

Liste des journées

Critères : Date entre 01/04/2024 et 15/04/2024

Lundi 01 avril 2024

8km L Randonnée Patrimoine Brigitte Favreau Découverte du patrimoine de Clamart

Aller : Invalides RER C 13h08 Meudon Val Fleury RER C 13h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Soleil levant T6 vers 17h

Descriptif : Attendre l'animatrice à la sortie de la gare d'arrivée à Meudon val Fleury. Allure lente 3 km/h maxi. Parcours varié, forestier et urbanisé. Parc Paumier, maisons singulières de Jacques Emile Lecaron, parc Maison blanche, vieux centre ville de Clamart, parc forestier. Fin du parcours à la station du T6 "Soleil Levant" qui permet de rejoindre le terminus de la ligne 13 Châtillon Montrouge en moins de 15 minutes. / **Dénivelées :** OUI (Quelques montées un peu raides au départ, prendre des bâtons si nécessaire.)

8km L Randonnée Patrimoine Brigitte Favreau Découverte du patrimoine de Clamart

Aller : Invalides RER C 13h38 Meudon Val Fleury RER C 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Soleil levant T6 vers 17h Métro Châtillon Montrouge 17h15

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi, attendre l'animatrice à la sortie de la gare de Meudon Val Fleury. Passage par le parc Paumier au départ pour la pause technique. Maisons Lecaron, fondation Jean Arp, lisière de forêt, parcours du patrimoine dans le centre de Clamart, passage par le parc Maison Blanche (WC). fin de rando par le parc forestier de Clamart. Fin du parcours à la station du T6 Soleil Levant qui vous permet de rejoindre le terminus de la ligne 13 du métro à Châtillon Montrouge en moins de 15 minutes. / **Dénivelées :** OUI (Prendre des bâtons si vous avez des difficultés, certaines rues en côte, un peu raides au départ.)

10km M M. nordique Jean Deprez Marche Nordique au Parc de Sceaux.

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

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

Descriptif : Quel que soit votre moyen de transport, rendez-vous à 9h à la "Porte de la patte d'oie" du parc de Sceaux, près de la gare RER B Croix de Berny. Parcours improvisé dans le Parc de Sceaux. / **Dénivelées :** NON

24km M Randonnée Sofia Du côté de la forêt de l'Hautil (78)

Aller : Gare Saint Lazare 08h51 Vaux sur Seine (zone 5) 09h35 - Lieu de rendez-vous

Retour : Andrésy (zone 5) vers 17h54 Gare Saint Lazare 18h30

Descriptif : RV à la gare de Vaux-Sur-Seine, train J direction "Issou-Porcheville". Pause déjeuner. Vitesse moyenne 4,5 km/heure. Parcours alternant champs, bois, communes rurales. Passant par Saillancourt et Courdimanche. Cartes 2113ET et 2313OT. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (dénivelées cumulées environ +410 et -400 mètres.)

Mardi 02 avril 2024

0km / 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 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 16h15

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Technique. Préparation challenge 6 km/h. / **Dénivelées :** NON

14km M Randonnée Henri, Marie-Hélène Une randonnée matinale val-de-marnaise

Aller : métro Nation RER A 08h43 Gare RER de Joinville 08h53 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Créteil Préfecture 13h09 Métro Porte Dorée. Ligne 8 13h27

Descriptif : R.D.V après le passage des portiques du RER. Lac de Gravelle. Bord de Marne. Iles Brise Pain, Sainte Catherine et Des Ravageurs. Cathédrale et lac de Créteil. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (+ 100 m de dénivelées dont, entre autre, un escalier raide à monter.)

23km M Randonnée Daniel Albani Rando Dourdan

Aller : gare de Paris Austerlitz 08h15 Dourdan (zone 5) 09h18 - Lieu de rendez-vous

Retour : Dourdan (zone 5) 16h37 gare de Paris Austerlitz 17h45

Descriptif : Parcours vallonné autour de Dourdan mon N° 0681536986 si besoin / **Dénivelées :** OUI (dénivelé cumulé positif 300m environ IGN 2216 ET)

25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Rando dans le Montois

Aller : Gare de Paris Est 08h47 Longueville(zone 5) 09h48

Retour : Longueville (zone 5) 18h05 Gare Paris Est 19h12

Descriptif : Parcours varié autour de Longueville par Saint-Loup de Naud, Lizines, Sognolles, Savins et chapelle de Lourps. Pause repas très tardive à Savins au km 15(abri possible au lavoir de Savins en cas de pluie. Secteurs boueux à prévoir Carte IGN 2516 SB ATTENTION au passage à l'heure d'été / **Dénivelés** : OUI (Dénivelé(e)s +300 à350m)

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare de Lyon 08h16 Bois le Roi (zone 5) 08h48 - Lieu de rendez-vous

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

Descriptif : L'animateur montera à Melun en tête de train... / **Dénivelés** : OUI ()

Mercredi 03 avril 2024

0km / 2h30 M M. nordique Brigitte, Jean Deprez MN au bois de Boulogne

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

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

Descriptif : La prise en charge de la séance sera effectuée par Brigitte, candidate animatrice de MN, avec le parrainage de Jean D., pour sa deuxième séance d'évaluation. / **Dénivelés** : NON

0km / 3h0 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Balade et découverte dans le 19ème

Aller : Station tramway T3b Rosa Parks 14h

Retour : Métro:Colonel Fabien 17h

Descriptif : Au programme: des parties de la petite ceinture ouverte au public , les Buttes Chaumont ,la mairie du 19ème et la butte Bergeyre. Attention: les Buttes Chaumont avec les montagnes russes et des escaliers pour la butte Bergeyre / **Dénivelés** : NON

12km L Randonnée Brigitte CC les Etangs de Ville d'Avray

Aller : Gare Saint Lazare 10h14 Garches - Marnes la Coquette 10h37

Retour : Chaville rive droite vers 16h10 Gare Saint Lazare 16h40

Descriptif : Etangs de Ville d'Avray , forêt, haras de Jardy... Pause pique-nique aux étangs / **Dénivelés** : OUI (petites dénivelées)

13km M Randonnée Michèle Hamus Le Chêne de Mademoiselle !!

Aller : Gare Paris Saint Lazare ligne J 11h51 Rosny sur Seine (zone 5) 12h58

Retour : Rosny sur Seine (zone 5) 17h58 Gare de Paris Saint lazare 19h17

Descriptif : Rando riche et variée sur les terres de Sully : Labourage et Pâturage sont les deux mamelles de la France... Si besoin 06 10 69 44 23 / **Dénivelés** : OUI ()

13km M Randonnée Michelle Lacayo Nord de la forêt de St Germain

Aller : Auber RER A 09h59 Achères Grand Cormier (zone 5) 10h22

Retour : Maisons Laffitte (zone 4) vers 16h04 Charles de Gaulle Etoile RER A 16h21

Descriptif : Vagabondages en forêt. / **Dénivelés** : NON

14km L Randonnée Jean-Claude Lance La Mare à Piat

Aller : Gare de Lyon 10h16 Bois le Roi (zone 5) 10h48

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

Descriptif : / **Dénivelés** : OUI ()

19km M Randonnée François Jourdan A la frontière de la Normandie

Aller : Gare de Paris Saint lazare 09h10 Breval 09h59

Retour : Rosny sur Seine (zone 5) 15h58 Gare de Paris Saint lazare 17h17

Descriptif : Plaine (de colza?) et forêt de Rosny traversée et chemin en lisière Déjeuner tardif La rando pourra être modifiée ou reportée en cas de pluie (pas d'abris). Décision sur le site avant mardi 18h. / **Dénivelés** : NON

26km M Randonnée Jacques Kili Un bus pour Gisors !

Aller : Charles de Gaulle Etoile RER A 08h31 (*Changement Cergy Préfecture (zone 5) 09h04 / 09h15*) Gisors (hors zone) 09h54

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

Descriptif : A Cergy Préfecture Bus 604 :prévoir 1€ pour prendre le bus ! Nous descendrons à l'arrêt "Remparts " L'animateur montera à la station "La Défense" en queue de rame / **Dénivelés** : OUI ()

Jeudi 04 avril 2024

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Est 12h49 Trilport (zone 5) 13h20
Retour : Trilport (zone 5) 17h38 Paris Est 18h09
Descriptif : Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Claire Ménassol En passant par l'Abbaye de St-Loup-de-Naud

Aller : 26Paris est 08h47 Longueville 09h48
Retour : Provins (zone 5) 16h46 Gare de Paris Est 18h12
Descriptif : En cas de pluie nous aurons un lavoir qui sera ouvert rien que pour nous. / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Albert Driez De l'Essonne à l'École

Aller : Gare de Lyon -RER D 08h40 (*Changement Corbeil Essonnes (zone 5) 09h25 / 09h29*) La Ferté Alais (zone 5) 09h48 - Lieu de rendez-vous
Retour : Maisse 17h30 (*Changement Juvisy (zone 4) 18h18 / 18h24*) Gare de Lyon 18h47
Descriptif : Moigny sur Ecole, Milly la forêt. carte 2316 ET. L'animateur sera à la gare d'arrivée. / **Dénivelées** : OUI (270 m)

25km M Randonnée Françoise Fabre Entre l'agronomie et la gendarmerie!

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h58 Villiers Neauphle Pontchartrain (zone 5) 09h31
Retour : Villiers Neauphle Pontchartrain (zone 5) 17h29 Gare de Paris Montparnasse 18h02
Descriptif : Pique-nique sous abri pour grand groupe à Crespières. Ceux qui veulent abrégé le parcours pourront prendre, après le repas, le train à Beynes ligne N. / **Dénivelées** : OUI ()

Vendredi 05 avril 2024

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE au Parc de Sceaux

Aller : Croix de Berny 14h15 - Lieu de rendez-vous
Retour : Croix de Berny RER B 17h
Descriptif : RV: sortie principale guichets côté parc.Tour du parc, improvisation. ET POUR VOIR LES CERISIERS. / **Dénivelées** : OUI ()

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

10km M Randonnée Patrimoine Jacques Tronche I2-18 Sur inscription Le Rouen n'est pas mon cousin !

Descriptif : Rappel de la balade - visite de Rouen. Les inscriptions ont eu lieu du 11 au 15 mars. / **Dénivelées** : OUI ()

15km M Randonnée Nature et environnement Francis Couleurs de printemps sur les bords de la Marne.

Aller : Châtelet Les Halles RER A 09h45 Gare RER de Joinville 10h - Lieu de rendez-vous
Retour : La Varenne Chennevières (zone 3) vers 17h
Descriptif : RDV sortie 1 après les portiques du RER. Traversée (assez rapide) de l'Arboretum de Vincennes, Lac de Gravelle, Bords de Marne rives gauche et droite, Îles Brise Pain, Ste Catherine et des Ravageurs, bords de Marne, vue sur le port autonome. Picnic sur la rive droite (bancs et tables, le grand confort !) Des pauses régulières pour observations et échanges sur la végétation arborée (premier camaïeu de vert) et herbacée (1ères floraisons printanières). Quelques marches d'escaliers. Carte IGN 2314 OT. Si besoin, numéro de l'animateur : 06 87 69 08 62. / **Dénivelées** : NON

Samedi 06 avril 2024

0km / 2h30 L M. nordique Initiation M. Nordique Henri et Annie I1-21 Sur inscription Sortie découverte dans le bois de Vincennes

Descriptif : Sortie de découverte de la marche nordique. Ouverte aux adhérents et non adhérents, sur inscription auprès de l'accueil du RIF. Les bâtons sont fournis. Prévoir de la boisson. Chaussures de marche souples, tige basse. Si sac à dos, très léger. Participation : 5 euros. / **Dénivelées** : NON

12km L Randonnée Brigitte CC Boucle en forêt de Fontainebleau

Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 Fontainebleau Avon 10h55
Retour : Fontainebleau Avon vers 16h02 Paris Gare de Lyon 16h43
Descriptif : Boucle par le rocher Cassepot et la croix du Calvaire. une pause pique-nique. / **Dénivelées** : OUI (Une ascension et une descente de difficulté moyenne)

20km M Randonnée Philippe Regourd A l'ouest de Rambouillet

Aller : Paris Gare Montparnasse 09h06 Rambouillet (zone 5) 09h38

Retour : Rambouillet 17h19 Paris Gare Montparnasse 17h53

Descriptif : Le Buissonnet, carrefours du Bois Dieu et Sédillot, maison forestière de la Grille aux Lapins. GR 1 et hors GR. Carte IGN 2215 OT. Les trains à l'aller et au retour sont des TER semi-directs. / **Dénivelées** : OUI (Quelques montées et descentes.)

22km M Randonnée Patrimoine Bruno Le Rocamadour du Gâtinais

Aller : Gare de paris lyon 08h16 Souppes Château Landon (zone 5) 09h34 - Lieu de rendez-vous

Retour : Souppes Château Landon (zone 5) 17h24 Gare de paris lyon 18h43

Descriptif : On longera le Loing puis une boucle dans le marécage de la Tabarderie et une visite de la cité médiévale de Château-Landon. Prévoir chapeau et lunettes de soleil. / **Dénivelées** : OUI (150 m en positif environ)

22km M Randonnée Christiane Larue De Coignières à Saint-Rémy-lès Chevreuse.

Aller : Gare Montparnasse 08h35 Coignières (zone 5) 09h26

Retour : Saint Remy lès chevreuse 2173) 17h08 Châtelet Les Halles 17h55

Descriptif : Vallée Favry et fond de Bellepanne, la Pommeret, Girouard, le Mousseau, le Petit Valence, Fourcherolles, la Maison de Fer et vue sur le château de Dampierre, le Moulin Châtillon et les bords de l'Yvette, château de Méridon. Pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. Transport : ligne N. Direction Rambouillet. / **Dénivelées** : OUI ()

23km / 5h30 M Randonnée Bernard Rouquat De la gare de Thomery à la gare de Fontainebleau Avon

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

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

Descriptif : Le tour de Fontainebleau avec 1 sentier bleu. Renseignements sur le séjour à Dunkerque et Calais. Carte 24170T et ligne 14 fermée / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Jef Rochers, éléphant et basilique

Aller : Paris Gare de Lyon 08h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 09h16

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 17h36 Paris Gare de Lyon 18h43

Descriptif : Profitons de la plus belle journée de la semaine pour aller dans des lieux que nous espérons moins détrempés qu'ailleurs : Villiers sous Gretz, Busseau, rochers de la Dame Jouanne, rocher dit de l'éléphant, basilique Saint Mathurin de Larchant, Puisselet. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé 328 m (+160, -168 m). 24 km-effort. Pour bons marcheurs car rochers.)

25km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare Nord 08h04 Luzarches 08h52

Retour : Luzarches 16h06 Gare Nord 16h54

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

34km S Randonnée Benjamin Grande traversée de la forêt de Fontainebleau

Aller : Paris Gare de Lyon 08h16 Fontainebleau Avon (zone 5) 08h58

Retour : Maisse (zone 5) 17h35 (*Changement Juvisy (zone 4) 18h24 / 18h30*) Paris Gare de Lyon 18h57

Descriptif : Une belle traversée de la forêt de Fontainebleau pour lancer la première saison de votre serviteur :) Pour célébrer cette journée symbolique, quoi de mieux que de se retrouver dans notre forêt francilienne favorite, où la randonnée est née ? Je vous attends nombreux ! / **Dénivelées** : OUI ()

Dimanche 07 avril 2024

0km / 2h30 M M. nordique Noelle Séance Marche nordique départ Château de Vincennes arrivée à la Porte Dorée

Aller : Devant l'entrée du Parc Floral - métro Château de Vincennes 09h Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Porte Dorée vers 11h15 Metro ou tram Porte dorée 11h15

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

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

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

Retour : Bois de Boulogne Porte Dauphine Bois de Boulogne Porte Dauphine 11h30

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. RDV métro Porte Dauphine, sortie n°1 «Boulevard Lannes». Si le marathon gêne ce RDV, nous nous retrouverons directement à notre point de départ habituel, en lisière du bois à 300m. / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Christiane Larue Fin de rando sous les cerisiers fleuris du Parc de Sceaux.

Aller : Châtelet Les Halles B 13h08 Antony 13h27 - Lieu de rendez-vous

Retour : La Croix de Berny (zone 3) 17h37 Châtelet Les Halles 17h55

Descriptif : Parcours semi-urbain mais très verdoyant ; de la gare d' Antony nous rejoindrons le parc Heller puis la coulée verte pour rejoindre l'arboretum de la vallée aux loups et retrouver le parc de Sceaux où nous passerons sous les cerisiers en fleurs. RV sur le parvis de la gare d'Antony, ceux qui le souhaitent pourront s'attarder au parc de Sceaux et rentrer plus tard. Pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. Une pause en milieu d'après-midi. / **Dénivelées** : NON

14km M Randonnée Liliane Maisons Laffitte : Ville , Parc et Forêt

Aller : gare st Lazare 10h28 Gare de Maisons Laffitte 10h53

Retour : Gare de Maisons Laffitte 15h39 Gare de Paris st lazare 16h09

Descriptif : Bords de Seine , Parc de Maisons , étang du Corra et forêt . / **Dénivelées** : NON

19km M Randonnée Olivier Mayer St Loup de Naud et la rivière du Dragon

Aller : Paris Gare de l'Est 09h47 Champbenoist-Poigny 11h05

Retour : Longueville 17h05 Paris Gare de l'Est 18h12

Descriptif : Un parcours varié à l'ouest de Provins et un passage à St Loup, classé "village de caractère" avec son abbatale. Train aller: direction Provins. Les gares de cette rando sont en zone Navigo. / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Claire Ménassol Tu as dit Recloses?

Aller : Gare de Paris Lyon 08h21 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 09h18

Retour : Fontainebleau Avon-(2893) 17h07 Paris gare de Lyon 17h46

Descriptif : Attention Ligne 14 fermée.. / **Dénivelées** : OUI ()

24km M Randonnée Sofia Le Gâtinais par Moigny-sur-Ecole (91)

Aller : Gare de Lyon -RER D 08h24 (*Changement Corbeil Essonnes (zone 5) 09h05 / 09h23*) Maisse (zone 5) 09h53 - Lieu de rendez-vous

Retour : La Ferté Alais (zone 5) 17h46 (*Changement Juvisy (zone 4) 18h24 / 18h45*) Gare de Lyon 19h12

Descriptif : RV à la gare de Maisse (RER D). Pause déjeuner. Vitesse moyenne 4,5 km/heure. Dans le parc naturel régional du Gâtinais français, parcours alternant bois, champs, communes rurales, rivières. Carte 2316ET. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées** : OUI (dénivelées cumulées +195 et -190 mètres.)

33km S Randonnée Jacques Kili Dans les vignes !

Aller : Gare de Paris Est 08h49 Nanteuil Saâcy (zone 5) 09h37

Retour : Nanteuil Saâcy (zone 5) 17h20 Gare de Paris Est 18h09

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

Lundi 08 avril 2024

6km L Randonnée Brigitte Cerisiers en fleurs au parc de Sceaux

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

Retour : Croix de Berny RER B vers 16h

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi, destinée aux personnes marchant lentement. Attendre l'animatrice à la sortie de la gare de Robinson terminus RER B, WC sur le quai du RER. Prendre la sortie 2 gare routière sur la gauche des voies, ne pas sortir par la nouvelle gare située en haut d'un escalier. / **Dénivelées** : NON

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

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

Retour : Issy Val de Seine (zone 2) vers 16h

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

10km M M. nordique Jean Deprez MN et cerisiers au Parc de Sceaux.

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

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

Descriptif : Quel que soit votre moyen de transport, rendez-vous à 9h à la "Porte de la patte d'oie" du parc de Sceaux, près de la gare RER B Croix de Berny. Parcours improvisé dans le Parc de Sceaux. / **Dénivelées** : NON

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

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

Retour : Fontainebleau Avon 17h02 Gare de paris lyon 17h43

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

Mardi 09 avril 2024

Évènement Katherine Vote électronique, infos dans le descriptif

Aller :

Retour :

Descriptif : Vote AGE et AGO du 25 avril. N'oubliez pas de voter d'ici le lundi 22 avril 2024 à 18h. Infos sur la mise à jour des status et les résolutions dans Bibliothèque du RIF/Assemblée Générale/Plaquette AG 2024 / **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 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : "Château de Vincennes Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 16h15

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Technique. Préparation challenge 6 km/h. / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon. 11h46 Saint Mammès 12h35

Retour : Saint Mammès 17h24 Gare de Paris Lyon. 18h13

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

25km M Randonnée Albert Driez De Fosses à Luzarches

Aller : Gare de Paris Nord RER D 08h38 Surveilliers Fosses (zone 5) 09h14

Retour : Luzarches (zone 5) 17h51 Gare de Paris Nord 18h35

Descriptif : Le plateau et la vallée de l'Ysieux. Nous passerons par des hameaux de Puiseux, Jagny, Thimécourt où nous allons découvrir châteaux, églises et abbayes. Pour le train gare du Nord, prendre le quai direction Nord de la ligne. / **Dénivelées :** OUI (+ 310m - 360m.)

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare Nord 08h25 Luzarches 09h09

Retour : Luzarches 16h51 Gare Nord 17h35

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

S Évènement Claude B Bonjour...

Aller : Gare Nord 08h25 Luzarches 09h09

Retour : Luzarches 16h51 Gare Nord 17h35

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

Mercredi 10 avril 2024

Évènement Katherine Vote AGE/AGO : Infos dans le descriptif

Aller :

Retour :

Descriptif : Vote AGE et AGO du 25 avril. N'oubliez pas de voter d'ici le lundi 22 avril 2024 à 18h. Infos sur la mise à jour des statuts et les résolutions dans Bibliothèque du RIF/Assemblée Générale/Plaquette AG 2024 / **Dénivelées :** NON

0km / 3h0 M Randonnée Patrimoine Bernard Rouquat Balade dans une période sombre de notre histoire

Aller : Métro: St Fargeau 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro:St Paul vers 17h

Descriptif : La station St Fargeau est située sur la ligne 3Bis avec correspondance à Gambetta ligne 3 ou Porte de Lilas ligne 11. Entre le 20ème avec la rue du Groupe Manouchian et la mairie du 10ème et le musée de la Shoah (gratuit) sur l'affiche rouge. Nous prendrons le métro du 20ème au 10ème et du 10ème au 4ème. Renseignements sur le séjour à Dunkerque et Calais. N'oubliez pas d'aller voter pour l'AG du Rif. / **Dénivelées :** NON

8km M M. nordique Jean-Pierre Marche nordique Bois de Boulogne

Aller : métro ligne 10 Porte d' Auteuil sortie n°2 " Hippodrome" 09h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Porte d'Auteuil 12h

Descriptif : Sortie accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons. / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Michèle Hamus Car tel est notre Plaisir !!

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 13h12 Thieux Nantouillet (zone 5) 13h41

Retour : Dammartin Juilly St Mard (zone 5) 17h42 Paris gare du nord 18h08

Descriptif : Rando différente avec quelques beaux édifices à découvrir dont un château Renaissance. Si besoin 06 10 69 44 23 /

Dénivelées : OUI (Dénivelés modestes)

13km M Randonnée Michelle Lacayo Entre la Seine et le Loing

Aller : Gare de Paris Lyon 10h46 St Mammès (zone 5) 11h35 - Lieu de rendez-vous

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 17h25 Gare de Paris Lyon 18h13

Descriptif : Bois Prieur, Les sentes de St-Mammès, Bords du Loing. / **Dénivelées :** OUI ()

14km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Une matinale du Parc de Sceaux à la Forêt de Meudon

Aller : Denfert Rochereau RER B 08h40 Bourg la reine RER B 08h52 - Lieu de rendez-vous

Retour : Meudon Val Fleury RER C 13h31 Saint Michel RER C 13h56

Descriptif : R.D.V à la sortie de la gare d'arrivée. Sortie n° 2: André Theuriet. Parc de Sceaux (en passant par les cerisiers en fleur). Arboretum de la Vallée aux Loups. Clamart. Le Tapis Vert. Étang de la Garenne. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (+ 100 m)

14km M Randonnée Marie-Hélène, Henri Matinale du Parc de St Cloud à la Forêt de Meudon

Aller : Denfert Rochereau RER B 08h40 Bourg la reine RER B 08h52 - Lieu de rendez-vous

Retour : Meudon Val Fleury RER C 13h31 Saint Michel RER C 13h56

Descriptif : R.D.V à la sortie de la gare d'arrivée. Sortie n° 2 André Theuriet. Parc de Sceaux (en passant par les cerisiers en fleur). Arboretum de la Vallée aux Loups. Clamart. Le Tapis Vert. Étang de la Garenne. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4km/h. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (+ 100 m)

19km M Randonnée François Jourdan Donjon de Montfort l'Amaury

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 08h58 Montfort l'Amaury Méré (zone 5) 09h36

Retour : Montfort l'Amaury Méré (zone 5) 16h25 GARE DE MONTPARNASSE 17h02

Descriptif : Galluis et forêt de Rambouillet avec arbres remarquables. Beau panorama depuis le donjon de Montfort. Déjeuner tardif / **Dénivelées :** NON

24km M Randonnée Jef Dans l'Oise, en forêt de Coye

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h25 Luzarches 09h09

Retour : Survilliers Fosses (zone 5) vers 16h59 Gare de Paris Nord banlieue surface 17h35

Descriptif : Itinéraire varié en forêt de Coye, 3/4 de forêt, 1/4 de champs. De Luzarches à Survilliers via Coye la Forêt, le château de la Reine Blanche et les étangs de Comelle, peut être des arbres entrelacés selon l'état des sentiers. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé 279 m (+167, -112 m). 25 km-effort. Quelques raidillons donc pour bons marcheurs.)

26km M Randonnée Jacques Kili Du nouveau !

Aller : Gare de paris lyon gare souterraine RER D 08h10 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 08h38 / 08h43*) Buno Gironville (zone 5) 09h31

Retour : Boutigny (zone 5) 17h05 (*Changement Juvisy (zone 4) 17h48 / 17h59*) Bibliothèque François Mitterrand RER C 18h11

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

27km M Randonnée Jean-Jacques Legars Louette et Chalouette

Aller : Austerlitz RER C 08h30 St Martin d'Etampes (zone 5) 09h31

Retour : St Martin d'Etampes (zone 5) 17h26 Bibliothèque François Mitterrand RER C 18h25

Descriptif : Parcours vallonné autour de St-Martin d'Etampes par Saint-Hilaire et Chalo-St-Mars. Comme d'habitude, secteurs boueux à prévoir. Pause repas à Chalo-St-Mars à mi-parcours Carte IGN 2216 ET ATTENTION Pas de ligne 14 et pas de ligne 5 à Austerlitz (par contre la ligne 10 fonctionne) DONC RV à AUSTERLITZ SUR LE QUAI DU RER C / **Dénivelées :** OUI (Dénivelé(e) +450m environ)

Jeudi 11 avril 2024

Évènement Katherine Vote AGE/AGO, infos dans le descriptif, n'oubliez pas de voter

Aller :

Retour :

Descriptif : Vote AGE et AGO du 25 avril. N'oubliez pas de voter d'ici le lundi 22 avril 2024 à 18h. Infos sur la mise à jour et les résolutions dans Bibliothèque du RIF/Assemblée Générale/Plaquette AG 2024 / **Dénivelées :** NON

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

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

Retour : Issy Val de Seine (zone 2) vers 16h

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

tram T2 et par le RER C. / **Dénivelées** : NON

10km M Randonnée Roger Denis Rando d'après-midi

Aller : Denfert Rochereau RER B 14h01 Bourg la Reine (zone 3) 14h12 - Lieu de rendez-vous

Retour : Antony (zone 3) 17h37 Denfert Rochereau RER B 17h53

Descriptif : Parcours varié par le parc de Sceaux, la coulée verte, le ruisseau des Godets et le parc Heller. IGN 2314 OT et 2315 OT / **Dénivelées** : NON

12km L Randonnée Jean-Claude Lance Mont Ussy

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

Retour : Fontainebleau Avon vers 17h

Descriptif : / **Dénivelées** : OUI (Pas d'escalade.)

13km M Randonnée Philippe Le Normand De Versailles à Saint Cyr l'école

Aller : Gare de Paris Montparnasse 11h06 Gare de Versailles Chantiers 11h19 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Cyr l'Ecole 16h33 (*Changement Gare de Versailles Chantiers 16h38 / 16h49*) Gare de Paris Montparnasse 17h02

Descriptif : Nous marcherons dans la forêt domaniale de Versailles. nous longerons la Bièvre et les étangs de la Geneste, du Val d'Or, du Moulin Renard.GR.22 Pause déjeuner vers 13h15. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées positives= 108 m)

18km M Randonnée Bertrand Le chemin du bonheur

Aller : Châtelet Les Halles RER B 08h29 Saint Remy lès chevreuse 2173) 09h20

Retour : Le Perray (zone 5) 16h58 Gare Montparnasse 17h56

Descriptif : Après 15 minutes d'autobus (ligne régulière-Navigo), nous arriverons au Mesnil Sevin où nous débiterons notre randonnée. Au programme de cette journée : le magnifique château de Dampierre, la Maison de Fer, un crash aérien, Henri Pélissier au destin peu commun, le charmant village d'Auffargis (gouter), un comédien et son haras, un vaste étang destiné aux eaux du château de Versailles... Carte IGN 1/25 000 : 2215 OT Contact : 06 87 08 87 54 / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées positive et négative : +200 m/-200 m)

23km M Randonnée Claire Ménassol En passant par des châteaux

Aller : Gare Montparnasse 08h20 Coignières 09h11

Retour : gare de Saint Rémy les Chevreuse 17h12 Denfert Rochereau 17h53

Descriptif : Pour le départ direction Rambouillet Ropo / **Dénivelées** : OUI ()

24km M Randonnée Claire Ménassol Un pied dans les Hauts de France

Aller : Charles de Gaulle Etoile RER A 08h31 (*Changement Cergy St Christophe (zone 5) 09h09 / 09h23*) Magny en Vexin (zone 5) (bus) 09h50

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

Descriptif : Rendez-vous en sortant du RER à Cergy Saint Christophe , de là nous prendrons le bus 95-04 à Cergy Saint Christophe pour aller à Magny en Vexin. Parcours en boucle au nord de Magny en Vexin. Par de jolis villages dans le Vexin ,nous mettrons un pied dans l'Oise. / **Dénivelées** : OUI ()

Vendredi 12 avril 2024

Évènement Katherine Vote électronique, infos dans le descriptif

Aller :

Retour :

Descriptif : Vote AGE et AGO du 25 avril. N'oubliez pas de voter d'ici le lundi 22 avril 2024 à 18h. Infos sur la mise à jour des statuts et les résolutions dans Bibliothèque du RIF/Assemblée Générale/Plaquette AG 2024 / **Dénivelées** : NON

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 a partir de Fontenay aux roses

Aller : Fontenay aux Roses (zone 3) 14h10 - Lieu de rendez-vous

Retour : Croix de Berny RER B vers 17h

Descriptif : Rv: dans la petite gare . Nous ferons une partie de la coulée verte et le Parc de Sceaux. Attention les trains sont un peu moins fréquents sur cette partie de la ligne B qui a le terminus Robinson. / **Dénivelées** : OUI ()

11km M Randonnée Nature et environnement Francis Pleines floraison et feuillaison au Parc de l'île St Germain

Aller : Invalides RER C 13h40 Issy Val de Seine zone 2 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Javel RER C vers 17h30

Descriptif : Parcours en boucle dans le Grand Parc de l'île St Germain très arboré et fleuri, puis traversée du petit parc Blériot, du parc de la Plaine de Vaugirard pour terminer au parc Citroën. Des arrêts réguliers pour examen et échanges sur la flore (et l'avifaune) de ce milieu de printemps. Sortie du côté vers la Seine. L'animateur sera sur le quai d'Issy Val de Seine (RER C) Carte IGN 2314 OT. Si besoin, tél de l'animateur : 06 87 69 08 62 / **Dénivelées :** NON

20km M Randonnée Isabelle Admirons les paysages de printemps

Aller : Paris Gare de Lyon RER D 08h40 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 09h08 / 09h13*) La Ferté Alais (zone 5) 09h48 - Lieu de rendez-vous

Retour : Ballancourt (zone 5) 16h46 (*Changement Viry Chatillon (zone 4) 17h15 / 17h16*) Paris Gare de Lyon RER D 17h57

Descriptif : Le changement à Viry Chatillon se fait sur le même quai, puis prendre le RER pour Malesherbes. En suivant le GR à travers bois et champs / **Dénivelées :** OUI (peu de dénivelés)

Samedi 13 avril 2024

Évènement Katherine Vote électronique, infos dans le descriptif

Aller :

Retour :

Descriptif : Vote AGE et AGO du 25 avril. N'oubliez pas de voter d'ici le lundi 22 avril 2024 à 18h. Infos sur la mise à jour des statuts et des résolutions dans Bibliothèque du RIF/Assemblée Générale/Plaquette AG 2024 / **Dénivelées :** NON

0km M M. nordique Elizabeth 11-28 Sur inscription Spéciale débutants : MN et proprioception au bois de Vincennes

Descriptif : Séance post initiation pour adhérents débutants équipés de bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets). S'inscrire directement auprès de l'animatrice par sms au 06 72 32 00 33 (6 adhérents max.). / **Dénivelées :** NON

M Évènement Jacques Tronche 12-29 Sur inscription Le Rouen n'est pas mon cousin !

Descriptif : Attention : il reste encore une dizaine de places disponibles dans l'autobus qui nous conduira au Château de Beaumesnil en Normandie où vous apprendrez tout sur le style Louis XIII, le pays d'Ouche et la fabrication de caramels au bon lait de la région ! Prenez connaissance des modalités d'inscription sur le programme détaillé de la journée à la date de la sortie le 27 avril. Les horaires de rendez-vous A/R vous seront fournis par le RIF. / **Dénivelées :** NON

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes.

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

Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h45 Métro Château de Vincennes 12h

Descriptif : Rendez-vous à 9h00, aux bancs devant le parc floral. 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. Les randonneurs avec bâtons ne sont pas autorisés en marche nordique. / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Frédérique Marche méditative à travers le bois de Vincennes

Aller : Châtelet-les-Halles RER A 10h04 Fontenay-sous-Bois 10h16

Retour : Fontenay-sous-Bois vers 16h30 Châtelet-les-Halles RER A 16h40

Descriptif : Traversée du bois de Vincennes à allure moyenne en empruntant les GR2, GR14 et GRP, nous terminerons le parcours par une marche méditative en pleine conscience*. La méditation de pleine conscience est une pratique qui permet de se reconnecter avec les sensations de son corps et se focaliser sur ses mouvements. C'est un moyen efficace contre le stress et qui apporte du bien-être et de la cohésion cardio-respiratoire. / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Nature et environnement Monette Les cerisiers japonais

Aller : Châtelet Les Halles B 10h32 Bourg la Reine (zone 3) 10h51 - Lieu de rendez-vous

Retour : Massy Verrières (zone 4) vers 15h32 Châtelet Les Halles B 16h22

Descriptif : Parc de sceaux, cerisiers japonais en fleurs coulée verte, arboretum de Verrières le Buisson et sa collection d'iris (949 variétés), village de Verrières le Buisson, lac de Verrières. A Bourg la Reine prendre sortie Theuriet IGN top 25 2315 OT. /

Dénivelées : NON

13km L Randonnée Brigitte CC Boucle autour de Bois-le Roi,

Aller : Paris Gare de Lyon 10h16 Bois le Roi 10h48

Retour : bois le roi vers 15h39 Paris Gare de Lyon 16h13

Descriptif : On passera par le point de vue du camps de Chailly et le rocher Canon. Pause pique nique / **Dénivelées :** OUI (montées et descentes sans difficulté)

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

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

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

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

19km M Randonnée Jef De La Ferté-Alais à Mennecy par les étangs

Aller : Paris Gare de Lyon ligne R 08h31 (*Changement Corbeil Essonnes (zone 5) 09h18 / 09h23*) La Ferté Allais 09h42

Retour : Mennecy (zone 5) vers 16h56 (*Changement juvisy 17h19 / 17h27*) Paris Gare de Lyon RER D 18h02

Descriptif : Randonnée aquatique dans les marais de l'Essonne - donc quasiment sans dénivelé (+41, - 55 m) - avec de nombreux étangs, pour la pêche ou pour d'autres formes de loisir, étangs et marais composant un espace naturel protégé, source de biodiversité. Visite en option du domaine départemental de Montauger (si train d'après). / **Dénivelées :** NON

22km / 5h30 M Randonnée Bernard Rouquat De la gare de Thomery à Veneux les Sablons

Aller : Gare de paris lyon 08h16 Thomery (zone 5) 09h22

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

Descriptif : On ne peut pas refaire les gares mais on peut varier à l'infini les itinéraires dans la forêt de Fontainebleau. Depuis le temps que je vous fait faire des sentiers bleus, il serait intéressant de savoir qui à eu cette idée. Comme d'habitude improvisation et 1 sentier bleu. Renseignements sur le séjour à Dunkerque et Calais .Carte 2417OT Ligne 14 fermée / **Dénivelées :** OUI ()

22km M Randonnée Christiane Larue Cap à l'Est , la Brie et la vallée de l'Yerres.

Aller : Gare de l'Est 08h47 Mormant (zone 5) 09h24

Retour : Verneuil l'Etang 17h36 Gare de l'est 18h12

Descriptif : Aubepierre, Bonfruit, vallée de Pompière et bords de l'Yerres, Courtomer, Argentières (château), la Grange-St-Pierre. Pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

26km M Randonnée Nature et environnement Bruno Le rocher de la Corne-biche

Aller : Gare de paris lyon 08h46 (*Changement Fontainebleau Avon 09h25 / 09h32*) Arrêt terminus Les Lilas ligne 1 09h50 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois le Roi (zone 5) 17h39 Gare de paris lyon 18h13

Descriptif : Traversée de futaies avec quelques chaos rocheux. Rendez-vous sur le quai d'arrivée de Fontainebleau-Avon avant les bornes de validation. On prendra le bus n° 1 quai n° 1 à 9h32 pour traversée la ville. Je monterai à Melun dans la 1ère voiture. /

Dénivelées : OUI (+ 500 m)

32km S Randonnée Jacques Kili Encore du nouveau !

Aller : Gare de Paris Lyon 07h46 Montereau (zone 5) 08h44

Retour : Montereau (zone 5) 16h15 Gare de Paris lyon 17h13

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

35km M Randonnée Gérard Verrouil Randonnez sur 3 départements

Aller : Gare du Nord 08h31 Longpont (hors zone) 09h30

Retour : Crouy sur Ourcq (zone 5 19h17 (*Changement meaux /*) Gare de Paris Est 20h17

Descriptif : Forêt de Villers Cotterets, La Ferté Milon, GR et hors GR. Billet TER HDF prix cassés 5euros pour Longpont à prendre rapidement Retour: possibilité de prendre le train suivant 1h après. / **Dénivelées :** NON

Dimanche 14 avril 2024

Évènement Katherine Vote électronique, infos dans le descriptif

Aller :

Retour :

Descriptif : Vote AGE et AGO du 25 avril. N'oubliez pas de voter d'ici le lundi 22 avril 2024 à 18h. Infos sur la mise à jour des statuts et les résolutions dans Bibliothèque du RIF/Assemblée Générale/Plaquette AG 2024 / **Dénivelées :** NON

M Évènement Vie associative Jacques Tronche et Jean-François, adhérent du RIF et connaisseur de Montmartre 12-31 Sur inscription Mémoire de la Butte...

Descriptif : Une balade le samedi 4 mai à Montmartre et une visite à son musée, pour évoquer l'ancien village et admirer les œuvres des artistes qui ont vécu la bohème sur la Butte et ont fait sa célébrité. Le Bateau-Lavoir, J.B. Clément et le Temps des Cerises, le Moulin de la Galette, la rue St Vincent, la Villa Léandre, le Passe-Muraille de Marcel Aymé et... l'Allée des Brouillards : justement, si vous avez besoin de raviver les images un peu floues que vous avez gardées à l'esprit, venez faire une balade là-haut avec nous...Nostalgie quand tu nous tiens, tu nous tiens bien ! Inscription dès maintenant par chèque de 20 € (prix de l'entrée et du guide au musée) à l'ordre du RIF, avec enveloppe timbrée à votre adresse pour la réponse. Le RIF vous donnera en retour le lieu et l'heure de rendez-vous au départ et de dispersion à l'arrivée. Effectif : 20 personnes / **Dénivelées :** OUI (L'allure adoptée est celle de la visite avec arrêts et commentaires fréquents)

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 pour le retour à la gare en cas de fatigue. / **Dénivelées** : OUI (Parcours vallonné, descentes un peu raides dans la vallée aux loups.)

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau

Aller : Paris gare de Lyon 11h45 Bois le Roi 12h18 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois le Roi 17h09 Paris gare de Lyon 17h46

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

17km M Randonnée Kolet Un parc, un hara, des étangs, une forêt

Aller : métro Pont de Saint Cloud sortie 3 11h métro Pont de Saint Cloud sortie 3 - Lieu de rendez-vous

Retour : Viroflay RD 18h07 Gare Saint Lazare 18h37

Descriptif : Une rando proche de Paris qui nous mènera du Parc de Saint-Cloud à Marne-la-Coquette ; puis nous rejoindrons les haras de Jardy et irons jusqu'au étangs de Corot par la forêt de Fausses Reposes. Rendez-vous à la sortie 3 du métro Rue du Port musée Albert Kahn Retour au choix par Viroflay Rive Droite (St Lazare) ou Viroflay Rive Gauche (gare Montparnasse) / **Dénivelées** : OUI ()

21km M Randonnée Claire Ménassol Changement de dizaine retrouvons -nous à Provins

Aller : 26Paris est 08h47 Longueville (zone 5) 09h48

Retour : Longueville 17h05 26Paris est 18h12

Descriptif : Une grande pause festive où nous partagerons tous ensemble ce que vous aurez apportés salés et sucrés dans la joie et la bonne humeur pour fêter mon anniversaire.. / **Dénivelées** : OUI ()

21km S Randonnée Louis Kormann Bol d'air en forêt et parcs

Aller : Gare ST Lazare 08h49 Chaville RD (zone 3) 09h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : PARC SAINT CLOUD T2 vers 15h30

Descriptif : De la forêt de Fausses Reposes au parc de St Cloud. Piquenique tardif. / **Dénivelées** : OUI ()

24km M Randonnée Guy Ensminger La forêt de Fontainebleau au printemps

Aller : Paris Gare de Lyon 08h46 (*Changement Fontainebleau Avon 09h25 / 09h32*) Dunant 09h47

Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 18h32 Gare de Lyon 19h17

Descriptif : A Fontainebleau-Avon, nous prendrons le bus numéro 1 à la gare routière en direction de la station des Lilas. Le Mont Aigu, les gorges du Houx, le long Boyau, la Salamandre, rochers du Mont Morillon, rocher de Boulogny, parc du château. /

Dénivelées : OUI (+400m avec des rochers)

30km S Randonnée Claude B Bonjour...

Aller : Gare ST Lazare 08h07 Santeuil le Perchay (zone 5) 09h04

Retour : Meulan Hardricourt 16h39 Gare ST Lazare 17h30

Descriptif : Trains toutes les 30 mn... / **Dénivelées** : OUI ()

Lundi 15 avril 2024

Évènement Katherine Vote électronique, infos dans le descriptif

Aller :

Retour :

Descriptif : Vote AGE et AGO du 25 avril. N'oubliez pas de voter d'ici le lundi 22 avril 2024 à 18h. Infos sur la mise à jour des statuts et les résolutions dans Bibliothèque du RIF/Assemblée Générale/Plaquette AG 2024 / **Dénivelées** : NON

0km / 2h30 M M. nordique Brigitte A C'est ma 1ère !! MN À SAINT CLOUD

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

Retour : Devant le musée de Sèvres vers 11h30

Descriptif : C'est ma 1ère comme animatrice. Venez me rencontrer! Séance accessible aussi aux débutants munis de leurs bâtons de MN- Séquences techniques incluses- / **Dénivelées** : OUI ()

20km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

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

Retour : Gare de Thomery 16h57 Gare de paris lyon 17h43

Descriptif : / Dénivelées : OUI ()