Liste des journées

Critères : Date entre 01/03/2024 et 15/03/2024

Vendredi 01 mars 2024

0km / 2h15 M M. nordique Elizabeth Séance au bois de Boulogne

Aller : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h15 - Lieu de rendez-vous
Retour : Métro ¨Porte d'Auteuil vers 11h30
Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets). N.B. L'absence d'indication de kilométrage distingue la séance de MN – basée sur la correction du geste avec exercices – de la randonnée basée sur un kilométrage programmé. **/ Dénivelées :** NON

8km L Randonnée Vie associative Rosine I1-09 Sur inscription La Vie associative poursuit sa découverte de la cuisine mondiale

Descriptif : Nous vous proposons de re/découvrir la gastronomie indienne dans un restaurant qui fait le lien entre l'Occident et l'Orient, dans un décor à la fois exotique et singulier. Accueil charmant, service efficace et prix très abordable (25/35€). Paiement individuel sur place. La rando: Après un petit tour au Parc des Buttes-Chaumont, nous passerons par les quartiers de la Mouzaïa et de Belleville. En chemin nous croiserons les rues des Rigoles et des Cascades et en 3h nous serons au restaurant. Inscriptions dès maintenant en téléphonant au RIF qui vous indiquera l'heure et le lieu de rendez-vous. Nombre de participants limité à 12 personnes. **/ Dénivelées :** OUI (Rues en pente et plusieurs escaliers. Au métro, prendre l'ascenseur en bout de quai.)

8km M Randonnée Patrimoine Jean-Luc Petitpont Après-midi aux châteaux de la Malmaison et de Bois-Préau

Aller : Châtelat les Halles RER A 12h52 Rueil-Malmaison RER A 13h11 - Lieu de rendez-vous
Retour : Rueil-Malmaison RER A 18h02 Châtelat les Halles RER A 18h29
Descriptif : Visite des châteaux de la Malmaison et de Bois -Préau. Prévoir impérativement 11 euros pour le billet jumelé. Rendez-vous à la gare de Rueil-Malmaison , sortie 2. **/ Dénivelées :** OUI (Un petit dénivelé)

13km L Randonnée Jean-Claude Lance De Barbizon à Fontainebleau

Aller : Paris gare de Lyon 10h16 *(Changement Fontainebleau Avon (zone 5) 10h55 / 11h07)* Barbizon bus 21 11h29
Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) vers 17h gare de lyon 50 mn plus tard
Descriptif : Rdv gare de Lyon hall 1. Nous prendrons à la gare de Fontainebleau la ligne de bus 21 en direction de Barbizon. Gorges d'Apremont. **/ Dénivelées :** OUI ()

~~19km M Randonnée François Jourdan Forêt d'Hautil~~

~~**Aller :** Gare de Paris Saint lazare 08h30 Cergy St Christophe (zone 5) 09h16 - Lieu de rendez-vous~~
~~**Retour :** Conflans Ste Honorine (zone 5) 15h59 Gare de Paris Saint lazare 16h27~~
~~**Descriptif :** Le Bout d'en haut, Jouy le Moutier, Andresy Aller posible par RER A En cas de pluie le parcours pourra être modifié ou éventuellement annulé avant le jeudi 13H00. **/ Dénivelées :** OUI (250 m)~~

Samedi 02 mars 2024

0km / 3h0 M M. nordique Elizabeth, Noelle I1-07 Sur inscription Découverte de la marche nordique au bois de Boulogne

Descriptif : Samedi matin 9h-12h PRÉREQUIS IMPORTANT : pouvoir marcher pendant 2 heures à une vitesse comprise entre 4 et 5 km/h RV au métro Porte d'Auteuil SORTIE N° 2 "HIPPODROME". Pour cette initiation avec prêt de bâtons (ne pas apporter vos bâtons), l'inscription est obligatoire par téléphone auprès de l'accueil du RIF au 01 45 42 24 72, en indiquant votre taille et votre N° de téléphone portable. Coût de la participation : 5€. Un SMS de rappel vous sera envoyé 3 jour avant la séance par l'animatrice. Merci de lui confirmer votre présence (ou votre désistement). **/ Dénivelées :** NON

7km L Randonnée Brigitte Favreau Parc de Sceaux

Aller : Châtelet Les Halles B 13h30 ROBINSON RER B 14h
Retour : Bourg la reine RER B vers 17h
Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. Au terminus à Robinson, sortir par la petite gare historique, ne pas sortir par la nouvelle gare avec la fresque et les escaliers. toilettes sur le quai du RER a l'arrivée. En-cas de pluie persistante, la balade se terminera à la croix de Berny RER B , même ligne que Bourg la reine. **/ Dénivelées :** NON

7km M Randonnée Orientation Roger Denis Rando orientation

Aller : Neuville Université (zone 5) - Lieu de rendez-vous
Retour : Cergy Préfecture (zone 5)
Descriptif : Formation pratique réservée aux personnes intéressées par la lecture de carte et l'utilisation de la boussole. Apporter

la carte IGN 2313 OT (forêt de Montmorency), un protège-carte en cas de pluie et une boussole à plaquette. Cette formation se déroulera le matin. Une pause dans la matinée mais pas de pause repas. Inscription par SMS AU 0634725484 en précisant vos noms et prénoms. Je vous communiquerai en retour les éléments (gares, horaires) de cette rando. 7 participants **/ 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

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 12h01 *(Changement Viry Chatillon (zone 4) 12h32 / 12h37)* Evry Val de Seine (zone 5) 12h48
Retour : Boussy St Antoine (zone 5) 17h22 Gare Paris Lyon 17h52
Descriptif : Pas de pause déjeuner. **/ Dénivelées :** OUI ()

15km M Randonnée Frédérique, Pascale Pellan I1-08 Sur inscription Autour de Moret-sur-Loing

Descriptif : Pascale et Frédérique vous proposent une randonnée dans les environs de Moret-sur-Loing avec repas dont le prix est de 25 €. Le nombre d'inscriptions est de 25 maximum. L'inscription et les détails sont renseignés par Cédric à l'accueil du RIF au 01.45.42.24.72. **/ Dénivelées :** NON

24km M Randonnée Christiane Larue Coteaux en vallée de la Seine.

Aller : PARIS GARE DE LYON 08h16 *(Changement Melun 08h42 / 08h49)* Champagne sur Seine (zone 5) 09h11
Retour : Bois le Roi 17h07 Gare de Lyon 17h43
Descriptif : Rocher de Samoreau, Vulaines-sur-Seine, bois de Héricy, La Brosse, forêt de Barbeau, Fontaine-le-Port, bords de Seine. Pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice : 06 84 53 15 50. Trajet aller jusqu'à Melun , Train R direction Montargis. **/ Dénivelées :** OUI ()

25km S Randonnée Isabeau Rochers entre Bourron et Veneux et ses venelles

Aller : Gare de Lyon 08h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 09h16
Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 16h24 Gare de Lyon 17h13
Descriptif : Mare aux fées, étroitures, Béatrix, Malmontagne, venelles, confluence Loing-Seine. La dose de rochers sera adaptée aux conditions **/ Dénivelées :** OUI (350m)

Dimanche 03 mars 2024

0km / 2h15 M M. nordique Brigitte et 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». Séance animée par Brigitte dans le cadre de sa formation d'animatrice MN. **/ Dénivelées :** NON

10km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau

Aller : Paris gare de Lyon 11h46 Fontainebleau Avon 12h25 - Lieu de rendez-vous
Retour : Fontainebleau Avon 17h Paris gare de Lyon 17h43
Descriptif : ALLURE LENTE Pas de pause déjeuner ; Dénivelées (rochers possible). **/ Dénivelées :** OUI ()

12km L Randonnée Brigitte CC de Maisons-Laffitte à Saint germain en Laye

Aller : Châtelet Les Halles RER A 10h17 Maisons Laffitte 10h40
Retour : Saint germain en Laye vers 16h05 Châtelet Les Halles 16h34
Descriptif : Parcours en forêt de saint germain en laye Pause pique-nique **/ Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Christiane Larue En vallée de Chevreuse, autour de Milon-la-Chapelle.

Aller : Châtelet Les Halles B 12h53 Saint Rémy lès Chevreuse 13h42 - Lieu de rendez-vous
Retour : Saint Rémy lès Chevreuse 17h23 Châtelet Les Halles 18h10
Descriptif : Petite traversée de Saint-Rémy, à travers, les rues pavillonnaires , forêt du Claireau, Milon-la chapelle (église de l'Assomption, XVIIIe siècle) et ses petites sentes, Magny-Les-Hameaux, forêt de Champfailly, La Croix-au-Buis. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. **/ Dénivelées :** OUI (Toujours quelques dénivelées en vallée de Chevreuse....)

16km M Randonnée Philippe Regourd Boucle à Saint Rémy les Chevreuse

Aller : Denfert Rochereau RER B 09h01 Saint Rémy lès Chevreuse 09h42

Retour : Saint Rémy lès Chevreuse 15h08 Denfert Rochereau 15h48
Descriptif : Chevreuse, Jagny, les Sablons, la Forge, Herbouvilliers. GR 11 et PR. Carte IGN 2215 OT. **/ Dénivelées :** OUI (Plusieurs montées et descentes.)

20km / 5h30 M Randonnée Bernard Rouquat De Montigny sur Loing à Veneux les Sablons
Aller : Gare de paris lyon 08h16 Montigny sur Loing (zone 5) 09h13
Retour : Gare de Moret-Veneux les Sablons 16h25 Gare de paris lyon 17h13
Descriptif : Montigny un étranger sauve le village du pillage ,routes à travers les rochers. Cartes: 2417OT et 2517SB. Si vous avez des bâtons pensez à les apporter. Ligne 14 fermée et renseignements pour le séjours en Flandre et côte d'Opale **/ Dénivelées :** OUI ()

20km M Randonnée Jacques Tronche Un itinéraire qui fera école
Aller : Paris Gare de Lyon banlieue 09h01 *(Changement juvisy 09h28 / 09h35)* Ponthierry Pringy (zone 5) 10h12
Retour : Ponthierry Pringy (zone 5) 18h12 *(Changement Melun 18h24 / 18h41)* Paris Gare de Lyon 19h11
Descriptif : Balade au sud-ouest de Melun, dans la plaine de Bière creusée par la rivière Ecole : on y découvrira le lavoir rond de Tilly, le village de St Sauveur, l'église et le château de Montgermont - IGN 2415 et 2417 OT - Au départ, bien prendre le RER D à la gare de Lyon (en souterrain) **/ Dénivelées :** NON

20km M Randonnée Dominique F Paysages variés, étangs, bois, de la Verrière à Saint-Rémy
Aller : Châtelet Les Halles RERA 09h22 *(Changement La Défense vers ligne U 09h31 / 09h45)* gare de La Verrière 10h26 - Lieu de rendez-vous
Retour : Saint-Remy les Chevreuse vers 17h23 Châtelet Les Halles 18h10
Descriptif : Plusieurs variantes possibles (mini 16 kms ,maxi 22 kms). Etang des Noes, site de Port Royal avec abbaye et parc du musée (abri si utile) carrefour Roi de Rome, château de la Madeleine. Au départ, 3 RV au choix de chacun : 1) Châtelet les Halles, RER A dir Saint Germain en Laye 2) La Défense, ligne U, train VERI à 9h45 (direct) 3) 10h26 gare de la Verrière sur le quai ou sortie avenue de la Gare. L'animatrice aura un chapeau et sera chaque fois devant la voiture de tête. Tel si besoin : 06 75 77 01 38. **/ Dénivelées :** OUI (Les coteaux font le charme de la vallée de Chevreuse, une seule montée assez marquée)

22km M Randonnée Jef Mare, puits de pétrole, et rochers de la forêt de Fontainebleau
Aller : Paris gare de Lyon 08h16 Bois le Roi 08h48
Retour : Fontainebleau Avon vers 17h01 Paris gare de Lyon 17h43
Descriptif : Parcours avec divers aspects de la forêt de Fontainebleau : la mare aux évées, un ancien puits de pétrole, plusieurs rochers (Canon, Cuvier Chatillon, Cassepot), divers sentiers, bleus ou pas. IGN 2417OT. Randonnée pour ceux qui marchent bien et aiment les rochers :) **/ Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé 425 m (+214, -211 m). 24 km-effort (pour ce mode intégrant le dénivelé, on ajoute au parcours horizontal 1 km pour 100 m de montée et 1 km pour 300 m de descente ; cela donne une meilleure idée de la difficulté globale).)

25km M Randonnée Patrimoine Bruno Découvrir des abris de carriers
Aller : Gare de paris lyon 08h46 Fontainebleau 09h25 - Lieu de rendez-vous
Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 17h32 Gare de paris lyon 18h13
Descriptif : Traversée de 4 chaos rocheux avec dénivelés. Sentiers bleus et surtout hors sentier. Nous découvrirons quelques abris de carriers, pensez à apporter votre lampe frontale. Rendez-vous sur le quai d'arrivée à Fontainebleau avant les tourniquets. Nous prendrons le bus n° 1 quai n° 1 pour traverser la ville, arrêt Les Lilas 20 mn de trajet. Vérifier les horaires de départ du train avant de vous rendre en gare de Lyon, les horaires peuvent être modifiés de quelques mn en raison de travaux. **/ Dénivelées :** OUI ()

32km S Randonnée Didier Berthod Retour dans le Vexin : Juziers - Meulan Hardricourt
Aller : Gare Saint Lazare 08h22 Gare de Juziers(zone 5) 09h15
Retour : Meulan Hardricourt (zone 5) 17h09 Gare Saint Lazare 18h
Descriptif : Bois du gros Antoine (4,5), Brueil-en-Vexin (7), Les Bruyères (12), Avernes (17,5), Frémainville (20,5), Rueil (24), Gaillonnet (28), gare d'hardricourt (32) **/ Dénivelées :** OUI (D+ 620 IGN 2113 ET)

Lundi 04 mars 2024

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau
Aller : Gare de paris lyon 09h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 10h16 - Lieu de rendez-vous
Retour : Gare de Thomery 16h57 Gare de paris lyon 17h43
Descriptif : / Dénivelées : OUI ()

19km M Randonnée Katherine Et on boucle la boucle
Aller : Châtelet Les Halles RER A 09h28 Gare de Poissy 10h01
Retour : Louveciennes (zone 4) 16h57 Paris gare Saint Lazare 17h33
Descriptif : Dernière étape de la ceinture verte d'île de France Cap à l'ouest : Foret de Marly et banlieues cossues . Retour prévu

par Louveciennes , mais possibilté de raccourcir la randonnée d'environ 3 km en rentrant par Marly le roi (même ligne) L'animatrice décidera en fonction de la meteo et de l'état du terrain. **/ Dénivelées :** OUI (La forêt de marly est accidentée)

20km M Randonnée Jean-Luc Petitpont Les Hauts de Hurlevent

Aller : Gare de Paris lyon 08h46 *(Changement Fontainebleau Avon 09h25 / 09h37)* Barbizon Bus 21 10h04
Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 17h32 Gare Paris Lyon 18h13
Descriptif : A Fontainebleau nous prendrons le bus 21 quai 6 à la gare routière pour Barbizon , arrêt place de l'Angelus. Points de vue du camp d'Arbonne et des hauts de Hurlevent. Gorges de Franchard , Mont Aigu , retour par Fontainebleau. Le parcours pourra être modifié en fonction des aléas. **/ Dénivelées :** OUI (Quelques rochers et dénivelés.)

27km M Randonnée Jean-Jacques Legars Entre Vexin et Oise

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h17 *(Changement Chars (zone 5) 09h14 / 09h33)* Marines(zone 5) 09h45
Retour : Vallangougeard 17h35 *(Changement Cergy Préfecture (zone 5) 17h55 / 18h06)* Gare de Paris Saint lazare 18h50
Descriptif : Parcours varié de Marines à VallangouJard par Neuilly en Vexin, Chavencon, Hénonville, Berville, Margicourt et Menouville. A l'aller, prendre le bus 95-08 dans le centre de Chars(à environ 500m de la gare)Descendre au collège Les Hautiers à Marines. Au retour, à Vallangougeard prévoir 1 euro de monnaie pour le bus 603(Oise Mobilité). A Cergy Préfecture nombreux trains soit pour Saint-Lazare soit RER A(à 18h10 arrivée à Auber à 18h46) **/ Dénivelées :** OUI (Dénivelées + 400m environ)

Mardi 05 mars 2024

0km / 2h15 M M. nordique Annie Marche nordique dans le bois de Vincennes

Aller : Bois de Vincennes sur les b Bois de Vincennes vers les bancs devant l'entrée du Parc Floral devant l'entrée du Parc Floral 14h - Lieu de rendez-vous
Retour : Bois de Vincennes Bois de Vincennes - devant l'entrée du Parc Floral 16h15
Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Entre autres exercices, préparation au challenge 6km/h. **/ Dénivelées :** NON

~~10km M Randonnée Nature et environnement Francis Pause à la Forêt de Fausses Reposes~~

~~**Aller :** Gare Paris Saint Lazare 13h22 Chaville RIve Droite zone 3 13h49 - Lieu de rendez-vous~~
~~**Retour :** Garches - Marnes la Coquette vers 17h30~~
~~**Descriptif :** Départ Gare St Lazare à 13h22 (ou au plus tard 13h37 avec arrivée à Chaville RD 14h04) Parcours varié dans la forêt de Fausses Reposes : Etangs de la Ville d'Avray, Haras de Jardy, Parc de Marnes, Porte Blanche, Marnes la Coquette. Plusieurs pauses pour observations et échanges sur la flore arborée et herbacée. Peu de dénivelés significatifs. Carte IGN 2314 OT. Contact : 06 87 69 08 62 en cas de besoin. **/ Dénivelées :** NON~~

23km M Randonnée Claire Ménassol Un petit tour du côté des peintres...!

Aller : Gare de paris lyon 08h16 Bois le Roi 08h47
Retour : Fontainebleau Avon 17h01 Paris Gare de Lyon 17h43
Descriptif : / Dénivelées : OUI ()

Mercredi 06 mars 2024

Évènement Jacques Tronche, Françoise Fabre, Bernard Rouquat, Jef Sorties dans le cadre du salon Destination Nature du 14 au 17 mars

Aller :
Retour :
Descriptif : Gratuites et sur inscription par téléphone au RIF jusqu'au vendredi 8 mars. Merci de vous reporter aux dates: 14, 15 , 16 mars du programme pour plus d'informations. **/ Dénivelées :** NON

0km / 3h0 M Randonnée Bernard Rouquat Promenades et découvertes d'Issy les Moulineaux

Aller : Métro:Corentin Celton sortien°2 14h
Retour : Métro:Mairie d'Issy les Moulineaux vers 17h
Descriptif : En haut le fort , ses jardins ou parcs et en bas l'île St Germain sont les lieux caractéristiques d'Issy les Moulineaux . Renseignements sur le séjours en Flandre et la côte d'Opale **/ Dénivelées :** NON

10km M Randonnée Nature et environnement Francis Quelques Pauses à Fausses Reposes pour le réveil de la végétation.

Aller : Paris gare Saint Lazare 13h22 Chaville RIve Droite zone 3 13h49 - Lieu de rendez-vous
Retour : Garches Marnes la Coquette (zone 3) vers 17h30
Descriptif : Vous avez aussi la possibilité de prendre le train de Saint Lazare à 13h35, avec arrivée à Chaville RIVE DROITE à 14 h04. Autre alternative départ de La Défense. Départ de la randonnée de Chaville RD à 14h10 max. L'itinéraire varié en forêt de

Fausses Reposes passera par les Etangs de la Ville d'Avray, les Haras de Jardy, le parc de Marnes et la Porte Blanche. Des pauses pour observations et échanges sur le réveil de la végétation arborée et herbacée de ce tout début de printemps. Carte IGN 2314 OT. En cas de besoin : 06 87 69 08 62 **/ Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelés, très modestes.)

12km L Randonnée Jean-Claude Lance Recloses

Aller : Paris gare de Lyon 10h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 11h18
Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h40 Paris gare de Lyon (225 17h43
Descriptif : Jonquilles et rochers. **/ Dénivelées :** OUI (Forte pente au début de la rando.)

13km M Randonnée Michelle Lacayo Dans le Vexin

Aller : Paris St Lazare 09h59 Pontoise (zone 5) 10h38
Retour : Mériel (zone 5) 16h15 Gare de Paris Nord 16h59
Descriptif : Le Valhermeil, Auvers-sur-Oise, bords de l'Oise. **/ Dénivelées :** OUI ()

13km M Randonnée Henri, Marie-Hélène Une matinale dans le Parc de St Cloud et en forêt de Fausses Reposes

Aller : Métro : Nation 07h40 *(Changement LA DEFENSE T2 08h27 /)* Ligne Tramway T2, Arrêt Musée de Sèvres 08h43 - Lieu de rendez-vous
Retour : Chaville RIve Droite zone 3 13h25 La Défense (zone 3) 13h39
Descriptif : R.D.V 9h00 devant l'entrée du Musée de Sèvres (métro "Pont de Sèvres" ligne 9 ou tram T2 arrêt "Musée de Sèvres"). Possibilité de partir de St Lazare pour la Défense. Haras de Jardy. Étangs de Ville-Davray. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4km/. Pas de pause déjeuner. **/ Dénivelées :** OUI (Environ 100 m positives et 100 m négatives.)

14km M Randonnée Michèle Hamus Rando Jonquilles

Aller : Bibliothèque François Mitterrand RER C 11h34 *(Changement Juvisy RER C 11h45 / 12h05)* Boigneville (zone 5) 13h
Retour : Boigneville (zone 5) 17h24 *(Changement Juvisy RER C 18h18 / 18h30)* Bibliothèque François Mitterrand RER C 18h41
Descriptif : Rando verdoyante et fleurie avec quelques hameaux à découvrir. Passage dans le beau village de Nanteau . Goûter dans l après-midi Si besoin 06 10 69 44 23 **/ Dénivelées :** OUI (Dénivelés modérés)

18km M Randonnée Patrimoine Bruno Découvrir des abris de carriers

Aller : Gare de paris lyon 10h16 Bois le Roi (zone 5) 10h48 - Lieu de rendez-vous
Retour : Bois le Roi (zone 5) 17h05 Gare de paris lyon 17h43
Descriptif : Découvrir 7 abris de carriers dans le chaos rocheux du Cuvier-Chatillon. N'oubliez pas votre lampe frontale. Passages dans les rochers parfois délicats. Les 7 derniers kms sans dénivelées. **/ Dénivelées :** OUI ()

19km M Randonnée François Jourdan Saint Lambert par le chemin Racine et la vallée de Chevreuse

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h50 gare de La Verrière 09h37 - Lieu de rendez-vous
Retour : Coignières 16h05 Gare de Paris Montparnasse 16h29
Descriptif : Port Royal, Saint Lambert, Saint Forget Déjeuner tardif En cas de pluie parcours modifié (ou annulé avant mardi 15H) **/ Dénivelées :** OUI (200 m avant déjeuner)

Jeudi 07 mars 2024

Évènement Michèle Hamus I2-22 Sur inscription La Rando du 22/03 pour Villers Cotteret est complète

Descriptif : / Dénivelées : NON

Évènement Jacques Tronche, Françoise Fabre, Bernard Rouquat, Jef Sorties dans le cadre du salon Destination Nature du 14 au 17 mars

Aller :
Retour :
Descriptif : Gratuites et sur inscription par téléphone au RIF jusqu'au vendredi 8 mars. Merci de vous reporter aux dates: 14, 15 , 16 mars du programme pour plus d'informations. **/ Dénivelées :** NON

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. **/ Dénivelées :** OUI ()

~~7km L Randonnée Brigitte Le Plessis Robinson~~

~~**Aller :** Châtillon-Montrouge T6 13h30 Hôpital Béclère T6 13h45 - Lieu de rendez-vous~~
~~**Retour :** ROBINSON RER B vers 16h30~~
~~**Descriptif :** Allure lente 3km/h maxi. Attendre l'animatrice à la station "Hôpital Béclère" du tram T6 qui part de Chatillon Montrouge, terminus de la ligne 13. Bois de la solitude et de La garenne, cités jardins, parc Henri Sellier. **/ Dénivelées :** OUI~~

~~(Parcours vallonné, principalement des descentes, un peu d'escaliers.)~~

11km M Randonnée Bertrand Le privilège de l'amitié...
Aller : Gare de Lyon 12h16 Bois le Roi (zone 5) 12h48
Retour : Fontainebleau Avon (zone 5) 17h32 Gare de Lyon 18h13
Descriptif : Au programme de cet après-midi, je vous propose une randonnée en forêt de Fontainebleau : De gueule à l'arbre cousu de sinople ; au chef ondé d'azur soutenu d'argent et chargé de trois fleurs de lis d'or - Des sentiers tortueux parsemés de rochers - La tour de Claude François (goûter) - Une certaine Katherine, poétesse de renom, mais aujourd'hui un peu oubliée mais pas dans les cœurs des Bellifontains ... Carte IGN 2417 OT Forêt de Fontainebleau Contact : 06 87 08 87 54 **/ Dénivelées :** OUI (Dénivelée positive : 67 m Dénivelée négative : 72 m)

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée
Aller : Gare de Paris Lyon. 12h10 *(Changement Melun (zone 5) 12h42 / 12h48)* Fontaine le Port (zone 5) 12h59
Retour : Bois le Roi 17h10 Gare Paris Lyon 17h43
Descriptif : Pas de pause déjeuner. **/ Dénivelées :** OUI ()

14km M Randonnée Jacques Tronche Les randonneurs chassent en meute...
Aller : Denfert Rochereau RER B 10h31 Antony (zone 3) 10h45
Retour : Bourg la Reine 16h41 Denfert Rochereau RER B 16h54
Descriptif : Une classique : le parc Heller, les vallons de la Bièvre, le domaine de la Vallée aux Loups...et déjà de jolies couleurs dans les sous-bois. **/ Dénivelées :** OUI (+260m)

~~20km M Randonnée Jef En forêt de Montmorency~~
~~**Aller :** Gare de Paris Nord banlieue surface 08h40 Bouffémont Moisselles (zone 5) 09h01~~
~~**Retour :** Taverny 16h26 Gare de Paris Nord banlieue surface 16h59~~
~~**Descriptif :** Nouvelle balade dans cette forêt parcourue en décembre : fontaine Sainte Radegonde, château de la Chasse, Saint Prix et la belle fontaine aux pèlerins, rond point du camp César et étang Godard. Un peu de ville et beaucoup de forêt. /~~
~~**Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé 643 m (+317, -326 m). 24 km-effort)~~

20km M Randonnée Jef En forêt de Montmorency
Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h40 Bouffémont Moisselles (zone 5) 09h01
Retour : Taverny 16h26 Gare de Paris Nord banlieue surface 16h59
Descriptif : Nouvelle balade dans cette forêt parcourue en décembre : fontaine Sainte Radegonde, château de la Chasse, Saint Prix et la belle fontaine aux pèlerins, rond point du camp César et étang Godard. Un peu de ville et beaucoup de forêt. **/ Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé 643 m (+317, -326 m). 24 km-effort)

23km M Randonnée Daniel Albani Rando Vaux de Cernay
Aller : Gare de Paris Monparnasse 08h20 Le Perray en Yvelines 09h19 - Lieu de rendez-vous
Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 16h33 St Michel Notre Dame RER B 17h20
Descriptif : Un parcours par Auffargis, Vaux de Cernay, Malvoisine, Choisel, bois de Méridon. **/ Dénivelées :** OUI (IGN 2215 O T Dénivelé positif 320m environ)

24km M Randonnée Françoise Fabre Autour de l'Ysieux
Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h55 Luzarches 09h39
Retour : Survilliers Fosses (zone 5) 17h44 Gare de Paris Nord 18h20
Descriptif : Parcours varié . Possibilité de partir après le piquenique à Puiseux village et prendre le bus R1 pour les gares de Louvres ou Survilliers. **/ Dénivelées :** OUI ()

Vendredi 08 mars 2024

Évènement Jacques Tronche, Françoise Fabre, Bernard Rouquat, Jef Sorties dans le cadre du salon Destination Nature du 14 au 17 mars
Aller :
Retour :
Descriptif : Gratuites et sur inscription par téléphone au RIF jusqu’au vendredi 8 mars. Merci de vous reporter aux dates: 14, 15 , 16 mars du programme pour plus d’informations. **/ 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 ()

5km L Randonnée Patrimoine Jean-Luc Petitpont Sur les pentes de la montagne Sainte Geneviève

Aller : Métro Cardinal Lemoine 14h - Lieu de rendez-vous
Retour : Métro RER B Luxembourg 16h45 Châtelat les Halles RER A 16h55
Descriptif : Promenade historique vendredi après-midi dans le plus vieux quartier de Paris, occupé depuis l'époque Gallo-romaine et qui a été ensuite le berceau d'une prestigieuse université médiévale. **/ Dénivelées :** OUI ()

7km L Randonnée Brigitte Le Plessis Robinson

Aller : Châtillon-Montrouge T6 13h30 Hôpital Béclère T6 13h45 - Lieu de rendez-vous
Retour : ROBINSON RER B vers 16h30
Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. Attendre l'animatrice à la station "Hôpital Béclère" du tram T6 qui part de Chatillon Montrouge, terminus de la ligne 13. Bois de la solitude et de La garenne, cités jardins, parc Henri Sellier. Attention,toutes les toilettes publiques sur le parcours sont fermées (reconnaissance faite ce jeudi 7 mars) Au départ, il y a un MacDo qui peut-être acceptera qq personnes pour aller aux toilettes,et à l'arrivée à Robinson,toilettes sur le quai du RER B . Sinon, traversée d'espaces boisés mais la végétation est bien claire en ce moment. Changement du parcours en fin de rando, on descendra la vallée aux loups pour passer dans l'arboretum qui possède des toilettes.fin du parcours gare de Robinson inchangée. **/ Dénivelées :** OUI (Parcours vallonné, principalement des descentes, un peu d'escaliers.)

11km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre ornithologie autour de la Bièvre

Aller : Denfert Rochereau RER B 08h25 *(Changement Massy Palaiseau 08h48 / 09h)* Igny 09h03 - Lieu de rendez-vous
Retour : Croix de Berny RER B vers 12h29 Denfert Rochereau RER B 12h44
Descriptif : Sortie ornithologique avec Chantal pour participants motivés avec jumelles et/ou livres d'ornithologie. La réserve naturelle du bassin de la Bièvre est bien connue des ornithologues. Nombreux arrêts silencieux. Pas de piquenique. rendez vous à la sortie du RER C à IGNY. Attention ! A Massy Palaiseau changement du RER B au RER C direction Versailles chantiers. **/ Dénivelées :** NON

15km M Randonnée Nature et environnement Monette Sur le GR 1

Aller : Champ de Mars Tour Eiffel RER C 10h03 "Métro Porte Maillot 10h14 - Lieu de rendez-vous
Retour : métro Pont de Sèvres vers 16h Métro: La Motte Piquet Grenelle 16h15
Descriptif : Bois de Boulogne : lac inférieur, carrefour des cascades, le sentier des péniches, passerelle de L'Avre, Saint-Cloud, Parc de Saint-Cloud : la grande Gerbe, pavillon du piqueur, mémorial l'escadrille Lafayette, musée national de Sèvres. A Porte Maillot, prendre la sortie Place de la Porte Maillot. IGN TO 25 2314 OT **/ Dénivelées :** OUI (Après la passerelle de l'Avre pour aller à Saint-Cloud = 74 m de dénivelées, et nous irons en allure lente pour les dénivelées.)

25km S Randonnée Isabeau Juine à Essone, du château au cresson

Aller : Austerlitz RER C 08h Chamarande (zone 5) 08h48
Retour : Boutigny (zone 5) 15h35 *(Changement Juvisy (zone 4) 16h18 / 16h30)* Austerlitz RER C 16h45
Descriptif : Par Château de Chamarande, Auvers St Georges, roche ronde, Villeneuve sur Auvers, Boissy, rocher Bizet et sa platière, d'Huison, Misery, cressonière bio de Vayres. Possibilité de rentrer sur Gare de Lyon. **/ Dénivelées :** OUI (300m)

Samedi 09 mars 2024

0km / 2h15 M M. nordique Annie Marche Nordique dans le Parc de Versailles

Aller : Ligne L, Versailles Rive Droite 09h - Lieu de rendez-vous
Retour : Grille de la Reine vers 11h30 Grille de la Reine 11h30
Descriptif : Tour du Grand Canal. Préparation challenge 6 km/h. Entrée et sortie par la Grille de la Reine. RDV devant la gare Versailles Rive droite par la ligne L ; pour ceux qui viennent en voiture ou par le RER C, RDV vers 9h15 devant cette Grille. **/ 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

19km S Randonnée Olivier Prisant Une matinée en Vallée de Chevreuse

Aller : Denfert Rochereau RER B 08h31 St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 09h13
Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 13h23 Denfert Rochereau RER B 14h02
Descriptif : Parcours improvisé Une pause de 10 mn **/ Dénivelées :** OUI (400 mètres de dénivelé)

20km / 5h30 M Randonnée Bernard Rouquat De Bourron Marlotte à Moret sur Loing
Aller : Gare de paris lyon 08h13 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 09h16
Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) 16h25 Gare de paris lyon 17h12
Descriptif : Par le sentier bleu des rochers de Recloses et les sentiers jusqu'à Veneux les Sablons.Cartes : 2417OT et 2517SB. Ligne 14 fermée. Renseignements sur le séjours en Flandre et sur la Côte d'Opale. **/ Dénivelées :** OUI ()

23km M Randonnée Christiane Larue Entre Thomery et Fontainebleau, évitons la boue !
Aller : Paris Gare de Lyon 08h13 Thomery (zone 5) 09h02
Retour : Fontainebleau Avon 17h Gare de Lyon 17h45
Descriptif : Carrefour de la Croix de Montmorin, Carrefour du chêne feuillu, roche Clotilde, bois Prieur , Thomery, carrefour des Forts de Thomery, route tournante du bois Gautier. Train R direction Montargis ; pas d'inscription, mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. **/ Dénivelées :** OUI ()

34km S Randonnée Cédric Minart A la recherche de l'Orge, la Renarde & la Juine
Aller : Gare Austerlitz Gdes Lignes 07h56 Dourdan 08h28
Retour : Etrechy 17h07 Austerlitz RER C 17h58
Descriptif : Nous couperons les 3 vallons citées en titre, en passant pas quelques villages, et en croisant quelques sentiers balisées. Tracé en cours de réalisation (27/02/2024) mais il est sûr qu'il y aura quelques côtes pendant le parcours. . Pour info, le métro de la ligne 5 ne marque pas l'arrêt à Austerlitz. . Erreur sur le lieu de départ: le matin, ce n'est pas un RER C que l'on prend en gare d'Austerlitz mais un TER (normalement au niveau des grandes lignes). **/ Dénivelées :** OUI (+/-600m)

Dimanche 10 mars 2024

10km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Fontainebleau
Aller : Paris gare de Lyon 11h44 Fontainebleau Avon 12h25 - Lieu de rendez-vous
Retour : Bois-le Roi 17h07 Paris gare de Lyon 17h45
Descriptif : ALLURE LENTE Pas de pause déjeuner ; dénivelées. **/ Dénivelées :** OUI ()

12km M Randonnée Claude B, Françoise Del Rando jonquilles...
Aller : Gare Lyon RER D 09h33 *(Changement Corbeil Essonnes (zone 5) 10h18 / 10h23)* Buno Gironville (zone 5) 10h56
Retour : Boigneville (zone 5) 15h29 *(Changement Viry Chatillon 16h30 / 16h35)* Gare Lyon RER D 16h57
Descriptif : Une petite rando à la vallée des Jonquilles... **/ Dénivelées :** OUI ()

16km M Randonnée Liliane De Maisons-Laffitte à Poissy
Aller : Gare Saint Lazare 09h48 Gare de Maisons Laffitte 10h13
Retour : Gare de Poissy 15h47 Gare Saint Lazare 16h28
Descriptif : Traversée de la forêt de Saint Germain , Château du Val , mare aux canes et ville de Poissy . **/ Dénivelées :** NON

21km M Randonnée Albert Driez Forêts et rivières du Val de Marne
Aller : Gare de Lyon -RER D 09h26 Boussy St Antoine (zone 5) 09h56 - Lieu de rendez-vous
Retour : Boissy St Léger RER A 16h49 Gare de Lyon 17h17
Descriptif : Vallée de l'Yerres, plateau horticole de Mandres-les-Roses, forêt de Notre-Dame. Pique-nique à l'abri en cas de pluie. Carte 2415 OT **/ Dénivelées :** OUI (+180 / - 200 m.)

23km M Randonnée Olivier Mayer Pour les lève tard....
Aller : Gare de Paris Saint lazare 10h22 Triel sur Seine (zone 5) 10h59
Retour : Triel sur Seine (zone 5) vers 18h19 Gare de Paris Saint lazare 19h
Descriptif : Grande boucle au nord de Triel sur Seine, dans le Parc naturel du Vexin, ses vallons et ses petits villages. Train aller : direction Issou-Porcheville. **/ Dénivelées :** OUI (env. 450 m positif+ idem négatif)

23km M M. nordique Jean Deprez MN de Bougival à Saint Gerlmain en Laye. Préinscription séjour Stevenson
Aller : La Défense (zone 3) 09h10 Bougival (zone 4) 09h30 - Lieu de rendez-vous
Retour : Saint Germain en Laye(2152) vers 16h
Descriptif : Cette sortie est la troisième des 4 sorties pendant lesquelles vous pouvez éventuellement vous pré-inscrire au séjour itinérant de MN sur le Chemin de Stevenson (septembre 2024). Sortie de la journée (prévoir pique-nique). Rendez-vous 9h30 gare de Bougival (ligne L départ St Lazare ou La Défense direction St Nom la Breteche) Bougival - Bois de Louvecienne - Forêt de Marly (Croix St Michel, Croix de Retz, Golf de Joyenval) - Foret de la vente - Foret de St Germain) (environ 5 heures de marche hors pauses). **/ Dénivelées :** OUI (D+ 360m D- 400m)

~~**23km M Randonnée Nature et environnement Bruno La mer de sable**~~
~~**Aller :** Gare de paris lyon 08h25 Nemours St Pierre (zone 5) 09h47 - Lieu de rendez-vous~~
~~**Retour :** Nemours St Pierre (zone 5) 16h34 Gare de paris lyon 17h45~~

~~**Descriptif :** Attention : départ de Paris gare de Lyon -Charolais en autocar. Traverser la galerie des fresques jusqu'au Hall 2, puis sur votre gauche prendre le quai entre la voie 23 et la Boulangerie-Pâtisserie Paul, l'autocar pour Nemours direction Montargis est 100 m devant vous. Quant à moi, je vous rejoindrai à la gare routière de Melun à 09h15. Rando avec traversées de chaos rocheux, monastère de Bethléem, mer de sable, grotte troglodyte, pain de sucre. / **Dénivelées :** OUI (Environ 200 m en +)~~

24km M Randonnée Sofia Le Vexin, Buttes de Rosne (95)
Aller : Gare Saint Lazare 08h07 Chars 09h08 - Lieu de rendez-vous
Retour : Santeuil le Perchay (zone 5) 17h19 Gare Saint Lazare 18h15
Descriptif : RV à la gare de Chars. Train ligne J direction Gisors. Pause déjeuner. Vitesse moyenne 4,5 km/heure. Parcours alternant champs, villages rurales, bois. Passant par les Buttes des Rosne. Cartes 2212SB. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net . **/ Dénivelées :** OUI (dénivelées cumulées +300 et -310 mètres.)

33km S Randonnée Jacques Kili Vers le printemps !
Aller : Gare de Paris Est 07h47 Meaux (zone 5) 08h18
Retour : Trilport (zone 5) 16h38 Gare Paris Est 17h09
Descriptif : / Dénivelées : OUI ()

Lundi 11 mars 2024

16km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre A la recherche des scilles
Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 08h40 Montsoult Maffliers (zone 5) 09h05 - Lieu de rendez-vous
Retour : Montsoult Maffliers (zone 5) vers 17h40 Gare de Paris Nord 18h05
Descriptif : Ballade botanique dans la forêt de L'Isle Adam et recherche avec Alexis des scilles (belles fleurs bleues) . **/ Dénivelées :** OUI ()

20km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau
Aller : Gare de paris lyon 09h16 Bois le Roi (zone 5) 09h49 - Lieu de rendez-vous
Retour : Fontainebleau Avon 17h02 Gare de paris lyon 17h43
Descriptif : / Dénivelées : OUI ()

Mardi 12 mars 2024

0km / 2h15 M M. nordique Annie Marche nordique dans le bois de Vincennes
Aller : Bois de Vincennes sur les b Bois de Vincennes vers les bancs devant l'entrée du Parc Floral devant l'entrée du Parc Floral 14h - Lieu de rendez-vous
Retour : Bois de Vincennes Bois de Vincennes - devant l'entrée du Parc Floral 16h15
Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Entre autres exercices, préparation au challenge 6km/h. **/ Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée
Aller : Paris Austerlitz 12h07 Gravigny Balizy (zone 4) 12h39
Retour : Palaiseau Villebon (zone 4) 16h39 Port Royal 16h53
Descriptif : Pas de pause déjeuner. **/ Dénivelées :** OUI ()

32km S Randonnée Claude B Bonjour...
Aller : Gare Austerlitz RER C 08h St Martin d'Etampes (zone 5) 09h
Retour : St Martin d'Etampes (zone 5) 16h51 Gare Austerlitz RER C 17h46
Descriptif : Chalou Moulineux la source de la Marcette et de la Chalouette (bain de pieds possible...) Retour trains toutes les 30 mn... **/ Dénivelées :** OUI ()

Mercredi 13 mars 2024

13km M Randonnée Michelle Lacayo .
Aller : Gare de Paris Montparnasse 09h58 Plaisir Grignon (zone 5) 10h25
Retour : Villepreux les Clayes (zone 5) 16h02 Gare de Paris Montparnasse 16h41
Descriptif : Forêt de Ste-Apolline, Forêt de Bois-d'Arcy. **/ Dénivelées :** OUI ()

14km L Randonnée Jean-Claude Lance De Montigny à Moret
Aller : Paris Gare de Lyon (1627 10h16 Montigny sur Loing (zone 5)
Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) vers 16h50 Paris Gare de Lyon (1627 17h45

Descriptif : Long Rocher **/ Dénivelées :** OUI (Pas d'escalade de rochers)

14km M Randonnée Michèle Hamus Le Paradis terrestre de la Brie !!
Aller : Gare de Paris Est 12h49 Trilport (zone 5) 13h19
Retour : Isles Armentières Congis (zone 5) 18h23 *(Changement Trilport (zone 5) 18h29 /)* Gare de Paris Est 19h09
Descriptif : Suivons Bossuet dans la forêt domaniale de Montceaux en découvrant un village chargé d'histoire etc... Goûter dans l après-midi Si besoin 06 10 69 44 23 **/ Dénivelées :** NON

19km M Randonnée François Jourdan Parcs de Lardy et de Chamarande
Aller : Austerlitz RER C 09h Chamarande 09h48
Retour : Chamarande 16h11 Austerlitz RER C 17h
Descriptif : Le Belvédère de Chamarande, le parc de Lardy, tour de Polancy, Pierre levée et tour du parc de Chamarande. Déjeuner tardif. Modifié ou annulé en cas de pluie (avant mardi 13h) car pas d'abri valable. **/ Dénivelées :** OUI (210m)

21km M Randonnée Jef Vallée la Viosne en Vexin
Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h17 Chars 09h14
Retour : Boissy L'Aillerie (zone 5) vers 17h36 Gare de Paris Saint lazare 18h20
Descriptif : Parcours varié, moitié champs moitié bois, au dessus de la vallée de la Viosne via Santeuil et Us. Un peu de route dont un morceau de la chaussée Jules César. **/ Dénivelées :** OUI (Dénivelé cumulé 427 m (+203, -224 m). 24 km-effort)

Jeudi 14 mars 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. **/ Dénivelées :** OUI ()

8km L Randonnée Brigitte Favreau Parc de Sceaux
Aller : Châtelet Les Halles B 13h30 ROBINSON RER B 14h - Lieu de rendez-vous
Retour : Croix de Berny RER B vers 17h
Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. Au terminus à Robinson, sortir par la petite gare historique, ne pas sortir par la nouvelle gare avec la fresque et les escaliers. toilettes sur le quai du RER a l'arrivée. Reprise de la rando du 2 mars où la pluie n'avait pas cessé et il n'y avait que 2 participants très sympathiques. **/ Dénivelées :** NON

10km L Randonnée Brigitte CC boucle autour du rocher canon
Aller : Gare de paris lyon 10h46 Bois le Roi 11h18
Retour : Bois-le-Roi 15h09 Paris Gare de Lyon 15h43
Descriptif : Nous marcherons sur des chemins les moins boueux possibles Pause pique nique **/ Dénivelées :** OUI (légères dénivelées)

10km / 2h30 L Randonnée Jacques Tronche, Nicole Lacaze l1-17 Sur inscription Évènement salon Destination Nature du 14 au 17 mars
Descriptif : RV Métro La Motte Piquet-Grenelle sortie Rue du Commerce. Une balade-découverte de l'ancien village de Grenelle et des belles constructions Art Déco des années 30. Arrivée au Salon DN vers 16h. Inscription jusqu'au 8 mars par téléphone à l'accueil (0145422472) - Merci de télécharger votre invitation au Salon DN afin d'éviter l'attente à l'entrée : voir page d'accueil du site public www.rifrando.fr **/ Dénivelées :** NON

10km M M. nordique Jean Deprez MN 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 9h 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

13km M Randonnée Henri Une matinale en forêt de Fontainebleau
Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Bois le Roi 08h46 - Lieu de rendez-vous
Retour : Fontainebleau 13h32 Gare de Paris Lyon. 14h13
Descriptif : R.D.V à la sortie de la gare d'arrivée. Table du Grand Maître. Sentiers bleus. Croix d'Augas. Sortie pour des randonneurs capables de marcher à 4 km/h. Pas de pause déjeuner. **/ Dénivelées :** OUI (Environ : +150 m.)

17km M Randonnée Isabelle Encore des jonquilles
Aller : Gare de Lyon -RER D 08h40 *(Changement Viry Chatillon 09h08 / 09h13)* maisse 09h58 - Lieu de rendez-vous
Retour : Boigneville 15h24 *(Changement Viry Chatillon 16h15 / 16h20)* Gare de Lyon -RER D 16h47

Descriptif : GR et hors GR Boue possible Rejoignons Buno- Bonnevaux par le GR, Chantambre. Recherchons le chemin des Noues. **/ Dénivelées :** OUI (Peu de dénivelés)

23km M Randonnée Claire Ménassol Retour en Essonne

Aller : gare de Paris Austerlitz 08h30 Bouray (zone 5) 09h11
Retour : Lardy (zone 5) 17h14 Bibliothèque François Mitterrand RER C 17h55
Descriptif : Pour le départ RERC ELBA **/ Dénivelées :** OUI ()

23km M Randonnée Françoise Fabre Un pied en région centre val de Loire!

Aller : Gare de Paris st lazare 09h10 Breval 09h59
Retour : Breval 17h58 Gare de Paris Saint lazare 18h55
Descriptif : Parcours varié (champs, forêts) au bord ouest des Yvelines. Piquenique dans un grand abri. Possibilités de rentrer après le repas par la gare de Bréval -indications fournies-. **/ Dénivelées :** NON

Vendredi 15 mars 2024

Évènement Patrimoine Jacques Tronche I2-24 Sur inscription Le Rouen n'est pas mon cousin !

Descriptif : Les inscriptions pour la sortie à Rouen du 5 avril sont closes ! Le nombre maximum de participants est atteint. L'accueil du RIF/Jacques Tronche **/ Dénivelées :** NON

0km / 2h30 M Randonnée Bernard Rouquat I1-19 Sur inscription Évènement salon Destination Nature du 14 au 17 mars

Descriptif : des anciens villages de Vaugirard et de Grenelle jusqu'au salon DN Porte de Versailles. Inscription jusqu'au 8 mars par téléphone à l'accueil (0145422472) Merci de télécharger votre invitation au salon DN afin d'éviter l'attente à l'entrée. Voir page d'accueil du site public www.rifrando.fr. **/ Dénivelées :** NON

~~9km / 2h0 M Randonnée Françoise Fabre I1-15 Sur inscription Évènement salon Destination Nature du 14 au 17 mars~~

~~**Descriptif :** La coulée verte du Sud de Paris. Inscription jusqu'au 8 mars par téléphone à l'accueil (0145422472) Merci de télécharger votre invitation au salon DN afin d'éviter l'attente à l'entrée. Voir page d'accueil du site public www.rifrando.fr. **/ Dénivelées :** NON~~