

## BULLETIN PROGRAMME

**N° 159**

Décembre Janvier 2026

## VIE DE L'ASSOCIATION

### ***CONSEIL D'ADMINISTRATION***

Nous avons appris le décès de **Jean CASSEL** cet été. **Jean** a été un des repères de notre club, en effet, il était notre doyen, adhérent depuis plus de 30 ans et bénévole pendant tout ce temps de plusieurs manières

Animateur de sorties de la journée et de collectives notamment en montagne.

Administrateur et membre du bureau depuis le début des années 2000. Il l'est resté jusqu'en juin dernier au Conseil où nous avons pu le côtoyer comme d'habitude.

Lors de notre prochaine Assemblée Générale nous ne le verrons pas comme chaque année veiller sur sa bonne organisation.

### ***FÊTE D'AUTOMNE LE 29 SEPTEMBRE 2024***

Ce dimanche-là, nous aurions dû être ensemble à Provins pour notre Fête d'Automne et son rituel de pique – nique partagé.

Un banal problème de transport nous en a hélas empêchés comme nous vous l'avons expliqué en son temps

Nos retrouvailles lors de notre prochaine fête du Nouvel An n'en auront que plus de saveur.

### ***ASSEMBLÉE GÉNÉRALE LE SAMEDI 6 DÉCEMBRE 2025***

Avec le présent bulletin, vérifiez que vous avez bien reçu la convocation à notre Assemblée Générale annuelle. Venez nombreux, votre écoute et votre parole sont précieux.

Si vous n'êtes pas en mesure d'être présent, merci de veiller à renvoyer votre pouvoir soit par courrier soit par courriel en l'ayant scanné. C'est important pour la tenue statutaire de cette AG

### ***BIENVENUE AUX NOUVEAUX ADHÉRENTS 2025/2026***

Martine BEDOUET, Eric BELMONT, Christine et Jean-François DESCLAUX, Patrice GRANET, Cyril JACQUET, Sophie MILLOT, Christophe PRIVILEGGIO, Sylvie TURPAUD

## **FÊTE DU NOUVEL AN LE DIMANCHE 18 JANVIER 2026**

**Prenez tout d'abord garde du changement de date, celle du 11 janvier vous ayant été précédemment indiquée.**

Cette fête des adhérents, aussi nommée Galette, aura lieu dans une salle du château de la base de loisirs de Bois le Roi que nous connaissons bien.

**RV à 14h devant le bâtiment d'accueil à l'entrée de la base côté Bois le Roi.** Cette entrée se trouve à un peu plus de 2km de la gare. Sur demande, une voiture attendra, au train de 13h48, les personnes qui ne souhaitent ou ne peuvent pas randonner.

Là, tous réunis, ce sera comme chaque année, le moment chaleureux et convivial pendant lequel nous fêterons la nouvelle année et nous nous retrouverons pour faire et refaire connaissance, pour nous raconter nos expériences et parler de nos projets de sorties.

Galettes et coupes de Crémant vous seront offertes pour agrémenter cette journée de lien entre nous.

Le matin, vous aurez le choix entre plusieurs randonnées vous conduisant vers le lieu du rendez-vous. Vous en trouverez tous les détails nécessaires dans le présent bulletin.

**IMPORTANT : Pour bien vous accueillir à cette fête gratuite, nous vous demandons de vous Inscrire dès maintenant.**

## **SITE INTERNET**

Notre site internet qui nous l'espérons vous est familier va être très bientôt doté d'une fonctionnalité donnant accès à des diaporamas de nos activités. À suivre.

## **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.**

## **DATES A RETENIR**

### **Tous Ensemble avec le TCF**

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| • Assemblée Générale | 6 décembre 2025 |
| • Fête du Nouvel An  | 18 janvier 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**

**MOLÈNE ET OUESSANT du 15 au 20 mai 2025** Véronique DESTEUQUE – André MAISONNEUVE

## **Une île sans arbres**

A cause du vent. Tellelement violent de septembre à février – jusqu'à 180 km heure – que les éoliennes n'y résistent pas.

Des courants marins redoutables (le fameux Fromveur), des éperons rocheux, des écueils sans nombre, un brouillard enveloppant...

Au siècle dernier, pour les bateaux, Ouessant pouvait devenir l'île de l'épouvante.

Pour le reste, c'était surtout

## **L'île aux femmes**

« C'est l'homme qui gagne le pain, mais c'est la femme qui met le beurre dessus ».

Le matriarcat est une constante sur les côtes, mais à Ouessant, c'est l'économie tout entière qui reposait sur les épaules des femmes.

C'est qu'à part Lampaul qui est tout petit, il n'y a pas de port naturel sur l'île. Les hommes ne peuvent donc être pêcheurs côtiers et s'embarquent dans la Royale ou la Marine marchande, où ils ne touchent qu'une maigre solde. Par la force des choses, les femmes sont seules – très seules souvent - aux commandes.

Sait-on seulement qu'à Ouessant, les jeunes filles demandaient les garçons en mariage ?

## **Une île habitée**

La force du vent se traduit dans l'architecture. Les maisons sont construites en ligne de front, assez loin de la mer, les ouvertures sont rares.

Chaque maison est une petite ferme. Une cour servant d'aire de battage, un *penty* latéral, quelques crèches pour les animaux ratatinés par le vent (une ou deux vaches, un cheval, un cochon), parfois un four à pain.

Les intérieurs sont tous à l'identique : un rectangle nu sur terre battue, deux cheminées fermées aux pignons. Les meubles cloisonnent et structurent l'espace, comme sur un bateau. D'un côté le *penn brao*, de l'autre le *penn kuisin*. Le grenier à grains à l'étage.

- Le *penn brao* est la pièce de prestige. On y dort, souvent à plusieurs dans les lits clos fermés par des rideaux, on y reçoit. Sur les vaisseliers, on a posé les plus belles assiettes. Le nombre d'objets de piété est impressionnant. On croirait une petite chapelle.
- Le *penn kuisin*, c'est l'endroit où l'on vit. Il y fait chaud - la cheminée est fermée pour éviter les courants d'air -. C'est une cuisine et une chambre en même temps.

Et tout est peint en bleu et blanc ; pour créer l'unité car le bois provient pour l'essentiel, des coques de bateaux échoués sur les côtes. Et le bleu, n'est-il pas la couleur de la Vierge?

## **Avant la construction des phares et la mise en place du rail d'Ouessant**

les naufrages faisaient partie de l'économie.

C'était pourtant une voie maritime obligatoire entre la Mer du Nord et l'Océan Atlantique, entre les pays anglo-saxons et les pays méditerranéens.

En plus des courants, lorsque la brume enserrait l'île, que le vent de surcroit poussait ses pointes, les navires entraient en perdition. Et les vagues se chargeaient de ramener à la côte les coques brisées de toute nature.

Les épaves étaient certes placées sous la protection de l'Etat, mais les gendarmes se trouvaient sur le continent et le *pense* permettait de récupérer tout ce dont on manquait sur l'île : bois, caisses de farine, savon, bougies, alcool, vaisselle... Lorsqu'un navire s'échouait, on se hâtait vers la grève.

## **Les moutons d'Ouessant**

On récupérait même des moutons...

A l'origine, ils étaient très petits et noirs. On peut en voir quelques spécimens au Salon de l'agriculture ; sur l'île, ils ont disparu : c'est qu'en 1935, le *Myconos* qui avait à son bord de costauds béliers blancs, fit naufrage à proximité de l'île, libérant les animaux. On devine la suite...

## **La cuison buaden ou ragoût sur motte**

Le buaden est la traduction culinaire d'une île sans arbres, où les femmes sont dehors toute la journée. Pour faire un bon buaden on démarre le feu avec quelques fougères bien sèches, on pose ensuite quelques plaques de gazon et de terre ; une fois les plaques embrasées, on jette ce qu'on veut ou ce qu'on peut dans la marmite [(oignons, pommes de terre, poisson séché (du mouton les jours fastes), légumes du jardin, berniques].

Quand les femmes rentrent à la maison, le repas est prêt.

## **Il y aurait encore tant de choses à dire**

sur les traditions ouessantines, les pèlerinages, le rite du proëlla pour rendre hommage aux hommes péris en mer, les chapelles, les petits moulins à vent (construits par les femmes et pour les femmes), les murets de pierre sèche pour délimiter les anciennes parcelles agricoles... les phares bien sûr.

Mais pour l'heure, nous sommes en 2025, au mois de mai et il fait beau.

Nous marchons tranquilles, dans la transparence de l'air, portés par un petit vent pas désagréable du tout... On respire au passage le parfum des fougères et du chèvrefeuille. La lande est magnifique et la mer étincelle.

On entend les oiseaux et on s'étonne d'en voir autant. C'est qu'aux dernières nouvelles, des oiseaux fuyant l'Ukraine se seraient réfugiés ici...

## **Et vous avez eu beau temps ?**

On avait pourtant prévu les bottes et les cirés !

Or donc, sous le soleil dardant ses rayons, nous sommes restés stoïques. Nous avons longé les sentiers côtiers, quadrillé l'intérieur, gravi les 104 marches du phare du Stiff. Chavirement vertical.

Il faudrait aussi parler du gîte et de son accueil chaleureux, de la Duchesse Anne où nous avons trouvé nos marques, des promenades le soir pour voir le coucher du soleil sur l'eau et la lande à 360° s'envelopper de brume mauve et dorée.

Merci infiniment André et Véronique pour ces quelques jours passés au bout du monde ; pour nous avoir commandé ce beau temps persistant et organisé avec tant de soin cette magnifique parenthèse bretonne !

*Chantal Aegerther*

## **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 février – mars**, les projets de sorties de la journée et de plusieurs jours devront nous parvenir pour le **mardi 6 janvier** au plus tard par mail

# ACTIVITÉS CULTURELLES

Jeudi 4 décembre 2025

\*\* Visite du Château de Monte-Christo et balade en forêt de Marly D. THOUENON 10 km  
RV à 8h20 gare St-Lazare. Train à 8h39 pour Marly-le-Roi(9h18). 30mn de marche jusqu'au château. A 10h15 visite guidée (1h30) du château renaissance et du castel gothique construits par Alexandre Dumas à Marly. Deux magnifiques bâtiments construits par l'auteur des Trois Mousquetaires et du Comte de Monte-Christo. S'ajoute un superbe parc aménagé à l'anglaise et planté d'arbres, doté de grottes, de cascades et de rivières.

Réservation faite pour un groupe de 20 personnes maximum (prix 170€), auquel s'ajoute le prix individuel de l'entrée (7€ par personne, mais un forfait de 140€ si le groupe n'atteint pas 20 personnes). Soit par personne 15,50€ si on est 20. Didier Thouénon doit régler la visite guidée au plus tard 48h avant la visite, mais pourra annuler si nous ne sommes pas assez nombreux.

Inscription auprès de Didier Thouénon. Il communiquera son adresse postale aux inscrits afin qu'un chèque de 15,50€ lui soit adressé, qui sera tiré ultérieurement.

Pique-nique habituel et balade de 8 km l'après-midi en forêt de Marly. Retour de Louveciennes à 16h58 pour Paris St-Lazare (17h33).

# ACTIVITÉS NAUTIQUES

## RANDONNÉE NAUTIQUE

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 un, étant le plus facile selon l'indice de classement des rivières : relax, tranquille, parfait pour une balade dominicale. C'est un niveau pour la re-découverte en eaux calmes sans obstacles, idéal pour faire ses premières pagaines, contempler la nature et changer de regard... **La prochaine saison 2026 se déroulera d'avril à octobre et nous ajouterons une nouvelle activité : l'aviron.** Renseignements auprès de Hernan. Savoir nager 25 m. et être à l'aise en immersion.

# 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 île 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

-  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
-  Rando-visite avec commentaires sur les sites et monuments rencontrés

*Dimanche 23 novembre*

**\* Chez le Roi Soleil (ce n'est pas la météo)**

**René SOUTHON 15 km**

RV à 8h40 gare Montparnasse, train à 8h58 pour Versailles Chantiers(9h10). Versailles, Parc du château, Plaine de Versailles, Fontenay le Fleury, Bois Cassé, Bois Robert, St Cyr Train pour Paris toutes les 10mn

**\*\* Forêt de Fausses Reposes**

**Claudine ORSINI 21 km**

RV à 8h45 métro Boulogne - Pont de Saint Cloud terminus quai ligne 10. Le parc de Saint Cloud, Marne la Coquette, Etang de Villeneuve, les Haras de Jardy, Carrefours de la Porte de Verte, du Renard et Chaville Rive Gauche. Train à 16h52 pour Paris Montparnasse (17h11)

*Jeudi 27 novembre*

**\* Coulée Verte et Vallée de la Bièvre**

**Didier THOUENON 16 km**

RV à 9h15 à Denfert-Rochereau sur le quai du RER B *au milieu*. Rame à 9h31 pour Bourg la Reine (9h39), Traversée du Parc de Sceaux, Coulée Verte jusqu'à Massy et Vallée de la Bièvre jusqu'à Vau-boyen. RER C à 16h25 pour Châtelet les Halles (17h10) avec changement à Massy Palaiseau (16h35/16h44)

**\*\* La forêt en automne**

**Jacques MUSY 20 km**

RV à 8h05 gare de Lyon. Train à 8h19 dir Montargis pour Fontainebleau (8h55). Tour Denecourt, Rocher Saint Germain, Hauteurs de la Solle, Mont Chauvet, Mont Ussy, Train à Fontainebleau à 18h.

**\*\*\*\* L'appétit vient en marchant**

**Evelyne WOSINSKI 17 km**

RV à 8h00 gare de Lyon. Train à 8h16 pour Melun (8h43). Train à 8h49 dir. Montereau pour Champagne-sur-Seine (9h11). GR et sentiers bleus, Forêt Domaniale de Champagne-sur-Seine, Samoreau, Tour Denecourt, les Fontaines, puis Fontainebleau. Repas au restaurant quartier de la gare. Trains réguliers vers Paris. Inscriptions par mail, sms auprès d'Evelyne.

*Dimanche 30 novembre*

**\* " Rando chez Mimi "**

**Jean Claude DENIS 8 km**

RV à 8h50 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Fontainebleau(9h58). Par le parc du château.

Pizza 12/15+€. Un tour en forêt et train à 16h32 pour Paris Lyon (17h13)

**\*\* De Thomery à Veneux les Sablons**

**Jean-Antoine DU VILLARD 17 km**

RV à 9h00 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Thomery (10h03). Croix de Montmorin, croix du Grand Maitre, Croc Marin, mf de la Garenne de Grosbois, Veneux les Sablons. Train à 16h25 pour Paris Lyon (17h13).

**\*\*\* Valmondois (Boucle)**

**ANNULEE**

**Manuela GARCIA 25 km**

**\*\*\* St Rémy les Chevreuses (bclé)**

**Manuela GARCIA 23/25 km**

RV à 8h00 gare du Nord, RER B à 8h20 pour St Rémy les Chevreuses(9h11) GR 11, Bois de Jagny, Maincourt sur Yvette, château de Breteuil, Forêts de Méridon, de Montabé. Retour St Rémy par GR 655. RER B à 16h36 ou 16h51 pour Paris Nord(17h30 ou 17h45)

**\*\*\*\* 100% forêt de Fontainebleau**

**Sabine HALAY 29 km**

RV à 8h gare de Lyon. Train à 8h16 pour Fontainebleau « arrêt en forêt » (8h55). parcours de rochers en rochers en suivant les bleus : Cassepot, Saint-Germain, Cuvier Chatillon, Canon. Train à Bois-le-Roi à 17h38 pour Paris Lyon(18h13).

*Jeudi 4 décembre*

**\* Le Parc du Peuple de l'herbe**

**René SOUTHON 16 km**

RV à 8h50 gare St Lazare. Train à 9h15 pour Poissy (9h35), Carrières sous Poissy, boucle dans le Parc du Peuple de l'herbe (113 ha), bords de Seine par le GRP « La Seine Impressionniste », Andrésy, Conflans Fin d'Olse. Train ou RER A pour Paris

**\*\* Visite du Château de Monte-Christo et balade en forêt de Marly D. THOUENON 10 km**

RV à 8h20 gare St-Lazare. Train à 8h39 pour Marly-le-Roi(9h18). 30mn de marche jusqu'au château. A 10h15 visite guidée (1h30) du château renaissance et du castel gothique construits par Alexandre Dumas à Marly. Deux magnifiques bâtiments construits par l'auteur des Trois Mousquetaires et du Comte de Monte-Christo. S'ajoute un superbe parc aménagé à l'anglaise et planté d'arbres, doté de grottes, de cascades et de rivières.**COMPLET** Pour les détails voir les » Activités culturelles «

**\*\*\* Villages et Patrimoine 3 : Traversée des 5 villages**

**Hernan ALMEIDA 23 km**

RV à 8h15 gare Saint Lazare. Train à 8h31 vers Mantes-la-Jolie pour Juziers (9h17). D +400m. La porte d'entrée du Vexin depuis la Vallée de la Seine. En amont rive droite du fleuve, traversée des villes, villages et autres hameaux des Yvelines. Bois, champs, beaux points de vue, Vaux-sur-Seine. Train à 17h23 pour gare Saint Lazare (18h03).

*Vendredi 5 décembre*

**\* La féerie des lumières de la Défense**

**Didier THOUENON 2 h**

RV à 18 h Métro ligne 1 Sortie Esplanade la Défense. Sortie 1 (en tête) vers Courbevoie Quartier des Iris (devant l'hôtel Mélia). Balade d'une heure trente à deux heures dans les lumières de la Défense (fenêtres éclairées et illuminations de Noël). Fin de la balade à la Grande Arche. Quelques commentaires mais surtout le plaisir des yeux.

Et un petit tour par le marché de Noël pour se réchauffer avec chocolat ou vin chaud...

S'habiller chaudement (bonnet, gants, foulards, bonnes chaussures).

Balade réservée aux adhérents. Pas nécessaire de s'inscrire, balade ouverte à tous.

*Dimanche 7 décembre*

**\* "Tournemire "**

**Jean Claude DENIS 10 km**

RV à 8h50 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Bois le Roi (9h50). Par les Foucherolles, la Base de Loisirs, pique nique (tables). Puis par le carr. Napoleon, le Pont Victor et le GR13 Bois le Roi. Train a 16h37 pour Paris Lyon (17h13).

**\* De Versailles à la forêt de Marly**

**René SOUTHON 15 km**

RV à 8h45 gare St Lazare. Train à 9h05 pour Versailles Rive Droite(9h43). Versailles, Parc du château, Plaine de Versailles, Les Moulineaux, Bailly, Noisy Le Roi, Forêt de Marly, St Nom la Bretèche. Train pour Paris toutes les 20mn.

**\*\*\* Les Buttes de Rosne**

**Claudine ORSINI 25 km**

RV à 7h45 Gare St Lazare, train ligne J à 8h08 pour Santeuil Le Perchay (9h04). Brignancourt, Marines, Bois du Caillouet, les Buttes de Rosne, Chavençon, Bois de Brisemont, Chars Train à 17h15 pour Paris St Lazare (18h15).

*Jeudi 11 décembre*

**\*\* Balade bucolique et forestière à l'orée de Melun**

**Didier THOUENON 17 km**

RV à 8h20 gare de Lyon. RER D à 8h36 direction Melun pour Le Mée-sur-Seine (9h27). D +120m Pour un parcours urbain (un peu), de champs, de bois et de parcs. Retour RER D à Cesson à 16h50 pour Paris Lyon (17h37) (train toutes les 15mn).

**\*\*\* De Rueil à St-Germain-en-Laye****Pierre POUPARDIN 25 km**

RV à 8h00 à Auber *en tête de rame*. RER A (dir St Germain) à 8h17 pour Rueil-Malmaison (8h31). D +350m Après avoir longé les bords de Seine, traversée de la forêt de St. Cucufa à Rueil-Malmaison, le bois de la Celle-St Cloud, le bois de Louveciennes et enfin la forêt de Marly, arrivée au Château de St Germain-en-Laye. Retour RER A à 17h03 pour Chatelet-les-Halles (17h35).

*Dimanche 14 décembre***\* Marché de Noël à Provins "****Jean Claude DENIS 7 km**

RV à 9h30 gare de l'Est. Train à 9h47 pour Provins (11h10). En direction de la porte Saint Jean après avoir fait nos emplettes dans la Ville Haute pour le pique-nique sous le halle de l'office du tourisme. Retour à la gare en déambulant dans le marché. Train à 16h46 pour Paris Est (18h12)

**\* Rocher des Demoiselles****Alain FORCADE 15 km**

RV à 8h30 gare de Lyon. Train à 8h46 pour Fontainebleau(9h26). Bus n°3401 à 9h32 pour les Lilas (9h52). Un peu de bleu sur le Mont Morillon et le Rocher des Demoiselles, puis traversée du Rocher du Mauvais passage et du Mont Enflammé avant le Rocher du Long Boyau et le retour sur les Lilas. Bus n°3401 à 16h39, train à 17h01 pour Paris Lyon (17h43).

**\*\* L'Orge d'Arpajon à Juvisy****René SOUTHON 21 km**

RV à 8h25 gare d'Austerlitz RER C à 8h45 pour Arpajon(9h25). Arpajon (la Halle, Eglise St Clément...), St Michel-sur-Orge Ste Geneviève-des-Bois, Savigny, Juvisy. RER C ou D pour Paris Austerlitz ou gare de Lyon.

**\*\*\* Marolles-en-Hurepoix / Chamarande****Evelyne WOSINSKI 24 km**

RV à 8h00 gare d'Austerlitz. RER C à 8h15 pour Marolles-en-Hurepoix(8h53). D +280m Parc Régional du Gâtinais, l'Arche Rompue, Forêt de Cheptainville, Bois de Montgriffard, Bois de la Bouillie, Chamarande. RER C à 16h40 pour Paris Austerlitz (17h28).

*Jeudi 18 décembre***\* Cesson / Cesson****Alain FORCADE 16 km**

RV à 8h20 gare de Lyon. RER D à 8h36 pour Cesson (9h23). St Leu, Seine-Port, Pavillon Royal, Forêt de Rougeau, Savigny le Temple et ses plans d'eau, et retour à Cesson. RER D à 16h20 pour Paris Lyon (17h07).

**\*\* En passant par le Mont USSY****Jacques MUSY 20 km**

RV à 8h05 gare de Lyon. Train à 8h16 pour Fontainebleau (8h56). . Marche en direction du mont USSY, Mare aux Ligueurs, mont Ferras, La Butte aux Aires, gare de Fontainebleau. Train à 17h30 pour Paris Lyon (18h13).

*Dimanche 21 décembre***\* "Chamarande "****Jean Claude DENIS 10 km**

RV à 9h gare d'Austerlitz. RER C à 9h15 pour Lardy (10h30). En direction de la Ravine par la Grande Beauce. Pique nique (tables). le château, circuit à travers le parc et ses étangs. RER C à Chamarande vers 16h30 pour Paris Austerlitz (17h15).

**\*\* Forêt de Saint Germain (sentier des Oratoires)****Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**

RV à 9h00 gare St Lazare. Train à 9h15 pour Poissy (direction Mantes) (9h35). Poissy, Étoile Sainte Anne, Croix de Noailles, Croix Dauphine, Étoile du Bon Secours, Saint Germain. RER A à 16h15 pour Auber (16h41).

**\*\* Fontainebleau****Claudine ORSINI 22 km**

RV à 8h30 gare de Lyon train à 8h46 pour Bois le Roi (9h18). Le rocher Pierre Margot, Le Mont St Germain, la Grotte aux Cristaux, le Gros Fouteau, la Butte aux Aires, le Mont Pierreux et Fontainebleau. Train à 16h39 pour Paris Lyon (17h13).

**\*\*\*\* Noël sur les balcons de la Seine****Hernan ALMEIDA 32 km**

RV à 7h55 gare Saint Lazare. TER à 8h12 vers Vernon-Giverny pour Bonnières (9h03).  $D +580m$ . Sur la route de Rouen, remontée de la Seine en amont du fleuve. Toast et repas partagée sur les hauteurs des falaises. Crêtes et coteaux boisées, vues panoramiques. La Roche-Guyon, St-Cyr-en-Arthies, Mantes-la-Jolie. Train à 18h11 pour gare Saint Lazare (18h52). **Inscriptions auprès de Hernan**

*Dimanche 28 décembre***\* Parc de Livry sur Seine****Alain FORCADE 16 km**

RV à 8h30 gare de Lyon. Train à 8h46 pour Bois le Roi(9h21). Boucle par Chartrettes, et en passant par le Château du Clos Notre Dame, le Parc de Livry sur Seine (espace naturel sensible), sentiers en bords de Seine et à l'intérieur du Parc. Retour à Bois le Roi.Train à 16h38 pour Paris Lyon(17h13). Z5.

**\*\* Les Fausses Reposes****René SOUTHON 21 km**

RV à 8h35 gare Montparnasse. Train à 8h50 pour Viroflay Rive Gauche(9h11).  $D +330m$ , Forêt de Meudon, Chaville, Étangs de Ville d'Avray, Fausses Reposes, Haras de Jardy, Parc de St Cloud, St Cloud. Train pour Paris toutes les 15mn

**\*\*\*\* Deux domaines, un chemin****Evelyne WOSINSKI 26 km**

RV à 7h50 gare Montparnasse. TER à 8h09 pour Versailles Chantiers (8h23), Train dir Massy à 8h30 pour Igny (8h45).  $D +530m$  GR et PR, Forêt Domaniale de Verrières, Bois du Loup Pendu, Forêt Domaniale de Versailles, Pièce d'Eau des Suisses, Versailles Chantiers. Train à 17h01 pour Paris Montparnasse (17h26). Trains réguliers.

*Dimanche 4 janvier***\* Allons fêter la nouvelle année du côté des Gorges****Alain FORCADE 15 km**

RV à 8h30 gare de Lyon. Train à 8h46 pour Fontainebleau(9h26). Bus n° 3401 à 9h32 pour les Lilas (9h52). Itinéraire dans les Gorges de Franchard et du Houx. et lieu du pique-nique en fonction de la météo. Retour sur les Lilas et bus n°3401 à 16h09, train à 16h32 pour Paris Lyon (17h13)

**\*\*\*\* De Montfort-l'Amaury à Orgerus par la forêt****Sabine HALAY 28 km**

RV à 8h45 gare de Montparnasse. Train à 8h58 pour Montfort-l'Amaury (9h36). En suivant le GR 22, visite du village de Montfort-L'Amaury, son église, ses maisons anciennes, la tour Anne de Bretagne, le cloître, puis traversée du nord de la forêt de Ramboillet en passant par Gambaiseuil, puis la forêt des Quatre Piliers pour rejoindre la gare d'Orgerus-Béhoust. Train à 17h16 pour Montparnasse (18h02).

*Jeudi 8 janvier***\*\* La Végétale****Robert PERRIN 18 km**

RV à 8h45 à la Pointe du Lac (Créteil) terminus de la ligne 8. Téléphérique C1 pour la gare de Limeil-Brévannes. Parc de Limeil, bois de Granville, la Végétale, Marolles en Brie, forêt Notre Dame, forêt de Gros Bois, Boissy St Léger. RER A toutes les 10 mn.

**\*\*\* Boucle à partir de Viroflay-Rive-Droite****Pierre POUPARDIN 25 km**

RV à 8h10 gare St Lazare. Train à 8h23 vers Versailles RD pour Viroflay RD (8h54).  $D +280m$ . À travers bois pour rejoindre le Château de Versailles où nous ferons une belle incursion dans son parc. Retour de la gare de Viroflay-RD après quelques passages urbains. Train à 16h53 pour Paris St-Lazare (17h25).

*Dimanche 11 janvier***\* " La Fontaine du Touring "****Jean Claude DENIS 10 km**

RV à 8h55 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Fontainebleau (9h58). En direction de la Tour Denecourt, carrefour.Jean Bar et la fontaine Désirée. Pique nique (table) puis par la Croix du Calvaire Fontainebleau. Train à 16h32 pour Paris Lyon (17h13)

**\*\* Les étangs de la Bièvre****Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**

RV à 8h45 gare Montparnasse. Train à 8h58 pour Versailles-chantiers (9h10). Porte du Cerf-Volant, étangs de la Geneste, du Val-d'or et du Moulin à Renard, bois de Satory, pièce d'eau des Suisses, gare de Versailles-chantiers. Train à 16h00 pour Paris Montparnasse (16h26).

**\*\*\* Forêt et bords de Seine****Claudine ORSINI 26 km**

RV à 8h gare de Lyon train à 8h16 pour Livry sur Seine (8h52) avec changement à Melun 8h42 -8h49). Bois des Bergeries, Chartrettes, la plaine de Sermaise, les bords de Seine, carrefours du bois de la Dame, Sableux, et Bois le Roi. Train à 17h07 pour Paris Lyon (17h43).

*Jeudi 15 janvier*

**\* Haute Vallée de la Bièvre****Alain FORCADE 16 km**

RV à 8h35 gare Montparnasse. Train à 8h50 pour St Quentin en Yvelines (9h26). La haute vallée de la Bièvre est enserrée entre les plateaux de Saclay et de Vélizy. Une succession d'étangs, puis Buc et ses Arcades, Jouy en Josas et Vauboyen. RERC à 16h25 pour Austerlitz (17h18) ou Châtelet les Halles (17h10) avec changt à Massy Palaiseau.

**\*\*\* Sur le toit du grand Paris****Evelyne WOSINSKI 24 km**

RV à 8h gare St Lazare. Train à 8h17 pour Argenteuil (8h26). D +315m GR et PR, belvédères naturels, Butte des Châtaigniers, Buttes du Parisis, Fort de Cormeilles ,et bords de la Seine jusqu'à Conflans-Sainte-Honorine. Train à 17h15 pour Paris St Lazare. Trains réguliers.

*Dimanche 18 janvier*

**Fête du Nouvel An**

*Réservée aux adhérents et à leur conjoint*

*Ne pas oublier de vous inscrire, avant le 15 janvier et d'apporter votre pique-nique.  
Vous pouvez aussi apporter des chaussures légères pour l'intérieur*

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

**Nous ne sommes plus autorisés à les fournir depuis 2020 lors de réunions collectives et cela évitera d'augmenter la taille du 5<sup>ème</sup> continent de plastique.**

Les personnes ne souhaitant pas randonner, seront les bienvenues : RV à 14h devant le bâtiment d'accueil à l'entrée de la base de loisirs, côté Bois le Roi. (rue de Tournezy)

**\* " La fête des rois "****Jean Claude DENIS 8 km**

RV à 9h gare de Lyon. Train à 9h16 pour Bois le Roi (9h48). En direction du château de Tournezy par la Mare au Claviau, la Plaine de Sermaise. pique-nique (tables) puis galette au château. Z5

**\*\* Avant la Galette****Jean-Antoine DU VILLARD 8 km**

RV à 9h00 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Fontainebleau arrêt en forêt (9h55). Pont Victor, carrefours Napoléon, Tournezy, base de loisirs. Après- midi : environ 6 km vers Bois le Roi.

**\*\*\* Sur la Piste de la Galette****René SOUTHON 11 km**

RV à 9h gare de Lyon. train à 9h16 pour Bois Le Roi (9h46). Bois Le Roi, l'écluse pour passer rive droite , Chartrettes, Fontaine le Port , retour rive gauche, base de loisirs. Galette.

Pour toutes les randonnées : Retour de la gare de Bois le Roi, train toutes les demi-heures à partir de 16h06 pour Paris gare de Lyon 35 minutes après.

*Jeudi 22 janvier*

**\*\* Églises et rues, étangs et rus entre Lagny et Torcy** **Didier THOUENON** 17 km  
RV à h45 gare de l'Est. Train à 9h01 direction Meaux, pour Lagny-Thorigny (9h25). D +120m Un mélange de rues et de rus, un cru. Qui l'eut cru ! Mais aussi des étangs et des églises et des sentiers. Retour RER A à Torcy vers 16h40 pour Paris Châtelet vers 17h15. (ttes les 5 min).

**\*\* De Bois le Roi à Avon** **Jacques MUSY** 20 km  
RV à 8h05 gare de Lyon. Train à 8h16 pour Bois le Roi (8h47). Départ pour Plaine de Sermaise, puis carrefour de Barbeau, Samois-sur-Seine (arrêt au lavoir/ casse croute), Tour Dennecourt, Croix d'Augas, Route de la Bonne Dame, gare de Fontainebleau Train à 17h30 pour Paris Lyon (18h13).

**\*\*\* Ceinture Verte 2 : Parcs forestiers, monts, canaux** **Hernan ALMEIDA** 25 km  
RV à 8h15 Gare de l'Est. Train à 8h31 vers Maux pour Chelles-Gournay (8h44). Le GR de Pays de la Ceinture Verte relie, par une boucle de 350 km, tous les espaces verts aux limites des départements de la Petite Couronne. Variante 2 : les îles de Chelles dans la Marne, Mont Chalats, Forêt de Bondy, Parc de la Poudrerie, Canal de l'Ourcq, Sevran. RER B à 16h33 pour Chatelet-les-Halles (16h59).

*Dimanche 25 janvier*

**\*\* Le Vexin** **Claudine ORSINI** 22 km  
RV à 8h05 gare St Lazare, Train ligne J à .8h23 pour Juziers (9h16) ; La Chartre, Bois des Renardières, Gaillon sur Montcient, la Maraîche, Manoir des Maroches, la grande Fondée, Vaux sur Seine. Train à 16h45 pour Paris St Lazare (17h30).

**\*\*\*\* Circuit du Massif de Fontainebleau 1** **Hernan ALMEIDA** 30 km  
RV à 8h00 gare de Lyon. Train à 8h16 pour Fontainebleau Avon (8h59). D'une distance totale de 74 km, nous divisions le circuit en 5 étapes distinctes. Variante 1 : Boucle. Blues, rochers, fontaines. Avon, Samois-sur-Seine, Bois-le-Roi, Avon. Train à 17h16 pour gare de Lyon (17h55).

*Jeudi 29 janvier*

**\*\* En suivant la Bièvre de Antony au Petit Jouy** **Robert PERRIN** 20 km  
RV à 8h20 Châtelet-les-Halles. RER B à 8h35 pour Antony (9h02). Parc Georges Heller, ruisseau des Godets, forêt de Verrière, carrefour du Grand Maître, bois du Loup Pendu, la Bièvre, gare du Petit Jouy. Train à 16h35 pour Châtelet-les-Halles (17h22) chg à Massy(16h50- RER B 16h56).

**\*\*\* Vierges et Madones (suite)** **Evelyne WOSINSKI** 24 km  
RV à 8h gare de Lyon Train à 8h16 pour Fontainebleau (8h55). Après le premier parcours consacré à la découverte de fresques rupestres dans le massif de Fontainebleau, le second itinéraire invite à explorer les représentations Vierge et Madones à travers les statues. Retour bus 3401 station les Lilas à 17h09 pour la gare de Fontainebleau (17h26).Train à 17h32 pour Paris Lyon (18h13).

## ACTIVITÉS DE PLUSIEURS JOURS

### **RAQUETTES**

*Du dimanche 25 au samedi 31 janvier 2026*

#### **MASSIF DU VERCORS À AUTRANS**

**Sabine HALAY - Michel CHALARD - René SOUTHON**

Village dédié en hiver au activités nordiques, skis de fond, raquettes, chiens de traîneaux et autres

**Participation** autour de 500€.

**Hébergement** : en hôtel \*\*

**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).

**COMPLET** : inscription sur liste d'attente

### **RANDONNÉE**

*Du dimanche 3 au dimanche 10 mai 2026*

#### **LE TRO BREIZH**

**Michel CHALARD**

Entre Quimper et St Paul de Léon, fraction du tour séculaire de la Bretagne dans les pas des Saints Fondateurs de la Bretagne.

Randonnée en cours de préparation en 1 ou 2 points fixes.

**Participation** autour de 500€ pour le moment

**Hébergement en 1/2 pension** en hôtel ou gîte

**Inscription** par mail ou téléphone, auprès de Michel dès réception de ce programme **et avant le 31 janvier 2026** 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 code IBAN: FR76 3000 3027 3600 0500 0527 935 (avertir Michel par mail ou sms si ce mode de paiement est adopté).