Passage dans le jardin des serres d'Auteuil, fin du parcours porte de Saint-Cloud. / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Michèle Hamus La grotte du curé !!

Aller : Gare de paris lyon 12h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 13h15

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 17h41 Gare de paris lyon 18h43

Descriptif : Les couleurs de la forêt, la campagne au soleil, un village clairière avec la grotte du Curé !! Si besoin 0610694423
Goûter en chemin / **Dénivelées :** OUI ()

15km M Randonnée Nature et environnement Monette LES RIVES DE LA SEINE

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 09h40 Choisy le Roi (zone 3) 09h56 - Lieu de rendez-vous

Retour : Juvisy RER C vers 16h14 gare de Paris Austerlitz RER C 16h28

Descriptif : Bords de Seine, Villeneuve-Saint-Georges, passerelle écluse d'Ablon, Ferme de Noisy, base de loisirs du Port aux Cerises à Juvisy. Cette randonnée a un caractère citadin. A Choisy-le-Roi prendre sortie côté Seine. IGN 2415 OT. Nota : Si passerelle écluse d'Ablon est fermée, il est prévu un Plan B pour un itinéraire via Villeneuve-le-Roi et le retour s'effectuera d'Orly Ville RER C. / **Dénivelées :** NON

19km M Randonnée Katherine La Forêt de Marly avec le tram 13

Aller : Châtelet Les Halles RER A 09h32 (*Changement Saint germain en Laye 10h01 / 10h10*) Mareil Marly (zone 4) 10h23

Retour : Chatou Croissy (zone 4) vers 17h Châtelet Les Halles 17h20

Descriptif : la nouvelle ligne du tram 13 , permet de gagner la forêt de marly depuis le terminus du RER A Je vous propose d'en profiter pour explorer ce secteur. Nous rentrerons à priori par le RER à Chatou, mais possibilité de raccourcir le trajet en rentrant par une des gare de la ligne L en direction de la gare St lazare. Le parcours laissera une grande place à l'improvisation, mais je m'engage à respecter le kilométrage annoncé. Au départ , prenez le RER A là où cela vous convient, on se regroupera à l'arrivée à St Germain , pour prendre le tram / **Dénivelées :** OUI (Prévoir quelques dénivélés)

23km M Randonnée Sofia Brueil-en-Vexin (78)

Aller : Gare Saint Lazare 08h22 Juziers (zone 5) 09h21 - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : RV gare de Juziers. Train MOCA ligne J direction Mantes-la-Jolie. Attention, c'est l' heure d'hiver. Pause déjeuner. Vitesse moyenne 4,5 km/heure. Parcours dans le PNR du Vexin français, alternant champs, bois, rivières, communes rurales. Carte 2113ET. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net . / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées +360 et -360 mètres.)

27km S Randonnée Françoise Del C'est Bachambre

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h22 Meulan Hardricourt 09h17

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

Descriptif : Train MOCA ligne J direction Mantes la Jolie. Deux bonnes nouvelles pour cette journée : la ligne 14 fonctionne et le changement d'heure dans la nuit nous fait gagner 1h ! Allure soutenue modérée. Gaillon, Brueil en Vexin. Itinéraire ponctué de quelques châteaux, lavoirs et une cave aux fées. / **Dénivelées :** OUI (400 m, un peu de grimpe au rythme de chacun.)

27km S Randonnée Françoise Del Entre chien et loup

Aller : Gare du Nord banlieue 08h26 Valmondois 09h12

Retour : Champagne sur Oise (zone 5) 17h10 Gare du Nord 18h02

Descriptif : Train ligne H Volba direction Valmondois/Butry. Changement d'heure dans la nuit de samedi à dimanche, on gagne 1h. Allure soutenue modérée, itinéraire à travers bois et villages, Auvers sur Oise, Hédouville. / **Dénivelées :** OUI (400 m, quelques côtes.)

Lundi 28 octobre 2024

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

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

Retour : Porte Dorée M8 ou T3 vers 12h

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

11km L Randonnée Brigitte CC de Fontainebleau à Bois-le-roi par le rocher Cassepot

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

Retour : Bois le Roi (zone 5) vers 16h09 Paris Gare de Lyon 16h43

Descriptif : Passage par le rocher cassepot et la route des vieux rayons Pause pique nique / **Dénivelées :** OUI (faible dénivelées)

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

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

Retour : Fontainebleau Avon vers 16h32 Gare de paris lyon 17h13

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

26km M Randonnée Jean-Jacques Legars Vexin et Oise.

Aller : gare de Paris Saint Lazare 08h17 (*Changement Chars (zone 5) 09h14 / 09h33*) Marines(zone 5) 09h45
Retour : Arronville(bus) 17h29 (*Changement Cergy Préfecture (zone 5) 17h55 / 18h06*) Gare de Paris Saint lazare 18h50
Descriptif : Parcours varié par Le Heaulme, Chavençon, Neuville- Bosc, Hénonville et Berville. Pause repas très tardive à Hénonville(km 15). Quelques secteurs boueux à prévoir. A l'aller à Chars (train en direction de Gisors) prendre le bus 95-08 en direction de Cergy à 500m de la gare en centre ville sur la D915. Au retour prendre le bus 603 Oise Mobilités (prévoir 1 euro de monnaie) en direction de Cergy. A Cergy trains de retour fréquents (soit pour Saint-Lazare ou RER A). / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé(e)s +400 à 450m)

Mardi 29 octobre 2024

Évènement Katherine I1-82 Sur inscription Sortie avec enfants, voir descriptif à la date du 11 novembre
Descriptif : / **Dénivelées :** NON

0km / 3h0 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat De Bercy à la Porte d'Orléans

Aller : Métro: Bercy sortie n° 4 14h
Retour : Métro: Porte D'Orléans vers 17h
Descriptif : Palais Omnisports de Bercy; le parc de Bercy, des petites rues piétonnes du 13 ème , le parc Kellermann, le stade Charléty et une partie de la cité Universitaire. / **Dénivelées :** NON

11km / 2h15 M M. nordique Annie Bois de Vincennes - côté entrée Parc floral

Aller : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 14h - Lieu de rendez-vous
Retour : Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral 16h15 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 16h15
Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Chaussures crantées à tige basse, boisson.
/ **Dénivelées :** NON

14km M Randonnée Vie associative Francis I2-79 Sur inscription Arboretum extraordinaire à St Sulpice de Favières

Descriptif : Arboretum extraordinaire à Segrez, à proximité immédiate du charmant village de St Sulpice de Favières et au-dessus de la pittoresque vallée de l'Orge. La visite guidée de 2 heures permettra d'admirer un certain nombre d'arbres remarquables, avec pour certains les splendides couleurs automnales du feuillage. Pour joindre cet arboretum (en début d'après-midi), nous marcherons le matin près de 2 heures à travers bois, avec quelques pauses botaniques. Coût 10 € par personne. 20 participants maximum. Inscriptions jusqu'au 24 octobre, en adressant un chèque de 10 € au RIF qui vous communiquera les horaires de train en retour. Joignez pour cela une enveloppe timbrée à votre adresse. Repas de midi tiré du sac. Prévoyez des chaussures adaptées à d'éventuels passages dans des terrains un peu boueux. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelés faibles)

23km M Randonnée Daniel Albani Randonnée Forges sans les bains

Aller : Austerlitz RER C 08h15 gare de Dourdan 09h18 - Lieu de rendez-vous
Retour : Briis sous Forges 16h31 (*Changement Massy Palaiseau (zone 4) 16h43 / 16h53*) St Michel Notre Dame RER B 17h27
Descriptif : Parcours en Essonne par St Cyr/Dourdan Angervilliers Forges-les-bains Briis / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé positif environ 280m Cartes IGN 2216 OT 2315 OT)

30km S Randonnée Claude B Re-Bonjour...

Aller : Gare Est 08h17 Tournan-en-Brie 08h44
Retour : Verneuil l'Etang 16h36 Gare Est 17h12
Descriptif : Un parcours tranquille pour la reprise... / **Dénivelées :** NON

Mercredi 30 octobre 2024

0km L Randonnée Dessin Patrick Richard Dessinons au bord du canal st Martin , pont , écluses , Hotel du Nord , atmosphère

Aller : Métro Jacques Bonsergent 14h30
Retour : Métro Jacques Bonsergent vers 17h15
Descriptif : RV:a la sortie du métro côté canal. Se munir de votre matériel (crayons ,stylo ,bloc papier, eau, aquarelle, siege éventuellement etc..... Ce n'est pas un cours, c'est juste pour passer un moment convivial entre dessinateurs. / **Dénivelées :** NON

0km / 2h30 M M. nordique 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

8km L Randonnée Brigitte FAVREAU Rando douce Îles de la Seine

Aller : Issy Val de Seine (zone 2) 13h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : tram 2 Brimborion vers 16h30

Descriptif : La station Issy val de Seine est également desservie par le RER C . Au départ, attendre l'animatrice sur le quai du tram T2 devant la Halle Biltoki (WC à l'intérieur de la halle et également dans la gare du RER C). Parcours dans l'île Saint Germain , évocation des usines Renault de Billancourt en traversant le quartier du Trapèze pour rejoindre l'île Seguin, expo gratuite les extatiques à la Seine Musicale , pour cette visite:contrôle des sacs à l'entrée, il vaut mieux éviter les gros sacs à dos. Arrivée station du T2 Brimborion. / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Henri Une matinale en Forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Bois le Roi 08h48 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau 13h32 Gare de Paris Lyon. 14h13

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Carrefour du Cabinet Monseigneur. Hippodrome de la Solle. N.D de Bon Secours. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4.3 km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (D +200m)

13km M Randonnée Michelle Lacayo .

Aller : gare de paris lyon 10h16 Montigny sur Loing (zone 5) 11h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Montigny sur Loing (zone 5) 16h45 Paris gare de Lyon 17h43

Descriptif : balade en forêt. Pas de rochers, quelques dénivelées. / **Dénivelées** : OUI ()

13km M Randonnée Michèle Hamus Tremblent les feuilles d'Automne !!

Aller : Gare de Paris Monparnasse 12h05 Coignières (zone 5) 12h56

Retour : Montfort l'Amaury Méré (zone 5) 17h25 Paris Monparnasse 18h05

Descriptif : Suivons Picasso, Blaise Cendrars, Vollard etc et découvrons 2 villages avec leurs Châteaux et églises entre forêt et campagne etc Goûter en chemin Si besoin 0610694423 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelés légers)

14km L Randonnée Jean-Claude Lance Barbizon

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

Retour : Bois le Roi (zone 5) vers 17h Gare Paris Lyon 45 mn plus tard

Descriptif : Nous emprunterons le bus 21 pour nous rendre à Barbizon, rendez- vous sur le quai d'arrivée à Fontainebleau. Randonnées en forêt, pas de rochers, seulement quelques dénivelés. Désert d'Apremont. / **Dénivelées** : OUI ()

20km M Randonnée François Jourdan la Brie et quelques chateaux

Aller : Gare de l est 08h47 Verneuil l'Etang 09h18

Retour : Verneuil l'Etang 16h36 Gare de l est 17h12

Descriptif : Beau chateau médiéval du Vivier. Parcours empruntant en partie des routes goudronnées car la région est réputée pour avoir des chemins humides. 18 à 20 km selon itinéraires Déjeuner tardif Vérifier changements sur le site mardi. / **Dénivelées** : NON

22km M Randonnée Jef De Melun à Fontainebleau

Aller : Paris Gare de Lyon 08h46 Melun 09h12

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

Descriptif : Trajet varié et variable du nord au sud de la forêt de Fontainebleau, pour les randonneurs qui marchent bien et ne craignent pas le dénivelé voire un peu de boue. Bords de Seine, belles maisons, mares, rochers, chaos, peut être chevaux et une grotte. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 390 m (+210, -180 m). 25 km-effort)

Jeudi 31 octobre 2024

12km L Randonnée Brigitte CC de Montigny à Moret par la forêt

Aller : Paris Gare de Lyon 10h40 Gare de Montigny sur Loing 11h45

Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons vers 15h53 Paris Gare de Lyon 16h43

Descriptif : Petit passage dans le village puis en forêt par le carrefour des Princes. Une pause pique . / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées modérées)

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Gare de Lyon RER D 11h31 (Changement Viry Chatillon (zone 4) 12h02 / 12h07) Boutigny (zone 5) 12h48

Retour : Maisse (zone 5) 17h01 (Changement Viry Chatillon (zone 4) 17h46 / 17h50) Gare de Lyon 18h19

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

14km M Randonnée Jacques Tronche Pour les passagers de la Viosne !

Aller : gare de Paris Saint Lazare 09h15 Boissy L'Aillerie (zone 5) 10h01

Retour : Boissy L'Aillerie (zone 5) 16h34 gare de Paris Saint Lazare 17h18

Descriptif : Une balade dominant la vallée de la Viosne dans le Vexin, par Courcelles (église), Montgeroult (château) et la Chaussée Jules César, balisée de croix anciennes. / **Dénivelées :** OUI (Des pentes modérées)

21km M Randonnée Jef Dans la haute vallée de Chevreuse

Aller : Paris Austerlitz RER C 08h45 Saint chéron 09h38

Retour : Egly vers 16h29 Paris Austerlitz RER C 17h15

Descriptif : Trajet variable vers le nord (abri, tables et bancs pour le repas dans le parc de Soucy), via Saint Maurice-Montcouronne, Monteloup puis retour via Bruyères le Chatel. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé modéré 380 m (+180, -200 m). 22 km effort.)

22km M Randonnée Claire Ménassol Oh ..La chaussée Jules César

Aller : gare de Paris Saint Lazare 08h17 Us 09h06

Retour : Magny en Vexin (zone 5) (bus) 17h14 (*Changement Cergy Saint Christophe 17h41 / 17h54*) Charles de Gaulle Etoile 18h30

Descriptif : / **Dénivelées :** OUI (C est pas le nombre qui est important mais la qualité des adhérents (es).)