

## BULLETIN PROGRAMME

**N° 157**

Août Septembre 2025

## VIE DE L'ASSOCIATION

### **FÊTE D'ÉTÉ DIMANCHE 15 JUIN 2025**

Pour cette journée, au programme exceptionnel à Amiens, nous étions 48, exacte limite de l'effectif qui avait du être fixé avec PICARDIE CROISIERES l'organisateur.

Le beau temps a été de la partie et, la visite des Hortillonages puis la croisière avec repas sur la Somme se sont magnifiquement déroulés.

### **LANCEMENT SAISON 2025 2026**

Le Conseil d'Administration réuni le 14 juin dernier a déterminé les conditions d'adhésion à notre club pour la saison annuelle à venir. Elles figurent dans le bulletin d'adhésion 2025/2026 qui a été mis en ligne sur notre site le 15 juillet.

La période de cette adhésion a donc débuté le 15 juillet 2025 ce qui présente un avantage pour toute nouvelle adhésion de l'été.

Elle se terminera le 31 octobre 2025 pour, concernant cette fois les réadhésions à la saison suivante 2025 2026, donner en cas de besoin un laps de temps supplémentaire.

### **FÊTE D'AUTOMNE DIMANCHE 28 SEPTEMBRE 2025**

Le dimanche 28 septembre nous vous attendons de nouveau à Provins, superbe ville médiévale où une confortable halle couverte peut abriter notre traditionnel pique-nique.

Après les randonnées ou les visites du matin que vos animateurs et animatrices vous proposent \* nous nous retrouverons sous la halle devant l'OT autour d'un buffet pour partager les plats et les desserts préparés par chacun et chacune. Le club comme d'habitude vous servira l'apéritif et quelques boissons.

\* Les détails figurent dans le bulletin

### **BIENVENUE AUX NOUVEAUX ADHÉRENTS 2025**

Camille LE CORNEC, Anne LECOQ, Sophie MARILLER, Ruben PEREZ

# **SORTIES DE RÊVE, RÊVES DE SORTIES**

## **Les fresques du 13ème ou le musée en plein air**

**Jean-Pierre MONTAGNÉ**

Dimanche 18 mai, Jean-Pierre MONTAGNE nous a promenés dans le 13ème arrondissement pour nous commenter les fresques murales de grande taille qui ornent les murs de nombreux bâtiments voisins du métro Nationale. Cette forme picturale a été initiée à Paris par la galerie Itinérance à partir de 2009, soutenue par la mairie de l'arrondissement. Les peintres fournissent la peinture et ne reçoivent aucune rémunération, mais la mairie participe aux frais nécessaires à ces travaux de grande hauteur.

Cette pratique appelée Street Art (ou art de la rue, à ne pas confondre avec les graffitis) consiste à peindre des fresques sur les murs dans les villes. Ici, ce sont des œuvres monumentales qui sont offertes aux regards des passants. Les peintres doivent avoir l'accord des propriétaires, qui donnent aussi leur aval sur le choix de l'œuvre.

Ce sont des artistes internationaux confirmés qui peuvent ainsi exposer leurs œuvres au public, en complément de ce qu'ils présentent dans les galeries traditionnelles. Ces espaces leur fournissent une visibilité que les galeries ne peuvent proposer. Le long de la ligne du métro aérien, les passagers autant que les passants peuvent ainsi contempler des œuvres modernes de ces artistes.

La caractéristique essentielle de ces œuvres est qu'elles s'inscrivent dans notre époque et que, au-delà de leur seul aspect esthétique, par le graphisme et la couleur, elles sont porteuses de sens. Elles traduisent la vision que les auteurs des fresques ont du monde actuel qui les entoure. Dans des styles propres à chacun d'eux, les fresques transmettent des messages que les peintres nous adressent. Tous les sujets sont concernés, culturels, sociaux, politiques, philosophiques. Ainsi, les fresques questionnent la société de consommation, l'excès de matérialisme, l'urbanisme mal maîtrisé, ou interrogent les rapports sociaux, les luttes économiques, les rapports de pouvoir. Elles expriment des revendications de liberté, d'égalité, de reconnaissance. Certaines introduisent de la poésie, une invitation à la méditation et au rêve, ou encore un message onirique ou nostalgique sur un passé imagé et perdu.

Globalement, une réflexion sur la condition humaine.

Les auteurs expriment librement, dans la rue, leur pensée sur notre monde, mais leurs messages ne sont pas toujours immédiatement perceptibles à notre regard. Ces fresques ont besoin d'une grille de lecture pour être bien comprises, et les commentaires de Jean-Pierre nous ont permis de percevoir le sens de ces messages colorés. Car ils ont aussi pour vocation à nous interroger et à nous inviter à participer à la réflexion que nous livrent les auteurs des fresques sur la perception du monde et sur leur analyse critique. Quelque part, ils nous sollicitent et nous demandent de réfléchir nous aussi, en nous faisant participer à leurs questionnements.

Parmi ces œuvres, une fresque très graphique est une suite de lettres calligraphiées, utilisant un alphabet médiéval dessiné tout en courbes et en arabesques, et dont la traduction serait la suivante :

« Dans le temps qu'il t'est donné de vivre, vis ! ». Une invitation qui sied bien aux randonneurs.

A la sortie de la balade, une vingtaine d'œuvres commentées sur la cinquantaine que compte le quartier, notre regard sur les fresques avait changé. On avait compris la démarche et les messages portés par les fresques, et mesuré l'invitation que les auteurs nous faisaient, en participant à leurs analyses et à leurs interrogations. Paris gagné, Jean-Pierre !

*Didier Thouénon*

## Du ciel et des hommes – au cœur du Morvan du 17 au 21 juin

Evelyne WOSINSKI

Pour notre première étape à Avallon, nous avons été accueillis au Musée Jean Després par l'une des responsables des collections pour une visite privée de 3 heures. Ce musée est extraordinairement riche par la diversité de ses collections: archéologie, peintures, sculptures, bijoux ainsi qu'une importante exposition de costumes Yao.

L'étape suivante nous a conduit d'Avallon à Vézelay. Une randonnée le long de la rivière "Cousin" à l'ombre des sous-bois le matin et une traversée par le GR 213 et des PR de très beaux villages avant de découvrir la Basilique de Vézelay.

La troisième journée était consacrée à Vézelay, matiné libre et l'après midi, conférence suivie d'une visite guidée de la Basilique.

Autre ambiance pour la quatrième journée. Petite randonnée et conférence animée par Thibault Marec, Astronome et propriétaire d'un planétarium à Asnières sous Bois, observation à la nuit tombée des étoiles, constellations et voies lactées, toujours commentée par Thibault.

Le lendemain, nous avons bouclé nos sacs pour rejoindre Chatel-Censoir dernière étape de ce séjour. Un grand merci à Evelyne pour avoir organisé une randonnée aussi diverse que passionnante : découverte de l'architecture et des paysages du Morvan, artistique au Musée, et pour terminer scientifique.

*Claudine ORSINI*

## VIGILANCE ORANGE

**Dans le cas d'une indication de vigilance orange pour tempête ou orages formulée par Météo France, les randonnées prévues seront annulées d'office.**

## DATES A RETENIR

### Tous Ensemble avec le TCF

- Fête d'Automne 28 septembre 2025
- Assemblée Générale 6 décembre 2025

### Tous Ensemble avec la FFRP et le comité de Paris

**FFRP** : 64 rue du Dessous des Berges 75013 ; Métro Bibliothèque, ligne 14; <https://ffrandonnee.fr>

**Comité de Paris** : <https://rando-paris.org>, tel 01 46 36 95 70. Consulter ce site ou téléphoner pour obtenir : - les dates et lieux des panamées (randos dans "Paname") en soirée.

Vous pouvez aussi consulter le site suivant : <https://ffrandonnee-idf.fr/>

## RÉDUCTIONS - AVANTAGES

L'adhésion vous permet d'obtenir **une réduction de 10%** sur les achats (vêtements et chaussures) et les réparations de chaussures au **magasin « A LA VILLE A LA MONTAGNE »** 3, Bd Richard Le-noir 75011 Paris en présentant votre carte club à jour du timbre annuel.

Si vous avez opté pour une souscription, d'autres avantages sont offerts par votre licence.

## INFORMATIONS A L'ATTENTION DES ANIMATEURS

Pour nous permettre de préparer le programme **de octobre – novembre**, les projets de sorties de la journée et de plusieurs jours devront nous parvenir pour le **mardi 9 septembre** au plus tard par mail

# ACTIVITÉS CULTURELLES

Samedi 4 octobre 2025

## **m** Paris-Visite : Le canal Saint-Martin

Didier THOUENON 3h00

RV à 9h30 derrière la rotonde Stalingrad, au bout du bassin de la Villette (Métro Jaurès (lignes 2, 5 et 7bis). Fin de la balade métro République. Z1

Histoire du canal et de son évolution. Haut-lieu de l'activité portuaire parisienne puis du loisir et du tourisme, le canal a beaucoup de choses à nous raconter.

**Inscription auprès Didier THOUENON par mel ou par SMS (visite réservée aux adhérents, 15 pers maxi, coordonnées sur le site).**

# ACTIVITÉS NAUTIQUES

## RANDONNÉE NAUTIQUE 2025

Hernan ALMEIDA

La philosophie de la rando nautique douce lors de nos balades dans la sérénité des rivières de l'IDF.

Combinée avec la randonnée pédestre \*\*\* d'une distance de 10-12 km, la randonnée nautique en canoë que nous pratiquons au sein de TCF est de classe 1 : très facile, courant faible ou nul. C'est un niveau pour la re-découverte en eaux calmes sans obstacles, idéal pour faire ses premières pagaies, contempler la nature et changer de regard...

### SUITE PROGRAMME SAISON 2025 :

**JUILLET** Balade Van Gogh, l'Oise à Auvers-sur-Oise. Durée 2h, coût location 25 €. Virement  
**Dimanche 06** TCF.

**SEPTEMBRE** La Marne et le pagayeur, Champigny. En fonction du nombre d'inscriptions, deux options : **Bateau dragon** (pirogue 12 m.), activité d'équipage d'au moins 14 personnes ;  
**Dimanche 21** ou **canoë** 1, 2 ou 3 places. Ce sont deux balades qui allient découverte de la nature et sport, encadrées par des moniteurs professionnels. Durée 1h30, coût 18,20 € à régler sur place par chèque ou espèces uniquement / CB non acceptées.

*Savoir nager 25 m. et être à l'aise en immersion. Inscriptions par mail ou téléphone, auprès de Hernan. Pour des raisons d'organisation veuillez vous inscrire dès réception ce programme.*

# ACTIVITÉS DE LA JOURNÉE

## LES POINTS DE RENDEZ-VOUS

Dans les gares:

AUSTERLITZ : Hall banlieue sous-sol, devant les distributeurs de billets

EST: En surface en face de la voie 24.

LYON : Hall 1 grandes lignes, en face de la voie M devant le « Relay »

MONTPARNASSE : Hall 4 avant les portillons d'accès aux voies banlieue (devant le « Relay » à côté de la billetterie Ile de France)

NORD et MAGENTA : En surface devant la nouvelle billetterie Île de France, avant les portillons d'accès aux voies 30 à 36

SAINT-LAZARE : Hall d'échange dernier niveau, devant la pharmacie, en face de la billetterie ldf .

## RANDONNÉE

### CODIFICATION DES RANDONNÉES

- **o** allure tranquille de 3 à 3,5km/h
- **\*** allure modérée de 3,5 à 4km/h
- **\*\*** allure moyenne de 4 à 4,5 km/h
- **\*\*\*** allure soutenue de 4,5 à 5 km/h
- **\*\*\*\*** allure rapide plus de 5 km/h
- **♠** allure sportive
- **m** Rando-visite avec commentaires sur les sites et monuments rencontrés

*Dimanche 27 juillet*

\* **" Parcours sportif !! "** **Jean Claude DENIS 10 km**  
RV à 9h25 à Châtelet les Halles *milieu du quai*. RER A à 9h39 pour St Germain en Laye (10h08). En direction de l'Etoile du Houx, quelques exercices de musculations (quadriceps) Pique-nique (table). Retour à St Germain par les terrasses . RER A à 16h27 pour Paris Châtelet (16h56). Z4

\*\* **Forêts d'Armenvilliers et de Ferrières** **Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**  
RV à 8h35 gare Magenta *-milieu de quai* (direction Tournan). RER E à 8h49 pour Gretz-Armenvilliers (9h32). Maison forestière de la barrière noire, carrefours de Chenot, de Ferandière et de l'Etoile, bois de Montmartre, Emeranville. RER E à 16h38 pour Magenta(17h20). Z5

\*\*\* **Mantes la Jolie – Meulan-Hardricourt** **Claudine ORSINI 26 km**  
RV à 7h55 gare St Lazare train ligne J à 8h12 pour Mantès la Jolie (8h58). St Sauveur, Follainville-Dennemont, Fontenay-St-Père, les Bois de Moussus St Laurent, d' Hanneucourt, des Brières, des Juliennes et Meulan Hardricourt. Train à 17h13 pour Paris St Lazare (18h04). Z5

*Jeudi 31 juillet*

\*\* **La Vallée du Grand Morin champêtre et viticole** **Patrick RICHARD 15 km**  
RV à 9h gare de l'Est. Train à 9h17 pour Guérard (10h05). Jolie randonnée en Pays de Brie qui vous donnera l'impression d'être à la campagne le temps d'une journée. La boucle vous fera découvrir le petit domaine viticole de Guérard, pommiers, chevaux et vaches. La rivière du Grand Morin vous accompagnera tout au long de la balade.. Retour à Guérard Train à 16h49 pour Paris Est (17h42). Z5

\*\*\* **Vierges et Madones (1)** **Evelyne WOSINSKI 25 km**  
RV à 8h gare de Lyon. Train à 8h16 pour Bois le Roi (8h48). Parcours découverte des représentations peintes sur des rochers, de 3, sur les 7 Vierges et Madones, dans le massif de Fontainebleau. PR et sentiers bleus. Les 4 autres Vierges et Madones feront l'objet d'un futur parcours. Retour de Fontainebleau à 17h32 pour Paris Lyon (18h13). Z5

*Dimanche 3 août*

\* **"Carrefour Napoléon "** **Jean Claude DENIS 10 km**  
RV à 9h gare de Lyon. Train à 9h16 pour Bois le Roi (9h48). En direction de la base de loisirs, (pique-nique tables). Puis par la Plaine de Sermaise, le carrefour Napoléon, le Pont Victor, et Bois le Roi. Train à 16h40 pour Paris Lyon (17h13). Z5

\*\* **De Bourray à Chamarande** **Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**  
RV à 8h45 gare d'Austerlitz. RER-C à 9h pour Bouray(9h42) (direction Etampes) .Bouray, forêts régionales de Saint-Vrain et de Cheptainville, bois de Lardy, domaine de Chamarande, Chamarande. RER-C à 16h40 pour Paris-Austerlitz (17h28). Z5.

\*\*\* **Etampes - Lardy** **Claudine ORSINI 26 km**  
RV à 7h40 gare d'Austerlitz RER C à 8h02 pour Etampes (8h58). Le hameau de Bretagne, Morigny Champigny, la Fontaine St Léonard, Chanteloup, le Site Géologique des Sablons, Gillevoisin et Lardy. RER C à 17h14 pour Paris Austerlitz (18h). Z5

*Jeudi 7 août*

\*\* **A travers les vallées de l'Yerres et du Réveillon** **Patrick RICHARD 20 km**  
RV à 8h20 gare de Lyon. RER D à 8h36 pour Boussy St-Antoine (9h08). On commence par ce que certains urbanistes appellent "la France moche" mais très vite on s'échappe de cet environnement en gagnant la rivière de l'Yerres et ses paysages immaculés jusqu'à Boissy St-Léger. RER A à 16h54 pour Paris Lyon (17h21) Z5.

*Dimanche 10 août*

**\* " A l'ombre des charmilles "** **Jean Claude DENIS 6/8km**  
RV à 9h45 gare Montparnasse. Train à 9h58 pour Versaille Chantiers (10h10). En direction de la Flotille par la grille de la Reine, repas 25/35€. Retour par Versailles Chantiers. Train à 16h49 pour Paris Montparnasse (17h02) Z4

**\* Vallée du Petit Morin ANNULÉE Alain FORCADE 16 km**  
RV à 8h30 gare de l'Est. Train à 8h49 pour La Ferté sous Jouarre (9h31). Bus n° 34 à 9h43 pour Bois Fremy (10h13). *Dénivelée* : +200m. On suit la vallée du Petit Morin d'un versant à l'autre, en passant à Orly sur Morin, St Ouen sur Morin. Bus n° 34 à l'arrêt « Le Goufre » à 17h11 pour la gare de La Ferté sous Jouarre (17h21). Train à 17h27 pour Paris Est (18h10). Z5.

**\*\* De Fontainebleau à Veneux les Sablons Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**  
RV à 8h30 gare de Lyon. Train à 8h46 pour Fontainebleau (9h25). Avon, carrefours de Maintenon et Croix du Grand-maître, Hautmont, Veneux les Sablons. Train à 16h25 pour Paris Lyon (17h13). Z5.

**\*\*\* Arpajon / Etampes Evelyne WOSINSKI 28 km**  
RV à 8h15 gare d'Austerlitz. Train à 8h32 pour Arpajon (9h09). *D* +370m. GR655 Est, Bois de la Baville, Bois de la Saussaie, Bois de la Guigueriaie, et plaines. Retour d'Etampes à 17h01 pour Paris Austerlitz (18h). Z5.

*Jeudi 14 août*

**\*\*\* Marolles-en-Hurepoix / Chamarande Evelyne WOSINSKI 24 km**  
RV à 8h45 gare d'Austerlitz. Train à 9h00 pour Marolles-en-Hurepoix (9h38). *D* +280m. Parc Régional du Gâtinais, l'Arche Rompue, Forêt de Cheptainville, Bois de Montgriffard, Bois de la Bouillie. Retour de Chamarande à 17h11 pour Paris Austerlitz (18h). Z5.

*Dimanche 17 août*

**\*\* En remontant l'Oise ANNULÉE Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**  
RV à 8h30 gare St-Lazare. Train à 8h46 pour Pontoise (9h24). Pontoise, le Valhermiel, Chaponval, Auvers, parc de Mery, Meriel, l'Isle-Adam. Train à 16h13 pour Paris Nord (17h02) Z5

**\*\* Un peu de forêt de Maisons-Laffitte Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**  
RV à 9h00 gare St Lazare. Train à 9h15 pour Poissy (direction Mantes) (9h35). Poissy, croix de Noailles, pavillon de la Muette, Maisons-Laffitte. Train à 16h06 pour Paris St Lazare (16h32) ou RER à 16h11 pour Auber (16h40). Z5/Z4

**\*\*\* Fontainebleau / Bois-le-Roi Evelyne WOSINSKI 25 km**  
RV à 8h gare de Lyon. Train à 8h16 pour Fontainebleau (8h57). *D* +310m PR et chemins bleus. Hippodrome de la Solle, Gorges et Platières d'Apremont, Camp de Chailly. Retour de Bois-le-Roi à 17h07 pour Paris Lyon (17h43). Z5.

*Jeudi 21 août*

**\* « Butte de Tous Vents » Alain FORCADE 16 km**  
RV à 8h30 gare d'Austerlitz. RER C à 8h46 pour Sermaise (9h43). *D* +250m Traversée des Grands Bois du Marais, le Val St Germain, Butte de Tous Vents, Levimpont, Ravin du Patrouillot, les Sueurs, Sermaise. RER C à 16h43 pour Paris Austerlitz (17h43). Z5

**\*\*\* SENTIERS DU PATRIMOINE 1 : Arts et Métiers de la Vigne Hernan ALMEIDA 20 km**  
RV à 7h45 gare St Lazare. Train à 8h01 pour Santeuil (8h54). Rando visite de l'écomusée à Marines, dans le Vexin. Découvrez le patrimoine viticole de la vigne en IDF depuis fin du 18è siècle, revivez au présent un passé authentique. Visite guidée, dégustation incluse. Entrée 6,00€/p (prévoir l'appoint). Puis, champs, villages, Boissy-l'Aillierie. Train à 16h33 pour Paris St Lazare (17h19). Z5

*Dimanche 24 août*

\* **" La Fontaine du Touring "** **Jean Claude DENIS 10 km**  
RV à 8h55 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Fontainebleau(9h57). En direction de Denecourt par le GR13 pique-nique à la fontaine du Touring Club, (table de pierre). Puis par la Croix du Calvaire Fontainebleau. Train à 16h32 pour Paris Lyon (17h13). Z5

\* **« Le Passeur de la Frette »** **Alain FORCADE 15 km**  
RV à 8h40 gare St Lazare. Train à 8h53 pour Cormeilles en Parisis (9h10). Seine rive droite jusqu'à La Frette. Traversée avec « le Passeur de la Frette », Seine rive gauche, puis la forêt de St Germain et l'étang de Cora, Conflans Fin d'Oise. Train ou RER A vers 16h30 pour Paris St Lazare ou les Halles vers 17h00. Z4 / Z5

\*\* **Forêts d'Armainvilliers et Ferrières** **Claudine ORSINI 22 km**  
RV à 8h30 gare du Nord. RER E à Magenta à 8h48 pour Ozoir La Ferriere (9h27). Carrefour du Sanglier, Pontcarré, Carrefours de l'Epinerie, du Chenot, Favières, et Tournan en Brie. Train à 16h13 pour Paris Est (16h42). Z5

\*\*\*\* **Sur le pas de Messire Renard** **Hernan ALMEIDA 30 km**  
RV à 9h00 gare de l'Est. Train à 9h17 pour Faremoutiers (10h09). Boucle. Roman de Renard, chef-d'œuvre de la littérature médiévale des XII et XIIIe siècle, met en scène la vie rurale. Le rusé maître Renard, un chevalier qui vit dans son château de Maupeithuis et hante la forêt briarde de Malvoisine non loin de l'abbaye de Faremoutiers. Train à 17h39 pour gare de l'Est (18h42). Z5

*Jeudi 28 août*

\*\* **Un peu de surréalisme de Meudon à Clamart** **Didier THOUENON 16 km**  
RV à 8h35 gare Montparnasse. Train ligne N à 8h50 direction Rambouillet, pour Meudon Bellevue (9h03). La route du Roi, un observatoire, un hangar à ballon dirigeable, une maison en casseroles, un tyrannosaure, le tapis vert, le carrefour de l'anémomètre, ... et des étangs et de la forêt. Retour par Clamart ligne N pour Montparnasse à partir de 16h49 et toutes les 15mn. Z3

\*\* **Moret -Sorques- Nemours** **ANNULÉE** **Jacques MUSY 24 km**  
RV à 8h05 gare de Lyon. Train dir Montargis à 8h16 Pour Moret Veneux les Sablons (9h00). Marche de 6 km sur les bords du Loing. Départ en direction de Sorques le long du Loing , traversée des étangs au-delà de Sorques, puis marche le long du canal du Loing jusqu'à Nemours. Z5

\*\*\* **Gorges d'Apremont** **Pierre POUPARDIN 25 km**  
RV à 8h05 gare de Lyon. Train direction Montargis à 8h16 pour Bois-le-Roi (8h48) *D+ 350m*. Boucle en forêt : des rochers, des pins, de la bruyère, de la mousse. Retour par Bois-le-Roi. Train à 17h38 pour Paris Lyon (18h13). Z5

*Dimanche 31 août*

\* **Entre Mortcerf et Faremoutiers** **Alain FORCADE 15 km**  
RV à 9h00 gare de l'Est. Train à 9h17 pour Mortcerf (9h57). Mortcerf, La Celle-en-Bas, puis on suit le Grand Morin rive droite et gauche, traversée dans les champs vers le Moulin du Gué Plat, Faremoutiers. Train à 16h45 pour Paris Est (17h42). Z5.

\*\* **Entre étangs et Seine** **René SOUTHON 21 km**  
RV à 8h50 gare St Lazare. Train à 9h15 pour Vernouillet-Verneuil (9h44). On rejoint le GRP « la Seine impressionniste » rive gauche, Triel sur Seine et Carrières sous Poissy rive droite, Poissy rive gauche. Train ou RER A pour Paris. Z5

\*\*\*\* **Boucle à Orry-la-Ville, d'abbaye en abbaye** **Sabine HALAY 30 km**  
RV à 8h15 gare du Nord. TER à 8h36 pour Orry-La-Ville (8h56) Ancienne Abbaye d'Hérivaux avec sa grange aux dîmes, Chaumontel, le moulin de Giez, l'abbaye de Royaumont puis par la forêt de Coye-la-Forêt retour à Orry-la-Ville. TER à 17h03 pour Paris Nord (17h24). Hors Zone

*Jeudi 4 septembre*

**\* Le GR2 de Melun à Cesson René SOUTHON 15 km**  
RV à 9h gare de Lyon. Train à 9h16 pour Melun (9h42). On rejoint le GR2 en bord de Seine On passe par Le Mée, Boissise la Bertrand, la forêt de Bréviande, Cesson. Train pour Paris tous les 1/4 d'heures Z5

**\*\* Le Bassin de Trévoix et l'Eglise Saint-Didier Patrick RICHARD 18 km**  
RV à 8h30 gare d'Austerlitz. RER C à 8h45 pour Egly (9h29). Une randonnée diversifiée, qui allie un riche patrimoine à Bruyères-le-Châtel et un parcours original dans les sentes de cette commune, et un cheminement en forêt, entre les champs ou le long d'un vaste plan d'eau. Retour à Egly. RER C à 16h59 pour Paris Austerlitz (17h45) Z5.

**\*\*\* Quand urbain, rural et nature s'entremêlent Hernan ALMEIDA 25 km**  
RV à 8h00 gare St Lazare. Train à 8h16 pour Pontoise (8h55). Le long de l'Oise est/ouest. Le massif de l'Hautil qui surplombe les vallées de l'Oise et de la Seine et amorce le plateau du Vexin français. Cette butte, témoin de gypse, est recouverte d'un ensemble forestier, des charmants villages et de son patrimoine rural. Points de vue, Cergy-le-Haut. Train à 16h40 pour Saint Lazare (17h29). Z5

*Dimanche 7 septembre*

**\* Forêt de Malvoisine et Vallée de l'Aubetin Alain FORCADE 16 km**  
RV à 9h20 à la sortie Sud (accès à la gare routière Sud) de la gare RER A de Marne la Vallée-Chessy. Montez en queue de rame. RER A passant à 8h29 à Châtelet les Halles. Bus n° 7705 gare routière Chessy-Sud quai E à 9h30 pour Touquin (10h02). Forêt de Malvoisine puis Vallée de l'Aubetin que l'on suit jusqu'à Faremoutiers-Pommeuse. Train à 16h46 pour Paris-Est(17h42). Z5.

**\*\* Forêt de Verrière ANNULÉE Claudine ORSINI 22 km**  
RV à 8h15 *milieu du quai* Châtelet les Halles RER B à 8h38 pour Bièvres (9h21).avec changement à Massy Palaiseau. Vauboyen, Carrefours des Noisettes, des abbés, du Grand Maître, Amblainvilliers et Bièvres RER C à 16h59 pour Châtelet les Halles (17h40) avec changement à Massy Palaiseau. Z5

**\*\* Forêt de Fontainebleau Claudine ORSINI 21 km**  
RV à 8h30 gare de Lyon train à 8h46 pour Fontainebleau (9h25). Bellefontaine, Tour Denecourt, Pavillon Magnien, Carrefours des Ecouettes, de la Croix d'Augas, et Fontainebleau. Train à 17h02 pour Paris Lyon (17h46). Z5

**\*\*\*\* Isles-les-Meldeuses aller-retour Sabine HALAY 28 km**  
RV à 8h35 gare de l'Est. Train à 8h49 pour Isles - Armentières - Congis (9h31) avec changt à Trilport (9h19 / 9h26) On tentera de voir les oiseaux de la réserve naturelle du Grand Voyeux, avant de suivre le canal de l'Ourcq jusqu'à Varredes. On traversera la Marne à hauteur de Germigny-l'Evêque, pour revenir vers l'Isles-les-Meldeuses. Train à 17h24 pour Paris Est (18h09) avec changement à Meaux. Z5

*Jeudi 11 septembre*

**\* Entre Le Vésinet et Maisons Laffitte Alain FORCADE 15 km**  
RV à 9h20 gare du Vésinet-Centre sortie côté av Maurice Berteaux. RER A passant à 8h51 à Châtelet les Halles. Les petites rivières du Vésinet, le bord de Seine (rive gauche) jusqu'à Maisons Laffitte, puis un grand tour dans Maisons Laffitte. RER A vers 16h30 pour Châtelet les Halles vers 16h55. Z4

**\*\* De Bonnières à Rosny sur seine Robert PERRIN 19 km**  
RV à 8h00 gare St Lazare. TER à 8h14 dir. Vernon chg. à Mantes la Jolie(8h44-8h53) pour Bonnières (9h04). Bois de la Houssaye, le clos Hénault, l'Aventure, le Trébuchet, cote chaumier, carrefour de la rouge voie, carrefour Marie Thérèse, le belvédère, Rosny sur Seine. Bus 2B à 16h43 pour Mantes la Jolie(16h55). TER à 17h11 pour Paris St Lazare (17h51). Z5

**\*\*\* De Sannois à Conflans Saint-Honorine** **Pierre POUPARDIN 23 km**  
RV à 8h05 gare St Lazare. Train à 8h23 pour Sannois (8h45). *D +400m* Les Buttes des châtaigniers, les Buttes de Sannois, fort de Corneilles, bords de Seine GR2 jusqu'à Conflans. Train à 16h47 pour Paris St Lazare (17h16) Z5

*Dimanche 14 septembre*

**\* " La Mare aux Loups "** **Jean Claude DENIS 10 km**  
RV à 9h30 à Denfert Rochereau *au milieu du quai*. RER B à 9h46 pour St Rémy les Chevreuse (10h27) En direction du carrefour de Milon. Pique-nique (tables+abri). Puis par le château médiéval de la Madeleine, St Rémy. RER B à 16h38 pour Paris Châtelet (17h25) Z5

**\* Vallée du Petit Morin** **Alain FORCADE 16 km**  
RV à 8h30 gare de l'Est. Train à 8h49 pour La Ferté sous Jouarre (9h31). Bus n° 34 à 9h43 pour Bois Fremy (10h13). *Dénivelée : +200m*. On suit la vallée du Petit Morin d'un versant à l'autre, en passant à Orly sur Morin, St Ouen sur Morin. Bus n° 34 à l'arrêt « Le Goufre » à 17h11 pour la gare de La Ferté sous Jouarre (17h21). Train à 17h27 pour Paris Est (18h10). Z5.

**\*\* De la Juine à l'Orge** **René SOUTHON 20 km**  
RV à 9h gare d'Austerlitz RER C à 9h15 pour Lardy (10h). Lardy, Torfou, Bois de Bavielle, St Sulpice de Favières, St Yon, Breuillet, bassin de retenue de l'Orge, Egly. Train à 16h59 pour Paris Austerlitz(17h43). Z5

**\*\*\* Forêt de Rambouillet** **Claudine ORSINI 25 km**  
RV à 7h45 gare Montparnasse Train à 8h09 pour Gazeran (8h49). Le chêne de la Pocqueterie, Carré de l'Apothicaire, les Belles Croix, les Roches, Fosseuil, la Ballanderie, et Gazeran Train à 16h12 ou 17h54 pour Paris Montparnasse (16h50 ou 18h36). Z5

*Vendredi 19 septembre*

**\*\*\* Beynes / Mareil-sur-Mauldre** **Evelyne WOSINSKI 26 km**  
RV à 8h15 gare Montparnasse. Train à 8h35 pour Beynes (9h26). *D +450m* GR11-GR1 et PR. Forêt Domaniale de Beynes, Vallée de l'Âne, Vallée Yart, Forêt Départementale des Flambertins, Bois des Arpents. Retour de Mareil-sur-Mauldre à 17h11 pour Paris Montparnasse (18h11). Z5.

*Dimanche 21 septembre*

**\*\*\* Rando nautique et pédestre : La Marne et le payeur** **Hernan ALMEIDA 12 km**  
RV à 8h00 gare de Lyon. RER A à 8h17 pour Champigny (8h36). Itinérance douce à la pagaie. Une balade sur la Marne en canoë biplace : tout en apprenant les techniques de la pagaie sous la supervision d'un moniteur professionnel, vous découvrirez la faune et la flore des îles à l'aller, et au retour, vous naviguerez en autonomie. Départ 9h30, niveau facile, durée 1h30. Puis rando pédestre par les coteaux de la Marne, Sucy-Bonneuil. RER A à 15h11 pour gare de Lyon (15h35). Z4. *Savoir nager 25m et être à l'aise en immersion. Coût 18,20 € à régler sur place par chèque ou espèces uniquement / CB non acceptées. Inscriptions par mail ou téléphone auprès de Hernan dès réception ce programme.*

*Jeudi 25 septembre*

**\*\* Un tour dans le vignoble de Champagne** **Didier THOUENON 13 km**  
RV à 8h35 gare de l'Est. Train à 8h49 dir Château-Thierry, pour Nanteuil-Saâcy (9h38). *D +390m* Balade dans le sud de l'Aisne dans les vignes dominant la Marne, relevant de l'appellation Champagne. Un arrêt chez un producteur à Crottets-sur-Marne : avec possibilité d'acheter du Champagne (sous réserve de la confirmation du producteur fin août) Retour par Nanteuil à 17h20 pour Paris Est(18h09). Z5

**\*\*\* Château Landon par l'abbaye de Cernanceaux** **Jacques MUSY 25 km**  
RV à 8h05 gare de Lyon. Train à 8h16 dir Montargis, pour Souppes-Château Landon (9h34). Les grands Moulins, l'abbaye de Cernanceaux, le pont de Dordives, Château Landon, Vallée des Moines, Souppes. Train à 17h23 pour Paris Lyon (18h41). Z5.

*Dimanche 28 septembre*

## **FÊTE D'AUTOMNE DU TCF A PROVINS**

*Réservée aux adhérents, famille et amis*

POINT DE RENCONTRE : A **12h30** à la Halle près de l'Office du Tourisme à 200 m de la Porte St Jean. Accès par le 4 chemin de Villecran ou le vieux chemin de Paris (à 2 km de la gare de Provins)

HORAIRES :

12h30 **apéritif offert par le TCF**

13h env. **repas partagé**

**Selon la tradition nous vous remercions d'apporter une boisson ou un mets (plutôt salé ou sucré) à partager, ainsi que de l'eau chaude pour le café.**

**N'oubliez pas de venir avec vos couverts, assiettes et gobelets personnels.**

**Nous ne sommes plus autorisés à les fournir lors de réunions collectives et cela évitera d'augmenter la taille du 5<sup>ème</sup> continent de plastique.**

RANDONNÉES DU MATIN :

Pour les non randonneurs : Train à 10h46 gare de l'Est pour la gare de Provins (12h10)

**Prévenir avant pour aller vous chercher en voiture.**

**∞ Balade dans Provins** **Didier THOUENON 2h00**  
RV à 8h30 gare de l'Est. Train à 8h47 pour Provins. (10h10). Z5

**\* " Fête de l'Automne"** **Jean Claude DENIS 3-3 km**  
RV à 9h30 gare de l'Est. Train à 9h47 pour Provins (11h10).  
Le matin en direction de la porte St Jean par la rue de la Friperie et la place du Chatel  
L'après-midi, la Grange aux Dîmes (visite si possible 5€), Tour César et retour vers la gare. Train à 16h46 pour Paris Est (18h12) Z5

**\*\* Mise en bouche avant la fête** **Jean-Antoine DU VILLARD 8 km**  
RV à 8h30 gare de l'Est. Train à 8h47 pour Ste-Colombe-Septveilles. (10h02). Ste Colombes, Septveilles, Poigny, Provins. Z5.

**\*\*\* L'Est et le Nord de Provins** **René SOUTHON 9 km**  
RV à 8h30 gare de l'Est. Train à 8h47 pour Provins(10h10). On longe les rives de la Voulzie, on passe près de l'ancien Couvent, la Bretonnière, la vallée du Durteint, les remparts de Provins jusqu'à la porte St Jean et la Halle. Z5

ACTIVITES DE L'APRÈS MIDI : Promenades digestives plus ou moins longues Retour de Provins : Train toutes les heures à partir de 15h46 pour Paris gare de l'Est 1h25 après

## ACTIVITÉS DE PLUSIEURS JOURS

### RAQUETTES

*Du samedi 31 janvier au samedi 7 février 2026*

**MASSIF DU SANCY ou VERCORS NORD. Sabine HALAY - Michel CHALARD - René SOUTHON**

Deux lieux possibles vers des altitudes où la neige devrait être plus sûrement présente.

A ce jour la préparation est en cours, le prochain bulletin précisera le lieu et le coût.

**Participation** estimée autour de 500€.

**Hébergement** : en hôtel \*\* ou en gîte.

**Inscription** par mail ou téléphone, auprès de Michel dès réception de ce programme **et avant le 30**

**Septembre** dernier délai, **suivie d'un chèque d'acompte de confirmation** de 100€ établi à l'ordre du TCF, à envoyer à Michel **ou par virement** au TCF IBAN: FR76 3000 3027 3600 0500 0527 935.

(avertir Michel par mail ou sms si ce mode de paiement est adopté).

### RANDONNÉE

*Du vendredi 3 au lundi 6 octobre*

**LA TOURAINE SOUS LES COULEURS DE L'AUTOMNE Sabine HALAY - Claudine ORSINI**

Nous vous proposons de poursuivre la visite de la Touraine avec cette randonnée itinérante, avec bagage sur le dos, de Chenonceaux à Chaumont sur Loire (et son festival de jardins) en passant par Amboise et Château Gaillard. Entre chaque visite de château et parc, des randonnées sont prévues entre 10 et 20 km (maximum) par jour.

**Nombre de participants** : 12

**Hébergement** : 3 nuits à l'hôtel, (dont 2 dans le même)

**Participation estimée à** : 400€

**Inscription** dès réception de ce programme, par mail ou téléphone à Sabine ou Claudine, suivi d'un acompte de 100€ par chèque ou virement à l'ordre du TCF : IBAN FR76 3000 3027 3600 0500 0527 935.