

BULLETIN PROGRAMME

N° 163

Août Septembre 2026

VIE DE L'ASSOCIATION

FÊTE D'ÉTÉ DU 14 JUIN 2026

Pour notre journée estivale habituelle, de rencontre et d'échange, nous nous sommes retrouvés comme prévu à **Rouen**, ville historique s'il en est.

Le beau temps était de la partie et nous étions une petite quarantaine.

Le matin, nous avons visité la ville avec des conférencières de l'Office du Tourisme.

À l'heure du déjeuner, nous avons tous ensemble partagé un excellent repas dans un petit et agréable restaurant du centre-ville.

L'après-midi, nous nous sommes séparés en deux groupes pour, les uns, visiter le Musée des Beaux Arts et, les autres, parcourir attentivement les collections du très riche et original Musée de la Ferronnerie

Ceci n'est qu'un résumé. Vous pourrez lire plus loin le récit détaillé de cette journée rédigé par Didier THOUENON

Merci et bravo pour cette participation et cette fête.

LANCEMENT ANNÉE 2026-2027

Le Conseil d'Administration réuni le 13 juin dernier a déterminé les conditions d'adhésion à notre club pour l'année à venir et le bulletin d'adhésion 2026/2027 est en ligne depuis le 15 juillet.

La période de cette adhésion a débuté le 15 juillet 2026 pour avantager toute nouvelle adhésion de l'été et se terminera le 31 octobre 2027.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX ADHÉRENTS 2025/2026

Ingrid GAZA, Cécile GIRAUD, Abdel NAKIB

FÊTE D'AUTOMNE DIMANCHE 27 SEPTEMBRE 2026

Le dimanche 27 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 (cf dans le bulletin à la date du 27 septembre) nous nous retrouverons sous la halle devant l'Office du Tourisme autour du buffet préparé par chacune et chacun. Le club, comme d'habitude, vous servira l'apéritif et quelques boissons.

DE BELLES RANDONNÉES SOUS VOS YEUX

Depuis la création de notre chaîne YouTube (<https://www.youtube.com/@TCFRandonnée>) et les réalisations de vidéos par certains de nos adhérents, artistes et éminents spécialistes, vous pouvez visionner nos randonnées à tout moment.

La liste de nos vidéos s'allonge :

- ▷ **Traversée de le Forêt de Fontainebleau** le 4 juin avec Pierre POUPARDIN
- ▷ **De Dourdan à Breuillet** le 11 juin avec René SOUTHON
- ▷ **Le Massif Cuvier Chatillon (au-dessus des oubliettes)** le 14 mai avec Evelyne WOSINSKI
- ▷ **Une Boucle en forêt de Dourdan** le 16 avril avec Manuela GARCIA
- ▷ **Ceinture verte : Vallées de l'Orge et de l'Yvette** le 7 mai avec Hernan ALMEIDA
- ▷ **De Dourdan à Breuillet** le 26 mars avec Manuela GARCIA
- ▷ **Le cordon de l'Hautil : Triel sur Seine** le 19 mars avec Pierre POUPARDIN
- ▷ **Igny Versailles** le 26 février avec Evelyne WOSINSKI
- ▷ **La découverte de la Bièvre** le 19 mars avec Didier THOUENON
- ▷ **Du Vésinet à Colombes** le 19 mars avec Pierre POUPARDIN
- ▷ **Fontainebleau** le 5 février avec Hernan ALMEIDA
- ▷ **Boucle à Bois le Roi (du bleu que du bleu)** le 9 avril avec Jacques MUSY
- ▷ **Autrans en raquettes** du 25 au 31 janvier avec Michel CHALARD, Sabine HALAY et René SOUTHON
- ▷ **Sannois Conflans Sainte Honorine** le 11 septembre 2025 avec Pierre POUPARDIN

Sachez qu'il y a lieu de rester attentif à cette belle organisation. Notre chaîne doit être active et cela dépend de nous tous en multipliant les abonnements et les vues. C'est la « loi » de ce support YouTube

Un grand et amical remerciement à nos réalisateurs et un encouragement à mettre **sous nos yeux de belles randonnées**

COMMUNICATION

Cette année, le TCF sera de nouveau présent lors des journées des associations du XVème et du XIIIème arrondissements. Didier THOUENON et Hernan ALMEIDA seront à la manœuvre.

Si vous souhaitez être présent sur le stand du TCF à l'une de ces manifestations, n'hésitez pas à prendre contact avec Didier ou Hernan

À cette occasion, nous avons renouvelé la plaquette de présentation de l'activité du TCF

VIGILANCE ORANGE

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

Tous Ensemble avec le TCF

- Fête d' Automne
- Assemblée Générale

8 novembre 2026
5 décembre 2026

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/>

SORTIES DE RÊVE, RÊVES DE SORTIES

LES BOUCLES DE LA SEINE : d'abbaye en abbaye du 11 au 14 avril 2026

Sabine HALAY – Claudine ORSINI

Notre randonnée a débuté à Rouen. Après une brève traversée de la ville, nous sommes arrivés à la forêt de Roumare, où une exposition de « land art » nous a surpris et enchantés.

Le temps était menaçant mais pas au point de nous décourager.

La marche nous a conduits à l'abbaye de Saint-Georges dont il ne reste que l'église qui contient de remarquables chapiteaux romans et un jardin monastique comprenant un labyrinthe. La météo s'améliora dès la fin de la journée pour se mettre définitivement au beau.



Le lendemain, nous avons suivi la Seine et avons pris le bac, puis nous avons traversé la forêt de Jumièges, visité le manoir d'Agnès Sorel en cours de restauration, et enfin, nous sommes arrivés à Jumièges.

La superbe abbaye bénédictine en ruines, a été victime des affres de l'histoire : guerre de 100 ans, guerres de religion, révolution où, bien national, elle est transformée en carrière de pierres. Redécouverte au XIXe siècle, elle est classée monument historique. Située au cœur de Jumièges entourée d'un parc magnifique, l'atmosphère y est magique.

Le soir nous dînons dans un restaurant où la gastronomie nous dopa pour faire les derniers kilomètres jusqu'à l'hôtel.

Le lendemain, nous parcourons la forêt de Brotonne, les arbres, y sont remarquables, tant par leur taille que par leur âge... puis la chapelle Saint-Maur, l'ancien prieuré Saint-Philibert, la campagne normande avec ses nombreux moutons, et nous avons fini par voir enfin des vaches !

Une nouvelle traversée en bac de la Seine pour regagner notre hôtel, après une halte dans notre restaurant gastronomique et dynamisant.

Le jour suivant pour la dernière étape, nous avons visité une partie de l'abbaye de Saint-Wandrille où il y a encore une communauté monastique active. Nous faisons un arrêt à Caudebec-en-Caux, puis nous nous sommes rendus à Yvetot pour prendre le train après un pot bien mérité.

Nous sommes partis 10, le sac chargé le long des boucles de la Seine et nous sommes revenus 10, le sac léger mais la tête pleine de souvenirs...

Madeleine DE FUENTES

LA FÊTE D'ÉTÉ À ROUEN le 14 juin 2026

Nous étions une quarantaine sous le soleil normand conduits par deux guides expérimentés.

Le matin promenade découverte du vieux Rouen, sa multitude de maisons du moyen-âge à encorbellements et aux pans de bois colorés. On s'imaginait voir sortir à tout moment des personnes en costume d'époque.

Jolie balade avec un aperçu de quelques célébrités rouennaises : le Gros-Horloge, avec son cadran doré qui donne l'heure depuis le XIV^{ème} siècle (approximativement puisque le cadran ne comporte que la petite aiguille, pas besoin des minutes à l'époque...), la cathédrale Notre-Dame et sa flèche de 150m, la plus haute de France, miracle de dentelle du gothique flamboyant, dont la façade a été peinte par Monet quatorze fois.



Vu aussi l'église Saint-Maclou, autre chef-d'oeuvre flamboyant avec sa façade en arc-de-cercle et l'Aître, ancien cimetière entouré de galeries à un étage qui servaient d'ossuaire au XIV^{ème} siècle au temps des épidémies de peste. Le monumental Palais de Justice, ancien Parlement du duché de Normandie, est un très spectaculaire bâtiment civil qui fait le lien entre le style gothique et la Renaissance.

Pause déjeuner de spécialités normandes (escalopes de volaille sauce au pommeau, gratin de pommes cuites). Le plaisir des papilles terminé, deux groupes sont formés, l'un pour visiter le Musée des Beaux-Arts, riche d'œuvres du XV^{ème} siècle à nos jours, avec notamment nombre d'œuvres de la période impressionniste.



L'autre groupe a découvert la diversité des objets en métal du Musée de la Ferronnerie, présentant tout ce qui a été produit, de la période romaine jusqu'au XIX^{ème} siècle, pour la vie quotidienne (serrures et clés, fourchettes et couteaux, bijoux, matériel de cuisine, vaisselle, bougeoirs et lanternes, ...) et certains instruments médicaux destinés aux dentistes (extracteurs de dents) et chirurgiens (scies pour amputation), à faire frémir le public.

Parmi les 8000 objets présentés, des articles ont attiré notre attention de randonneur : un podomètre métallique du XIV^{ème} siècle, des cannes aux pommeaux ouvragés, des tire-bouchons et des couverts pliables !

Dans le train du retour, une dernière pensée pour Guillaume le Conquérant, qui fut duc de Normandie avant d'envahir la Grande-Bretagne, pour Jeanne d'Arc, dont tous les écoliers savent qu'elle termina sa vie ici, et enfin pour Victor Hugo, qui surnomma Rouen la « ville aux 100 clochers ».

Merci aux organisateurs et rendez-vous en 2027 pour la prochaine fête d'été.

Didier Thouénon

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 Lenoir 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 8 septembre au plus tard par mail

ACTIVITÉS CULTURELLES

*Pour info et retenir les dates : les détails des sorties seront communiqués dans les prochains bulletins.
Vous pouvez réserver auprès de chaque animateur et animatrice*

RANDOS CONCERTS

Evelyne WOSINSKI

- Samedi 7 novembre 2026* Groupe chants Corse **I Campagnoli** , Eglise Sainte Marie du Plan à Champigny-sur-Marne 16h.
- Dimanche 28 février 2027* Duo violon guitare **Jean-Samuel BEZ**, Eglise Saint Saturnin à Champigny-sur-Marne 16h.
- Dimanche 21 mars 2027* Duo chants guitares, **Flora DAHAN RABESON**, Eglise Saint Saturnin à Champigny-sur-Marne, 16h.

PARIS-VISITE et RANDO-VISITE

Didier THOUENON

- Samedi 24 octobre* 🏠 Paris-Visite : Le cimetière du Père Lachaise 3h00
- Samedi 14 novembre* 🏠 Paris-Visite : Les Passages Couvert 3h00
- Jeu 19 novembre* 🏠 Maison d'Emile Zola et Musée Dreyfus, et petite balade le long de la Seine 12km

ACTIVITÉ COMBINÉE NAUTIQUE

COMBINÉ NAUTIQUE / PÉDESTRE

Hernan ALMEIDA

La philosophie de la randonnée nautique douce lors de nos balades dans la sérénité des rivières de l'IDF. Combinée à des randonnées *** d'une distance de 10 à 15 km, le niveau de difficulté des sports de pagaie que nous pratiquons au TCF est de classe 1, étant le plus facile selon l'indice de classement des rivières : détente, parfait pour une balade. C'est un niveau pour le (re)découvert en eaux calmes sans obstacles, idéal pour faire ses premières pagaies, contempler la nature et changer de regard... *Savoir nager 25 m. et être à l'aise en immersion.*

CALENDRIER SAISON 2026 :

- 1 Jeudi 11 Juin* Randonnée pédestre 14 km. L'Yerres, Épinay-sous-Sénart, Essonne (91), canoë biplace. Durée 2h00, 20 €.
 - 2 Dimanche 05 juillet* La Marne, Nogent-sur-Marne, Val-de-Marne (94). C9 (canoë 8 rameurs + 1 barreur / moniteur. Durée 2 h, 25 €. Puis randonnée pédestre 13 km.
 - 3 Dimanche 20 Septembre* La Seine, Paris (75). Kayak biplace. Durée 4h00-4h30. Coût inscription et location du matériel. Puis randonnée pédestre 11 km.
- LA TRAVERSEINE, événement exceptionnel annuel intra-muros co-organisée avec le CRIFCK.**
C'est l'occasion unique de traverser Paris par la rivière en mode découverte. Inscriptions closes.

MARCHE NORDIQUE

Les séances sont proposées pour tous : débutants ou initiés.

Inscription obligatoire pour celles et ceux qui n'ont pas de bâtons de marche nordique auprès d'Isabelle PFAFF 06 32 79 56 41

Samedi 8 août

Marche nordique au Bois de Boulogne

Isabelle PFAFF

2 h

RV à 9h30 à la station Porte Dauphine (ligne 2 – Sortie 1 Bd Lannes). Retour à la même station.

Samedi 29 août

Marche nordique au bois de Vincennes

Isabelle PFAFF 2 h

RV à 9h30 à la station Château de Vincennes (ligne 1 – sortie 2 Château de Vincennes. Retour à la même station.

Samedi 12 septembre

Marche nordique au Parc de Sceaux

Isabelle PFAFF 2 h

RV à 9h30 à la gare Croix de Berny RER B direction Massy / St Rémy les Chevreuse. Retour à la même gare, trains réguliers.

Samedi 26 septembre

Marche nordique au Parc de La Poudrerie

Isabelle PFAFF 2 h

RV à 9h30 à la gare de Sevrans-Livry RER B direction Mitry Claye (7 gares depuis Gare du Nord, environ 20 mn de trajet). Retour à la même gare, trains réguliers.

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 IdF .

RANDONNÉE

CODIFICATION DES RANDONNÉES

- **o** allure tranquille moins de 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
-  Rando-visite avec commentaires sur les sites et monuments rencontrés

Dimanche 2 août

**** Forêts d'Armainvilliers et de Ferrières ANNULÉE Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**

RV à 8h30 gare du Nord -. RER E à 8h48 pour Gretz-Armainvilliers (9h32). Maison Forestière de la Barrière Noire, carrefours du Chenot, de la Ferrandière et de l'Étoile, bois de Montmartre, Émerainville. RER à 16h08 pour Magenta(16h40).

***** Les Vaux de Cernay**

Claudine ORSINI 26 km

RV à 8h05 gare Montparnasse. Train à 8h20 pour Le Perray en Yvelines (9h20). Les Buttes d'Aufargis, Poteau des cinq cents Arpents, Carrefour des Vignes, les Vaux de Cernay, carrefour de la Mare Plate, Fourcherolles, Bois de Maincourt, Coignières. Train à 17h07 pour Paris Montparnasse(17h56).

Jeudi 6 août 2026

**** Du bois du Tremblay à la forêt de Coye Patrick RICHARD 20 km**
RV à 8h45 gare du Nord ligne H à 9h04 pour Luzarches (9h54). Le Bois du Tremblay, le Moulin de Luzarches, le Pont de Brassay, la Forêt de Coye, le Pain de Sucre et la Fontaine aux Verres. Un parcours assez ombragé, agréable l'été par grosse chaleur, Survilliers-Fosses. RER D à 17h29 pour Paris Nord (18h04)

Samedi 8 août

o " La Tabardière " Jean Claude DENIS 7 km
RV à 8h55 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Nemours (10h24). Bus 34 (passe navigo) à 10h28 pour Château Landon (10h55). En direction du parc de la Tabardière pique-nique (tables). Promenade bucolique le long du Fusain, et les remparts. Bus 34 à 15h31 pour Nemours (16h03) train à 16h34 pour Paris Lyon (17h44)

Dimanche 9 août

*** Foi de Coye Michel JOUSSE 15 km**
RV à 8h40 gare du Nord. RER D à 8h59 pour Orry-la-Ville Coye (9h43). Forêt de Coye (les arbres entrelacés, le château d'Hérivaux), Luzarches. RER D 16h06 pour Paris Nord (16h59). **Aller Hors Zone**

**** Boucle d'Oise Evelynne WOSINSKI 20 km**
RV à 8h30 à Châtelet les Halles. RERA à 8h39 pour Cergy Préfecture (09h17). Bords de Seine, GR de Pays, ceinture verte de l'Île de France. Conflans-Fin-d'Oise. Train à 16h33 pour Paris St Lazare (17h04).

****** De Versailles à Lozère Sabine HALAY 30 km**
RV à 7h50 gare Montparnasse. TER à 8h05 pour Versailles-Chantiers (8h17). En prenant par la forêt de Versailles, arcades de Buc, église de St Eustache des Loges-en-Josas, les côtes de Montbron, ferme d'Orsigny, le village de Saclay, Vauhallan et son Abbaye, et forêt de Palaiseau avant d'arriver à Lozère. RER B à 17h10 pour Châtelet-les-Halles (18h10)

Jeudi 13 août

***** D' Arpajon à Palaiseau ANNULÉE Evelynne WOSINSKI 26 km**
RV à 7h55 gare Austerlitz. RER C à 8h16 pour Arpajon (8h55). Bords de Seine, GR de Pays, GR 655 Est et GRP Vallée de l'Essonne. Palaiseau RER B à 17h00 pour Paris Austerlitz (17h50) avec changt à Massy-Verrières (17h05/15)

Dimanche 16 août

o " Saint Nom la Bretèche " Jean Claude DENIS 8/10 km
RV à 9h30 gare St Lazare. Train à 9h47 pour St Nom la Bretèche (10h27). En direction du Carr. Royal par le GR1, pique nique (table). Puis par l'étoile d'Acteon, St Nom la Bretèche. Train vers 16h30 pour Paris St Lazare (17h15)

*** Boulogne & St Cloud René SOUTHON 15 km**
RV à 9h15 Porte Dauphine devant la gare RER C et le Tram T3b. Bois de Boulogne et ses lacs, Passerelle de l'Avre, St Cloud, Parc de St Cloud, étang de Marnes-la-Coquette, Vauclousson. Train pour Paris toutes les 1/2 heures

**** Pour Coye encore Michel JOUSSE 20 km**
RV à 8h20 gare du Nord. TER à 8h36 pour Orry-la-Ville Coye (8h55). Forêt de Coye, Bois de Bonnet, ancienne Abbaye de Royaumont, sentier de le Reine Hortense, Baillon, Orry-la-Ville Coye la Forêt. TER à 17h04 pour Paris Nord (17h24). **Hors Zone**

***** D' Arpajon à Massy-Palaiseau Evelynne WOSINSKI 26 km**
RV à 8h15 gare Austerlitz. RER C à 8h32 pour Arpajon (9h11). Bords de l'Orge, GR de Pays, GR 655 Est et GRP Vallée de l'Essonne. Massy-Palaiseau RER C à 17h12 pour Paris Austerlitz (17h51) .

**** Meaux et le parc naturel du Pâtis Patrick RICHARD 17 km**
RV à 8h30 gare de l'Est ligne P à 8h49 pour Meaux (9h14). Découverte du plus grand parc naturel urbain d'Île-de-France. Le circuit serpente dans un méandre de la Marne, à travers des étangs et des bois, refuges de nombreux oiseaux, et passe sur le chemin de halage du Canal de l'Ourcq, gare de Meaux ligne P à 16h20 pour Paris Est (16h57).

***** Marly Chambourcy Poissy René SOUTHON 24 km**
RV à 8h40 gare St Lazare. train à 8h59 pour Bougival (9h32) , D+ 330m, Forêt de Marly (Marly le Roi et St Nom La Bretèche), Chambourcy, Poissy, (Parc Meissonnier, collégiale). train ou RER A pour Paris

Dimanche 23 août

o " Rando médiévale " Jean Claude DENIS 8 km
RV à 9h15 gare d'Austerlitz. RER C à 9h30 pour Dourdan (10h35). En direction des Fontaines Bouillantes pique nique (tables) retour sur Dourdan, Visite du célèbre château Philippien. 7€ exposition de 22 panneaux sur l'histoire de la forteresse depuis Philippe Auguste. RER C à 16h37 pour Paris Austerlitz (17h43).

*** Un peu de forêt de Saint-Germain Jean-Antoine DU VILLARD 16 km**
RV à 8h40 gare St Lazare. Train à 8h59 pour Conflans-fin'Oise (9h28). Conflans, étang de Corra, croix de Noailles, étoile de bon secours, Saint Germain en Laye. RER A vers 16h pour Étoile vers 16h30

**** Les Fontaines Bouillantes Claudine ORSINI 21 km**
RV à 8h15 gare d'Austerlitz. RER C à 8h32 pour Dourdan (9h35). Normont, Butte à la Bredolle, carrefour Hèremine, Fontaines Bouillantes, Dourdan. RER C à 16h37 pour Paris Austerlitz (17h43).

Jeudi 27 août

**** Autour d'Auvers sur Oise Evelyne WOSINSKI 14 km**
RV à 8h25 gare du Nord, Train à 8h41 pour Auvers-sur-Oise (9h48). GR et PR, La Petite et la Grande Garenne, Frépillon, la Justice, Bois de la Garenne. Train à Auvers à 16h06 pour Paris Nord (17h18)

**** De Conflans à Sannois par les Buttes du Parisis. Patrick RICHARD 21 km**
RV à 8h15 gare de Lyon RER A à 8h33 pour Conflans Fin d'Oise (9h08). D +270m Entre rives de Seine et sur les Buttes du Parisis, le vieux centre de Conflans-Sainte-Honorine, le très beau Château du Prieuré et les abords fortifiés de l'immense Fort de Corneilles. Retour de Sannois ligne J à 17h51 pour Paris St Lazare (18h09).

Dimanche 30 août

o " Parcours sportif " Jean Claude DENIS 8/10 km
RV à 9h30 à Charles de Gaulle Etoile RER A milieu du quai. Rame à 9h45 pour Saint Germain en Laye (10h15). En direction de l'Étoile du Houx, pique nique (table) parcours sportif, exercices facultatifs, chemin des Carrières, les Terrasses et St. Germain. RER A vers 16h30 pour Paris Châtelet (17h10)

**** Lizy - Trilport Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**
RV à 8h35 gare de l'Est. Train à 8h49 pour Lizy sur Ourq (9h34). Avec changement à Trilport (9h19 / 9h26). Lizy sur Ourq, Iles les Meldeuses, ponts d'Angeux, Trilport. train à 16h38 pour Paris-Est (17h09).

***** L'Orge de Breuillet à Epinay René SOUTHON 25 km**
RV à 8h30 gare d'Austerlitz, RER C à 8h45 pour Breuillet-Village (9h34) , Breuillet, GRP des vallées de l'Essonne, Egly, Arpajon, Longpont et sa basilique, Epinay sur Orge. RER C pour Paris toutes les 30mn

Jeudi 3 septembre 2026

**** De la source de l'Yvette à Saint-Rémy-les-Chevreuse Patrick RICHARD 20 km**
RV à 8h10 gare Montparnasse. Train à 8h20 pour les Essarts le Roi (9h15). Source de l'Yvette, le Marais de Maincourt puis une zone de chaos rocheux, parcours forestiers entrecoupés de la traversée de villages ou de bourgs au riche patrimoine. St Rémy les Chevreuse RER B à 17h32 pour Châtelet (18h22).

***** Vallée de l'Oise René SOUTHON 26 km**
RV à 8h45 gare du Nord. Train à 9h01 pour Champagne sur Oise (9h53) , *D+ 380m*, Bord de l'Oise, Parmain, Nesles la Vallée, Auvers sur Oise, GRP 'Ceinture Verte de l'IDF', Pontoise. Train pour Paris Nord ou St Lazare

.Dimanche 6 septembre

*** Reprise : Entre Boissy et Champigny Alain FORCADE 15 km**
RV à 9h30 à Boissy St Léger (*sortie place de la gare*). (RER A passant à 8h54 à Châtelet les Halles) Forêts, parcs, coulées vertes, sentiers dans les coteaux, bords de Marne, en passant par le Parc de Morbras, le village de Chennevières. RER A à Champigny-St Maur vers 16h00 pour Châtelet les Halles vers 16h30.

**** Début du GR2 en Ile de France René SOUTHON 20 km**
RV à 8h30 gare de Lyon Train à 8h46 pour Champagne sur Seine,(9h32) (pas de changement à Melun), GR2 (Forêt de Champagne , Vernou-la-Celle sur Seine, Grande Paroisse). Montereau-Fault-Yonne (collégiale), Train à 16h14 ou 17h14 pour Paris Lyon(17h13 ou 18h16)

****** Boucle en forêt Notre Dame Sabine HALAY 29 km**
RV à 7h50 gare de Lyon. RER A à 8h06 pour Sucy-Bonneuil (8h30). Forêt de Notre Dame et ses mares, GRP de la ceinture verte de l'Île-de-France, Marolles en Brie. En se dirigeant vers Boissy-Saint-Léger, nous explorerons le parc du château de Piple qui vient d'être ouvert au public. Puis retour à Sucy-en-Brie. RER A à 17h23 pour Paris Lyon (17h47).

Jeudi 10 septembre

*** Un peu de Forêt de Rambouillet Alain FORCADE 15 km**
RV à 8h50 gare Montparnasse. TER à 9h06 pour Rambouillet (9h37). Étang d'Or, Étang de la Tour, Forêt Verte, route de la Grimace et rigole du Coupe-Gorge, le Perray. Train à 16h29 pour Paris Montparnasse(17h26).

**** Balade royale à St Germain en Laye & au Vésinet Patrick RICHARD 19 km**
RV à 8h15 gare de Lyon RER A à 8h30 pour St Germain en Laye (9h04). Esplanade du Château, la Grande terrasse, la forêt, la mare aux canes, la maison du Val, le pont du Pecq, Le Vésinet et son statut unique en France de « ville parc ». Vésinet-Centre, RER A à 16h50 pour Paris Lyon(17h17).

***** Champs et châteaux du Vexin Pierre POUPARDIN 26 km**
RV à 8h00 gare St Lazare. Train à 8h09, pour Juziers(8h57). *D+550m* Paysages de collines boisées et de champs de blé. Parcours vallonné, les petits chemins font du toboggan entre les plateaux et les vallées. Retour gare de Juziers à 17h38 pour Paris St Lazare (18h22).

Dimanche 13 septembre

*** " Le goût du silence " Jean Claude DENIS 10 km**
RV à 8h55 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Fontainebleau (10h). En direction de Denecourt par le Bois de la Madeleine, pique-nique à la Fontaine Désirée (table). Retour à Fontainebleau par la croix d'Augas et la croix du Calvaire. Train à 16h32 pour Paris Lyon (17h13).

*** Forêt de l'Isle Adam et Marais de Stors** **Alain FORCADE** **15 km**
RV à 8h50 gare du Nord. Train à 9h04 pour Montsoult-Maffliers (9h35). *D+ 150m*. Poteau de la Tour, Rond de l'Isle Adam, Porte Noire, Réserve Naturelle du Marais de Stors, à nouveau la forêt de l'Isle Adam et les bords de l'Oise, gare de l'Isle Adam-Parmain. Train à 16h13 Paris Nord (17h02)

**** La Forêt de Montceaux** **Claudine ORSINI** **20 km**
RV à 8h35 gare de l'Est. Train à 8h49 pour Lizy sur Ourcq (9h35) (changement à Trilport 9h19-9h26). On suivra le GR11, le canal de l'Ourcq, Isles les Meldeuses, les Bruyères, la Motte l'Abbesse, Bois Verdelot, Changis sur Marne. Train à 16h32 ou 17h32 pour Paris Est (17h09 ou 18h09).

****** Autour de Mantes-la-Jolie** **Evelyne WOSINSKI** **29 km**
RV à 8h gare St Lazare. TER à 8h12 pour Mantes la Jolie (8h55). GR2-GRP Bois des Brise bras, Bois du Chesnay, Vétheuil, Bois de la Tombe, Mantes la Jolie. TER à 17h14 pour St Lazare (17h49)

Jeudi 17 septembre

*** La tranquille Bièvre et la belle forêt de Verrières** **Didier THOUENON** **15 km**
RV à 8h25 gare Montparnasse. Train ligne N à 8h40 pour Versailles Chantiers (8h54). Train ligne V à 9h00 pour Bièvres (9h13). *Dénivelé +200m* Le château des Roches, Vauboyen, le bois de Bel-Air, la forêt de Verrières, retour le long de la Bièvre.. Retour de Bièvres à 16h51 avec changement à Versailles-Chantiers, pour Paris Montparnasse (17h33).

Balade idéale pour les premiers pas : venez découvrir la rando avec les adhérents du TCF. Pour plus de renseignements, demandez au siège (07 69 13 99 22 ou touringclub@laposte.net.) les coordonnées de l'animateur. Appelez-le. Il vous présentera la journée et comment bien vous préparer (lieu du Rendez-Vous, équipement, contenu du sac, chaussures...).

**** Houdan et ses environs** **René SOUTHON** **20 km**
RV à 8h35 gare Montparnasse. Train à 8h58 pour Houdan (9h53) direction Dreux. *D +290m*, Houdan ville Médiévale (église St Jacques et St Christophe, donjon, maisons à colombages...) GRP des Yvelines, Bourdonné, Perdreauville, Forêt des Quatre Piliers par le GR 22, Orgerus-Béhoust. Train à 16h16 ou 17h16 pour Paris Montparnasse (17h02 ou 18h02)

***** Dourdan / Dourdan** **Manuela GARCIA** **25 km**
RV à 7h50 gare d'Austerlitz, TER à 8h12 pour Dourdan (8h55) Parcours dans la forêt de Dourdan. carrefours des Chênes, de Nemours, Ste-Mesme, Abbaye de l'Ouye, encore des bois. Dourdan, train à 16h59 ou 17h07 pour Paris Austerlitz 17h38 ou 18h15

Dimanche 20 septembre

***Ω " La toile de Jouy "** **Jean Claude DENIS** **7 km**
RV à 9h45 gare Montparnasse. Train à 9h58 pour Jouy en Josas (10h22) avec changement à Versailles Chantiers. En direction du château de Jouy.. A 11h visite **9€**. de la collection de la toile de Jouy du XVIIIème siècle jusqu'à notre époque. Pique nique (tables) dans le parc. Retour de Bièvres. Train vers 16h30 pour Paris Montparnasse (17h20) avec changement à Versailles Chantiers.

*** Des châteaux en vallée de Chevreuse** **Didier THOUENON** **16 km**
RV à 8h25 à Denfert-Rochereau, *au milieu du quai*. RER B à 8h37 pour Saint-Rémy les Chevreuse (9h20). *Dénivelé +200m* Rando en boucle par Herbevilliers, le château de Breteuil, Choisel, le château de Méridon, le domaine de Coubertin..RER B à Saint-Rémy à 16h57 pour Denfert-Rochereau (17h38). **Balade idéale pour les premiers pas** : venez découvrir la rando avec les adhérents du TCF. Pour plus de renseignements, demandez au siège (07 69 13 99 22 ou touringclub@laposte.net.) les coordonnées de l'animateur. Appelez-le. Il vous présentera la journée et comment bien vous préparer (lieu du Rendez-Vous, équipement, contenu du sac, chaussures...).

**** Entre Yerres et Étangs René SOUTHON 20 km**
RV à 8h30 gare de l'Est. Train à 8h45 pour Verneuil l'Étang (9h25) direction Provins. Verneuil l'Étang, Argentières, Arcy, Bois du Roi, étang du Vivier, Chaumes en Brie, Bois des Échos, Verneuil l'Étang
Train à 16h32 ou 17h32 pour Paris Est (17h19 ou 18h19)

***** La Forêt de Carnelle Claudine ORSINI 26 km**
RV à 8h20 gare du Nord. Train à 8h34 pour Presles - Courcelles (9h12). Bois Carreau, Tour du Guet, carrefour Vauréal, Lac Bleu, carrefour de Boulainvilliers, Noisy sur Oise, Bois Carbonnier, Seugy. Train à 17h09 pour Paris Nord (17h54).

****** Combiné nautique/pédestre 3 : LA TRAVERSEINE Hernan ALMEIDA**
RV à 6h45 métro Cardinal Lemoine (ligne 10), sortie 1 rue Cardinal Lemoine. Départ kayak à 7h30 sur le site de Paris Port de Saint Bernard pour le Parc Nautique Français Kasciusko-Morizet à Sèvres, 13 km (11h30-12h00). Puis rando pédestre 11 km : Île Seguin, Île Saint Germain, Plaine de Vaugirard, Porte de Versailles. *Savoir nager 25 m. et être à l'aise en immersion. Inscriptions closes.*

Jeudi 24 septembre

*** En forêt de la Grange et sur les traces de Caillebotte Didier THOUENON 16 km**
RV à 8h30 gare de Lyon. RER D à 8h50 (direction Melun) pour Montgeron-Crosne (9h13). Ile des Prévôts, Château-Gaillard, Allée du Grand-Ha-Ha, forêt de la Grange, forêt des Camaldules, parc des Deux-Rivières, bords de l'Yerres, Parc Caillebotte, Yerres, RER D à 17h12 pour gare de Lyon (17h38).
Balade idéale pour les premiers pas : venez découvrir la rando avec les adhérents du TCF. Pour plus de renseignements, demandez au siège (07 69 13 99 22 ou touringclub@laposte.net.) les coordonnées de l'animateur. Appelez-le. Il vous présentera la journée et comment bien vous préparer (lieu du Rendez-Vous, équipement, contenu du sac, chaussures...).

***** Ceinture Verte 7 : Les forêts de l'Ouest parisien Hernan ALMEIDA 25 km**
RV à 8h05 gare de Montparnasse. Train à 8h20 vers Rambouillet pour Petit Jouy-Les Loges (9h04) correspondance Versailles-Chantiers (8h46/9h00) vers Massy-Palaiseau. *D +400m*. Le GR de Pays de la Ceinture Verte relie les espaces verdoyants de la Petite Couronne. Variante : Forêts de Meudon, de Fausses-Reposes, Marly-le-Roi, Louveciennes. Train toutes les 15 mn pour gare Saint Lazare.

Dimanche 27 septembre

FÊTE D'AUTOMNE DU TCF A PROVINS Reportée au 8 novembre (problème de transport)

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 Villecrac 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^{ème} 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.

M Balade dans Provins
RV à 8h30 gare de l'Est. Train à 8h47 pour Provins. (10h10).

Didier THOUENON 2h00

*** " Fête de l'Automne"**
RV à 9h30 gare de l'Est. Train à 9h47 pour Provins (11h10).
Le matin par la navette en direction de la Ville Haute (carte Navigo) la porte St Jean, ripailles et commodités à couvert
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)

Jean Claude DENIS 3-4 km

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

Jean-Antoine DU VILLARD 8 km

***** Provins, sur les coteaux de la Voulzie**
RV à 8h30 gare de l'Est. Train à 8h47 vers Provins pour Longueville (9h48). Du plateau de la Brie, l'itinéraire nous conduira de part et d'autre de la vallée boisée creusée par la Voulzie par un chapelet de villages. Arrivée à la halle près de l'Office de Tourisme vers 12h30.

Hernan ALMEIDA 12 km

ACTIVITÉS 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

Le paiement des participations à ces activités se fait par chèque à l'ordre du TCF ou par virement au TCF : IBAN: FR76 3000 3027 3600 0500 0527 935..

RAQUETTES

Du samedi 16 janvier au samedi 23 janvier 2027

VOSGES ou VERCORS NORD.

Sabine HALAY - Michel CHALARD

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

Participation estimée autour de 500€.

Hébergement : en hôtel ** ou en centre de vacances.

Inscription par mail ou téléphone, auprès de Michel ou Sabine dès réception de ce programme **et avant le 15 octobre** dernier délai, **suivie d'un acompte de confirmation** de 100€ par virement au TCF ou par chèque à l'ordre du TCF (avertir Michel ou Sabine par mail ou sms du mode de paiement adopté).

RANDONNÉE

Du mardi 1^{er} au vendredi 4 septembre 2026

IMMERSION MONASTIQUE 3

Jean-Claude DENIS – Evelyne WOSINSKI

Après les abbayes de Cîteaux (Côte d'Or) et de Saint Benoît-sur-Loire (Loiret), cette année c'est en Normandie chez les bénédictins de l'abbaye de Saint Wandrille, où pendant 3 jours, nous quitterons la marche extérieure pour une forme de marche intérieure. Silence (y compris pendant les repas), Repos, offices avec la communauté, bibliothèque liturgique, temps de prières, possibilité de rencontrer un frère de la communauté pour un échange..

Le 4ème jour, visites de l'abbaye de Jumièges et de la cathédrale de Rouen.

Participation autour de 200€

A l'abbaye de Wandrille, la contribution aux frais est laissée au jugement de chacun, le tarif demandé est une indication, en comparaison avec Saint Benoît-sur-Loire.

Inscription par mail ou téléphone auprès de Jean-Claude ou Evelyne, suivi d'un acompte de **50€** pour confirmation. **Complet**

Du samedi 5 au dimanche 6 septembre 2026

LES ANDELYS : FALAISES DE CALCAIRE, AU BORD D'UNE BLANCHEUR **Hernan ALMEIDA**

*** Moyenne/jour 25 km, D +360m. Au cœur du Vexin normand, dans le département de l'Eure (27), début de la Haute Normandie. Du haut des falaises blanches, panoramas sur la Vallée de la Seine dominés par le Château Gaillard, Vernon.

Participation : 25 €.

Hébergement : Camping **** tout confort. Type cabanes, 2 personnes.

Nombre de participants : 10 personnes.

Inscription par mail ou par téléphone auprès d'Hernan.

Du lundi 5 au vendredi 9 octobre 2026

TRAVERSÉE DES CALANQUES : ENTRE TERRE ET MER **Hernan ALMEIDA**

Randonnée itinérante de 5 jours, avec le sac sur le dos. Dans le département des Bouches-du-Rhône, nichées entre Marseille, Cassis et La Ciotat, les plus hautes falaises d'Europe s'élèvent et offrent des vues panoramiques imprenables sur l'immensité de la Méditerranée. Partons à la découverte des Calanques, en parcourant des sentiers qui nous mènent au cœur de leurs gorges et de leurs criques aux teintes blanches et cuivrées, qui tombent à pic dans des eaux turquoise, formant, avec leurs plages de sable fin, un joyau brut, fruit de la rencontre entre la terre et la mer.

Participation : estimée à 290 € hors repas et frais de transports locaux.

Hébergement : hôtel demi-pension.

Nombre de participants : 10 personnes.

Inscription : par mail ou téléphone auprès d'Hernan, suivi d'un acompte de **100 €**, pour confirmation.

Du 23 au 29 octobre 2026

LES CHÂTEAUX DU PAYS CATHARE **Sabine HALAY**

Séjour en itinérance partant de Quillan vers Port-La-Nouvelle en suivant le GR 367 pour visiter les "Citadelles du vertige": Puillaurens, Peyrepertuse, Queribus, Aguilar.

Circuit préparé par un organisateur pour 6/8 personnes, avec portage des bagages, coté 3/4 chaus-sures : en moyenne 6 h de marche avec dénivelé de +/- 900 m sur 3 jours, +/- 500 sur les autres jours, sans difficultés particulières.

Hébergement : en demi-pension (hôtels et gîtes).

Participation : 790 €.

Inscription, dès réception du bulletin, par mail ou téléphone auprès de Sabine, suivi d'un acompte, pour confirmation, de 260 € par virement au TCF ou par chèque à l'ordre du TCF.