TCF RANDONNÉE

*Partageons nos escapades nature*

# BULLETIN PROGRAMME

**N° 165**

Décembre Janvier 2027

# VIE DE L'ASSOCIATION

## *FÊTE D'AUTOMNE LE 8 NOVEMBRE 2026*

Le 8 novembre, nous étions nombreux à Provins pour notre Fête d'Automne et son traditionnel pique nique partagé. Il a certes fait plus froid que d'habitude en raison du décalage de la date de septembre à novembre mais l'ambiance est restée inchangée.

Sous l'abri de la grande halle, ce que chacun a apporté a été découvert et présenté en un superbe buffet gourmand par nos expertes bénévoles.

Merci à toutes et à tous d'avoir « fait » cette fête.

## *ASSEMBLÉE GÉNÉRALE LE SAMEDI 5 DÉCEMBRE 2026*

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 précieuses.

Attention : l'AG se déroulera le matin.
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 2026/2027*

Véronique BERTRAND, Martine BLANDIN, Fabio BRUSA, Anita CHEVALIER, Sylvain CLÉMENT, François CONAND, Joëlle DELAUNAY, Valérie DONNADIEU, Christine GIGUERRE, Marie GRONDIN, Véronique LEMESLE, THIERRY MARTIN, Stéphanie MESSONNIER, Cécile MONTAGNÉ CERTENAIS, Estella MOTTEZ, Valérie NESPOUX, Yasmine RGUIBI, Myriam RICCA, Chantal SIMONET, Jean THEZE.

## *FÊTE DU NOUVEL AN LE DIMANCHE 7 FÉVRIER 2027*

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.

**Prenez bien note, tout d'abord, du décalage en février en raison de l'indisponibilité de la salle habituelle en janvier.**

**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 fêtons la nouvelle année, faisons et refaisons connaissance, racontons nos expériences et parlons de nos projets d'avenir.
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.**

## *DE BELLES RANDONNÉES SOUS VOS YEUX*

Une toute dernière et superbe vidéo préparée par **Pierre POUPARDIN** attend votre regard sur notre chaîne YouTube : **700 ans d'histoire, le sentier cathare et ses forteresses.**
(https://www.youtube.com/watch?v=5HdAWxIEcbw)

Elle vous fera découvrir et aimer la semaine que nos sportives et nos sportifs viennent de vivre de château cathare en château cathare.

On ne peut qu'apprécier doublement l'exploit sportif de nos camarades et le savoir-faire du vidéaste.

## *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 — 5 décembre 2026
- Fête du Nouvel An — 7 février 2027

**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 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 de la FFR.

# *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 12 janvier** au plus tard par mail

# *SORTIES DE RÊVE, RÊVES DE SORTIES*

***LA TRAVERSEINE - 20 septembre 2026*** ***Hernan ALMEIDA***



La TraverSeine a confirmé son statut de rendez-vous incontournable des sports de pagaie en Île-de-France et à l'échelle internationale. Cet événement a une nouvelle fois permis à pas moins de 1 400 pagayeurs de traverser Paris en kayak, canoë, paddle, pirogue ou dragon-boat et Te Aito Paris, course emblématique du va'a (pirogue polynésienne). Cet événement est le fruit d'une collaboration entre les comités départementaux de canoë-kayak de Paris et des Hauts-de-Seine. Unis par une même envie : faire découvrir la Seine et Paris autrement, au cœur d'un événement sportif, convivial et ouvert à toutes et tous.
Le TCF était présent. Au final, nous étions deux membres, Christine Bénéteau et Hernan Almeida, à participer en kayak dans la catégorie loisirs (13 km).
Ce fut une grande première très réussie. La TraverSeine est désormais devenue notre phare pour le développement de l'activité combinée au sein du TCF.

***TRAVERSÉE DES CALANQUES du 5 au 9 octobre 2026*** ***Hernan ALMEIDA***

Dès notre arrivée, la région de Marseille, des Calanques et de La Ciotat a connu un temps doux, variable et marqué par quelques épisodes pluvieux avec des vents modérés. Nous avons eu de belles journées ensoleillées, à l'exception du troisième jour, où nous avons dû annuler l'étape de Marseille à Cassis à cause des orages et du vent, ainsi que l'après-midi du cinquième jour, où la sortie en bateau a été compromise à cause de la forte houle en mer.
Tout s'est bien passé, pas de bobo et quasiment pas de blessures. Nous avons bien réussi notre «défi» et surtout nous avons pris énormément de plaisir – et c'est surtout cela qui compte.



***Jour 1*** **- Luminy-Morgiou-Sormiou-Baumettes.**
Itinéraire classique et sportif qui nous a conduit à franchir des cols et à découvrir depuis le belvédère, Marseille et nos premières Calanques, pour ensuite nous baigner dans les eaux turquoise de la plage de Marseilleveyre.

***Jour 2*** **- Des Goudes par le sommet et la Calanque de Marseilleveyre.**
Les sentiers serpentent dans la garrigue à la découverte de la Fontaine de Voire. Par le col de la Selle nous arrivons au sommet (433m) pour nous plonger de nouveau dans les eaux cristallines des Calanques et faire halte au quartier de pêcheurs des Goudes. Nous terminons notre journée au restaurant en bord de plage, face au coucher du soleil.

***Jour 3*** **- Visite du musée et de la vieille ville de Marseille.**

***Jour 4*** **- Cassis – La Ciotat par le Cap Canaille et les Falaises Soubeyranes.**
Le sentier des crêtes traverse les majestueuses et vertigineuses falaises calcaires, pour rejoindre le Cap Canaille, puis le Sémaphore du Bec de l'Aigle, et enfin La Ciotat.

***Jour 5 -*** *Matin :* **Le Mugel et l'Anse de Figuerolles :** Balade côtière spectaculaire, à la découverte du Mugel et du parc botanique, protégé des vents par la masse imposante du Bec de l'Aigle. Depuis les belvédères, magnifiques, descente vers notre ultime Calanque.
*Après-midi :* **Forêt de Fontblanche.** Boucle. Au dessus de La Ciotat, perchées sur les hauteurs de Ceyreste, d'élégantes pinèdes de pins d'Alep adoucissent l'atmosphère des sentiers rocailleux aux parfums de thym et de romarin.

Entre terre et mer on laisse son empreinte ; c'est un lieu où les cœurs et les esprits marquent une pause, forgeant des souvenirs inoubliables qui invitent à de nouvelles aventures…

*Hernan ALMEIDA L., Dominique TAGE*

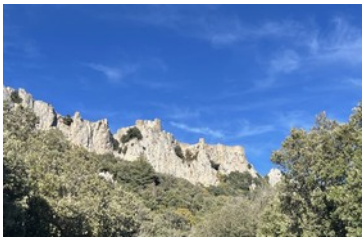
***SUR LES SENTIERS CATHARES du 23 au 29 octobre 2026*** ***Sabine HALAY***

Suivre les sentiers cathares, c'est plonger mille ans en arrière. Les raidillons sont toujours aussi raides, les cailloux et les pierres roulent toujours sous les pas, la végétation n'a sans doute pas beaucoup changé non plus, ni le vent – ici, on l'appelle le Cers - qui balance au passage l'odeur des pins et celle des vignes.

Nous voici donc partis pour quelques jours, décidé à tenir la route, le rythme des dénivelés, 800 m en moyenne, pour une vingtaine de km.
Partis de Quilian, nous avons parcouru plus d'une centaine de kilomètre jusqu'à Port-la Nouvelle, de la montagne à la mer avec, comme principales étapes Puislaurens, Saint-Pierre de Fenouillet, la Bastide, Peyrepertus, Quéribus, Tuchan, Durban et Aguilar.
C'est ainsi que nous avons cheminé :



⁕ dans la garrigue, parmi les acanthes, la sauge et le romarin, le fenouil ou le genevrier.
Au passage, on s'amuse à cueillir les prunelles, les amandes ou les olives... Hum, pas très bon ces olives finalement. Les arbouses, c'est bien meilleur.
⁕ le long des gorges : au rythme de nos pas, le paysage se ferme et se rouvre ; entre falaise et torrent, un étroit sentier taillé dans la roche, mène au cœur des gorges de Saint-Jaume. Le vertige nous gagne, et l'émerveillement. La fraîcheur du lieu, les petites cascades, les piscines naturelles, la végétation dense et le murmure de l'eau sont un ravissement.
⁕ dans la campagne : plus loin, le relief s'adoucit et s'aplanit ; bientôt l'horizon dégage dans le lointain des collines, des hauteurs et un mont portant à son sommet, une forteresse qu'on devine plutôt qu'on ne la perçoit, tant elle semble créée par la montagne elle-même.



Les visites des châteaux se méritent ; on comprend que l'accès à ces châteaux constituait un vrai défi pour les assaillants.
De fait, ce travail de fortification des montagnes a été entrepris pour défendre le Royaume de France et la cité de Carcassonne contre les visées aragonaises. Ces châteaux protégeaient la frontière, formant un imparable système de défense. Édifiés à la même époque et dans un même but, les références architecturales se retrouvent dans chacun d'eux : forteresse imprenable, première enceinte, place forte, deuxième enceinte, troisième enceinte, donjon, cœur du château, enceinte médiane.
Les mots parfois suffisent à imaginer la vie au sein de ces forteresses : citernes, mâchicoulis, meurtrières, chapelle.
Et les Cathares ? Me direz-vous. Les Cathares, contrairement à ce que l'on pense généralement, étaient des gens simples, très intégrés dans les villages où ils vivaient, ils aidaient les gens selon le modèle biblique dont ils s'inspiraient, l'amour, la pureté
Queribus, longtemps après la fin de la croisade, a servi de refuge aux hérétiques et seigneurs faydits. En 1255, à la veille de tomber, le château accueillait encore des cathares dont on ne sait ce qu'ils sont devenus.

Les sentiers Cathares ouvrent la réflexion, sur l'époque médiévale bien sûr qu'il est si difficile d'appréhender, mais sur la nôtre aussi. On vit à Paris, ou ailleurs, organisés d'une certaine manière et sur les sentiers, on découvre des manières de vivre tellement différentes.
C'est Colette qui tient son gîte à l'auberge du Vieux Moulin. C'est son dernier groupe nous dit elle.
On garde également un grand souvenir de ce gite au milieu des vignes, le gite Saint Roch : yourtes et massages ayurvédiques. Une vue en surplomb sur les vignes.
Plus tard, Bertrand nous a accueilli à Durban, au pied du Château du XI ème siècle. Nous avons eu droit à une omelette aux respounchous (Manuella, nous avons pensé à toi !).

Bien sûr, on a eu parfois du mal à tenir le rythme, moi en tout cas, et Pierre avec son genou. Mais comment rester insensibles à ces lieux habités... Le soleil était au rendez-vous, le groupe soudé et interactif à souhait. Florence nous a parlé des pierres et des roches. Les synclinaux et les anticlinaux, les soulèvements magmatiques n'ont désormais aucun secret pour nous.
Les couleurs de l'automne étaient si jolies !
Comme prévu, la randonnée s'est terminée à Port la Nouvelle. Une plage portuaire plutôt que balnéaire, nous avons longé la mer et trempé nos pieds dans l'eau.
Mais Sabine n'a pas dit son dernier mot. Rendez-vous l'an prochain pour la suite des sentiers Cathares !

*Chantal AEGERTHER*

# 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**

| | |
|---|---|
| *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**

# 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.*

# MARCHE NORDIQUE

Les séances sont proposées pour tous : débutants ou initiés.
**Pour ce programme les séances sont proposées en alternance le samedi et le mardi matin.**
**Inscription obligatoire** pour celles et ceux qui n'ont pas de bâtons de marche nordique au près d'Isabelle PFAFF (06 32 79 56 41)**.**

*Samedi 28 novembre*

**Marche nordique au Parc de La Poudrerie** **Isabelle PFAFF** **2 h**
RV à 9h30 à la gare Sevran-Livry RER B direction Mitry Claye (7 gares depuis Gare du Nord, environ 20 mn de trajet) – Sortie Place de la gare. Retour à la même gare, trains réguliers.

*Mardi 1er décembre*

**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 19 décembre*

**Marche nordique au bois de Vincennes** **Isabelle PFAFF** **2 h**
RV à 9h30 à la station Chateau de Vincennes : ligne 1 – sortie 2 Chateau de Vincennes. Retour à la même station.

*Mardi 29 décembre*

**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 9 janvier*

**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.

*Mardi 19 janvier*

**Marche nordique au bois de Vincennes** **Isabelle PFAFF** **2 h**
RV à 9h30 à la station Chateau de Vincennes : ligne 1 – sortie 2 Chateau de Vincennes. Retour à la même station.

*Samedi 30 janvier*

**Marche nordique en forêt de Meudon** **Isabelle PFAFF** **2 h**
RV à 9h30 à la gare Chaville Vélizy (RER C direction Versailles / St Quentin en Yvelines). Retour à la même station.

# 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

*Jeudi 26 novembre*

***Rando Visite : Maison d'Emile Zola et Musée Dreyfus Didier THOUENON 12 km**
RV à 8h55 gare Saint-Lazare. Train à 9h15 pour Villennes-sur-Seine (9h40). Puis 30mn de marche jusqu'à la maison de Zola à Médan. Visite guidée d'une heure de la maison puis visite libre d'une heure du musée Dreyfus, sur le même lieu. Réservation faite pour 25 personnes. Inscription auprès de Didier Thouénon, par mel ou par SMS (visite réservée aux adhérents, coordonnées sur le site), qui informera les inscrits des modalités de paiement. Coût 12 euros.
Pique-nique sur place, puis petite balade le long de la Seine et retour par la gare de Poissy. Train à 16h48, pour Saint-Lazare à 17h17.

***Mares entre Fontainebleau et Bois le Roi Alain FORCADE 15 km**
RV à 8h30 gare de Lyon. Train à 8h46 pour Fontainebleau(9h25). Bus n°3401 à 9h34 pour les Lilas (9h56). Mare aux Ligueurs, Fontaine Maria, grotte aux Cristaux, mares à Piat , à Dagneau, aux Cerfs. Bois le Roi. Train à 16h38 pour Paris Lyon (17h13).

****De Groslay à Taverny Patrick RICHARD 21 km**
RV à 8h15 gare du Nord. Train H 8h29 pour Groslay (8h44). De la forêt de Montmorency, où Jean-Jacques Rousseau aimait à se promener, aux vignes de Taverny, le Val-d'Oise ne manque pas de charme. Balade à l'ombre des châtaigniers, parmi les étangs puis les cépages…Taverny train à 17h26 pour Paris Nord (17h59).

*****Ris Orangis (Bcle) Manuela GARCIA 27 km**
RV à 8h gare d'Austerlitz. RER C à 8h15 pour Ris Orangis(8h45) avec changement à Juvisy (8h29/8h40). Balade à travers la forêt de Sénart, pause là où était un vieux chêne sessile (500 ans) et retour par les bords de Seine. Train à 16h57 pour Paris Lyon (17h27) avec changement à Juvisy.

*Dimanche 29 novembre*

****  De Montsoult à L'Isle-Adam  Jean-Antoine DU VILLARD  17 km**
RV à 9h15 gare du Nord. Train à 9h36 pour le Montsoult-Maflier (10h07).Montsoult-Maflier, poteau de la tour, carr.de la porte Baillet, rond de L'Isle-Adam, carr. Capitaine, coteau de l'étang et L'Isle-Adam. Train à 16h13 pour gare du Nord (17h02).

****** Bois, Forêts Régionales et rivière  Evelyne WOSINSKI  30 km**
RV à 8h00 gare du Nord. RER B à 8h18 pour Sevran/Livry (08h45). Parc Forestier de la Poudrerie, Bois de Bernouile, Forêt Régionale de Clayes-Souilly, Forêt Régionale des Vallières et bords de la Marne. Lagny  Train à 17h03 pour Paris Est (17h27). Trains réguliers.

*Jeudi 3 décembre 2026*

***  Franchard coté Nord  Alain FORCADE  15 km**
RV à 8h30 gare de Lyon. TER à 8h46 pour Fontainebleau (9h26). Bus 3421 à 9h34 pour Barbizon (9h59). De Barbizon en passant par le pt de vue du Camp d'Arbonne, on rejoint le bleu n° 7 partie nord que l'on suit jusqu'à l'Ermitage de Franchard. Retour sur les Lilas par le Mont Fessas. Bus 3401 à 16h36 pour Fontainebleau(16h53). Train à 17h01  pour Paris Lyon (17h46).

****  Sur la Seine des Impressionnistes au Port des Mureaux  Patrick RICHARD  20 km**
RV à 8h15 gare Saint-Lazare. Train J à 8h31pour Triel sur seine (9h04). Une randonnée en suivant la Seine de Triel-sur-Seine à Gargenville en passant par des sentes, ruelles, et l'Île de Loisirs du Val de Seine avec vue panoramique sur la plaine. Châteaux, lavoirs et étangs sont à découvrir sur ce parcours jusqu'à Gargenville. Train à 17h10 pour Paris St-Lazare (18h03).

*****  Garches à Maisons-Laffitte** « la forêt, la Seine et le RER »  **Pierre POUPARDIN  24 km**
RV à 8h 35 gare St Lazare - Train à 8h50 pour Garches (9h15) *D+ 350 m.*  Nous traverserons les bois de Saint-Cucufa / Malmaison, puis rejoindrons Rueil et les bords de Seine à Bougival. Nous remonterons ensuite vers Le-Pecq et Saint-Germain-en-Laye, avant de gagner Maisons-Laffitte par la lisière de la forêt.  Retour RER A pour Paris vers 17h.

*Dimanche 6 décembre*

**o  " Du côté de Vauboyen "  Jean Claude DENIS  8 km**
RV à 9h30 à Denfert Rochereau. *milieu du quai.* RER B à 9h46 pour Bièvre (10h21) avec changement a Massy Palaiseau. En direction de Monteclin par la Roche Dieu, pique-nique (table). Retour sur Bièvre par le GR 11. Train à 16h28 pour Châtelet-les-Halles (17h10) avec changement à Massy Palaiseau

***  De Gif-sur Yvette à Lozère par la vallée de la Mérantaise  Didier THOUENON  16 km**
RV à 9h à Denfert-Rochereau  *au milieu du quai*, RER B à 9h16 (direction St-Rémy-lès-Chevreuse). pour Gif (9h51). *Dénivelé +280m.*  Une rivière, des bois, une source, des lavoirs, un moulin, une carrière de grès, un marais : une balade variée et pleine de surprises.
**→ Balade idéale pour les premiers pas.**

*****  Forêts de St Germain en Lay et de Marly  Claudine ORSINI  25 km**
RV à 8h20 Châtelet les Halles. RER A (milieu du quai direct° Cergy le Haut)). RER à 8h37 pour Maisons Laffitte (9h) En suivant principalement le GRP puis le GR1 on ira vers l'Étoile de Lamarck, le Camp des Loges, Chambourcy, la Ferme de Retz, l'Étoile des Chasseurs et St Nom la Bretèche – l'Etang-la-Ville. Train à 17h19 pour Paris St Lazare (17h59).

****** Ceinture Verte 9 : Au confluent de l'Oise et de la Seine  Hernan ALMEIDA  30 km**
RV à 8h00 Châtelet-Les Halles. *milieu du quai* RER A à 8h17 vers Cergy le Haut pour Cergy Saint-Christophe (8h59). Le GRP de la Ceinture Verte relie tous les espaces verts aux limites des départements de la Petite Couronne. Variante : Panoramas en bordure de la Forêt de l'Hautil, la Forêt de Saint-Germain-en-Laye, Maisons-Laffitte. RER A tous les 10 min pour Châtelet-Les Halles.

*Jeudi 10 décembre*

*** En forêt de la Grange et sur les traces de Caillebotte Didier THOUENON 17 km**
RV à 8h50 gare de Lyon. RER D à 9h05 (direction Melun) pour Montgeron-Crosne (9h28). 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. Retour RER D à Yerres à 16h45 pour Paris Lyon à (17h08) rame toutes les 15mn. → **Balade idéale pour les premiers pas.**

**** Canaux de l'Ourcq & de la Thérouanne Robert PERRIN 21 km**
RV à 8h30 gare de l'Est. Train à 8h50 pour Lizy sur Ourcq (9h36) avec changt à Trilport. Parcours proche des canaux, par Congis, Varreddes, Germigny, forêt de Montceaux, Trilport. Train à 17h38 pour Paris Est (18h10)**.**

***** Environs d'Auvers-sur-Oise Evelyne WOSINSKI 25 km**
RV à 7h55 gare du Nord.. Train à 8h16 pour lAuvers-sur-Oise (09h04). Parc de Méry-sur-Oise, Bois des Garennes,bords de l'Oise, Côte d'Orgivaux. L'Isle-Adam-Parmain. Train à 17h09 pour Paris Nord (17h55). Trains toutes les 30mn.

*Dimanche 13 décembre*

*** « Hêtre ou ne pas hêtre, c'est là la question » Michel JOUSSE 15 km**
RV à 8h40 gare du Nord. Train à 8h56 pour Saint-Leu la Forêt (9h22). Boucle en forêt de Montmorency : Route du Milieu, Château de la Chasse, Route du Faîte. *En fait c'est avec des chênes que le reboisement se fera*. Saint-Leu la Forêt. Train à 16h35 pour Paris Nord (17h02).

****** Tours et détours en forêt de Fontainebleau Sabine Halay 29 km**
RV à 8h gare de Lyon. Train à 8h16 pour Fontainebleau-arrêt forêt (8h55). Tour Denecourt, Rochers Cassepot, St-Germain, Cuvier Chatillon, et Canon via le point de vue du Camp de Chailly, Mare aux Evées. Train à Bois-le-Roi à 17h38 pour Paris Lyon (18h14).

*Jeudi 17 décembre*

**** Le Vexin Français depuis Valmondois Patrick RICHARD 20 km**
RV à 8h15 gare du Nord. Train à 8h31 pour Valmondois (9h15). La vallée du Sausseron, plateaux cultivés et forêts variées. Des points d'intérêt exceptionnels : l'Église Saint-Symphorien et le polissoir de la Tour du Lay et d'anciens moulins sur le Sausseron. Valmondois. Train à 17h05 pour Paris Nord (17h44).

***** Vallée de Chevreuse 2 : Chemin de Jean Racine Hernan ALMEIDA 26 km**
RV à 8h00 Châtelet-les-Halles. RER B à 8h17 pour St Rémy-les-Chevreuse (9h09). Boucle *D +440m*. Sentier littéraire et historique, il relie le Château de la Madeleine au site de Port-Royal des Champs, en passant par les bois et prairies. Le parcours est jalonné de bornes en pierre gravées de vers écrits par le poète inspiré par ces paysages. RER B toutes les 15min. pour Châtelet-les-Halles.

*Dimanche 20 décembre*

**o " Le puits de Rozay " Jean Claude DENIS 10 km**
RV a 8h55 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Thomery (10h03) par le carrefour du Chatel, le château de By, pique-nique à l'abri bus. Puis par la route du Chantoiseau, le bois de la Fontaine, Veneux les Sablons. Train à 16h20 pour Paris (17h13).

*** Vers l'abbaye de l'Ouye Alain FORCADE 16 km**
RV à 8h30 gare d'Austerlitz. RER C à 8h45 pour Dourdan (9h48). En passant coup d'oeil sur le château et les halles, ancienne abbaye de l'Ouye, carrefour du Grillon, Ste Mesme et sa fontaine miraculeuse, les Fontaines Bouillantes, Dourdan. RER C à 16h37 pour Paris Austerlitz (17h43).

**** De Breuillet à Dourdan** **Claudine ORSINI** **20 km**

RV à 8h30 gare d'Austerlitz. RER C à 8h45 pour Breuillet-Village (9h35). Les Bois de Chantropin, de la Butte de Moret; de la Bruyère et Dourdan. RER C à 17h07 pour Paris Austerlitz (18h13).

*Dimanche 27 décembre*

***** Maules à Saint-Nom-la-Bretèche** **Evelyne WOSINSKI** **25 km**

RV à 7h55 gare Saint Lazare. Train à 8h14 pour Maules (09h10).
St-Martin-d'Étampes. RERC à 16h54 pour Paris Austerlitz (17h48).
RV à 7h55 gare Saint Lazare. Train à 8h14 pour Maules (9h10). Bois des Arpents, Forêt Départementale des Flambertins, Fôret Domaniale de Marly-le-Roi. Gare de l'Etang-la-Ville. Train à 17h08 pour Paris Saint-Lazare(17h48). trains toutes les 20mn.

*Jeudi 7 janvier*

**** Patrimoine de Poissy à Verneuil** **Patrick RICHARD** **20 km**

RV à 8h30 gare St-Lazare. Train à 8h46 pour Poissy (9h05). Des bords de Seine à la forêt régionale de Verneuil-sur-Seine en empruntant en milieu urbain, les rues les moins fréquentées et les chemins piétonniers des villes traversées. Train à 17h09 gare Les clairières de Verneuil pour Paris St-Lazare (17h45).

*Dimanche 10 janvier*

**** Forêts d'Armenvilliers et de Férrières** **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 de Chenot, de Ferandière et de l'Étoile, bois de Montmartre, Émerainville. RER à 16h08 pour Magenta (16h40).

****** De Marly-le-Roi au bois de Boulogne** **Sabine HALAY** **28 km**

RV à 8h05 gare St Lazare. train L à 8h17 pour L'Étang-la-Ville (8h52). Après avoir traversé le fantôme du château de Marly, nous passerons devant le château du Pont à Louveciennes, puis le pavillon du Butard à la Celle-St-Cloud, Marne-la-Coquette, parc de St Cloud, passerelle de l'Avre. Puis traversée du bois de Boulogne pour arriver à la Porte Maillot vers 17h.

*Jeudi 14 janvier*

*** Entre Thomery et Champagne sur Seine** **Alain FORCADE** **15 km**

RV à 9h00 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Thomery (10h02). On rejoint les bords de Seine rive gauche puis rive droite par Samoreau et par la Forêt de Champagne on rejoint Champagne sur Seine. Train à 16h42 pour Paris Lyon (17h46) avec changt à Melun (17h05/17h16).

**** D'Épinay-sur-Seine à St-Leu-la-Forêt** **Robert PERRIN** **20 km**

RV à 8h30 gare de Pereire-Levallois RER C à 8h46 pour Epinay-sur-Seine(9h01). Église Notre- Dame-des-Missions, lac d'Enghien, villas de rêve, la Fosse aux Moines, le Trou du Loup, la Chaise à Cadet, forêt de Montmorency, fort de Montlignon, domaine de la Chasse , carrefour de l'Homme Mort, carrefour du Chêne aux Mouches, St-Leu-la-Foret. Train à 16h46 pour Paris Nord (17h14).

***** Boucle Morêt-sur-Loing** **Evelyne WOSINSKI** **26 km**

RV à 7h55 gare de Lyon. Train à 8h16 pour Morêt-sur-Loing(9h05). Plaine Rayonnée, Le Puits Fondu, Rocher Fourceau, Rocher d'Avon, Carrefour de la Plaine Rayonnée. Moret sur Loing. Train à 16h53 pour Paris Lyon (17h46).

*Dimanche 17 janvier*

*** « A moi conte deux Meaux »** **Michel JOUSSE** **15 km**

RV à 8h30 gare de l'Est. Train ligne P à 8h49 pour Meaux (9h14). Un œil à la Cathédrale puis randonnée dans le Parc Naturel du Pâtis, plus grand parc naturel urbain en 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. Retour de Meaux à 16h20 pour Paris Est (16h57)

***** Le Manoir des Maroches** **Claudine ORSINI** **26 km**
RV à 8h05 gare St Lazare. Train à 8h23 pour Andrésy (8h57). Ecancourt, Boisemont, Saillancourt, les Baudriaud, Tessaucourt sur Aubette, le Moulin de la Montcient et Meulan-Hardricourt. Train à 17h09 pour Paris St Lazare (18h).

*Jeudi 21 janvier*

**** Coulommiers - les Corvelles - Coulommiers** **Robert PERRIN** **15 km**
RV à 9h00 gare de l'Est. Train à 9h16 pour Coulommiers(10h17). GR11, GR14, Forêt de la Bretonnière, les Corvelles, PR de Pays, Coulommiers. Train à 16h36 ou 17h36 pour Paris Est (17h42 ou 18h42).

**** Boucle de Gazeran par le domaine national de Rambouillet** **Patrick RICHARD** **20 km**
RV à 7h50 gare Montparnasse. Train à 8h04 pour Gazeran (8h45). Une randonnée en boucle riche en paysage variés et remarquables sur un parcours facile sans trop de dénivelé. Vous y découvrirez les Étangs de la Tour d'Or et du Perray, les grands espaces verts qui dominent le paysage avec la forêt domaniale de Rambouillet et son château. Gazeran, train à 16h50 pour Paris Montparnasse (17h37).

***** D'Auvers-sur-Oise à Maisons-Laffite** « Oise-toi et marche ! » **Pierre POUPARDIN** **25 km**
RV à 8h10 gare du Nord - Train à 8h27 pour Auvers-sur-Oise, Changt à St-Ouen-L 'Aumône.
On descend l'Oise par Méry, Pontoise et Neuville jusqu'à la confluence à Conflans-Sainte-Honorine. On finit le long de la Seine jusqu'à Maisons-Laffitte. Retour RER A pour Paris vers 17h.

*Dimanche 24 janvier*

*** Abri des Francs** **Alain FORCADE** **15 km**
RV à 9h00 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Bourron Marlotte (10h15). Vallée Jauberton, carrefour des Primevères, Abri des Francs, Recloses, vallée Malvoisine, Bourron Marlotte. Train à 16h41 pour Paris Lyon (17h43).

**** Forêt de Port Royal** **Claudine ORSINI** **21 km**
RV à 8h05 gare Montparnasse. Train à 8h20 pour La Verrière (9h07). L'Etang des Noës, l'Ancienne Abbaye de Port Royal des Champs, St Lambert, le Château de la Madeleine, le Bois de Méridon et St-Rémy-lès-Chevreuse. RER B à 16h52 pour Paris St Michel Notre Dame (17h38).

*Jeudi 28 janvier*

**** Boucle la Ferté-Alais - Mondeville par le chemin des carriers** **Didier THOUENON** **18 km**
RV à 8h25 gare de Lyon. RER D à 8h39, pour La Ferté-Alais (9h48) avec changt à Viry-Chatillon (9h08 / 9h13), *D+300m.* Une balade sur le GR11 dans le Gâtinais entre rochers de grès, plaines et forêts : bois de Baulne, fosse du Berceau, Mondeville, roches aux Dames, butte Pelée, Boigny, berges de l'Essonne. RER D à 16h41 pour Paris Lyon (17h49), avec changt à Viry-Chatillon (17h15/17h20)

***** Ceinture Verte 10 : Épilogue** **Hernan ALMEIDA** **25 km**
RV à 8h10 gare du Nord. Train à 8h26 vers Valmondois pour Mériel (9h08). La boucle est bouclée. Dernière étape de la Ceinture Verte IDF (sept départements). *Qu'importe l'aboutissement du chemin, quand seule compte le chemin parcourue.* Variante : traversée entre plaines, villages et forêts. Forêt de Montmorency, Parcours du Philosophe, Groslay. Train toutes les 15min. pour gare du Nord.

*Dimanche 31 janvier*

**** Un peu de forêt de Dourdan** **Jean-Antoine DU VILLARD** **18 km**
RV à 8h30 gare d'Austerlitz. RER C à 8h45 pour Dourdan (9h48). Dourdan, carrefours Marcoussis, du Rendez-Vous et de Nemours, Fontaines Bouillantes, Dourdan. RER C à 16h37 pour Paris Austerlitz (17h43).

****** Ceinture Verte 11 : Épilogue** **Hernan ALMEIDA 30 km**
RV à 8h10 gare du Nord. Train à 8h26 pour Valmondois (9h12). *D +450m*. La boucle est bouclée. Dernière étape de la Ceinture Verte IDF. *Qu'importe l'aboutissement du chemin, quand seul compte le chemin parcourue.* Variante : traversée des paysages vallonnés, agricoles et sylvestres. Forêt de Montmorency, Parcours du Philosophe, Écouen. Train toutes les 30mn pour gare du Nord.

# 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*

**LE VERCORS A VILLARD-DE-LANS.** **Sabine HALAY - Michel CHALARD**
Séjour en point fixe proche du domaine nordique de Villard / Corrençon, pour s'immerger dans la nature du Vercors, en espérant que la neige sera au rendez-vous, comme en 2026.
**Participation :** 630€
**Hébergement :** Demi-pension en hôtel **
**Inscription** auprès de Michel ou Sabine 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:
***UNE PARTICIPANTE S'EST DÉSISTÉE, UNE PLACE DEVIENT DISPONIBLE POUR UNE AUTRE ADHERENTE. Merci de prendre contact avec Sabine ou Michel dès réception de ce bulletin.***

## *RANDONNÉE*

*Du lundi 10 au samedi 15 mai 2027*

**EN PREPARATION : SUR LES PAS DE PIERRE SOULAGES** .
Musée Pierre Soulages, Cathédrale Notre-Dame-de Rodez. GR262 de Rodez à Conques, étendues du Causse Comtal, arêtes rocheuses et sauvages du Ségala de Conques.Villages pittoresques. Rougier de Marcillac et visite du bourg Monastique de Conques.
Hébergements : en demi-pension (hôtels et gîtes)
Participation estimée 500€.
Inscription : par mai ou téléphone auprès d'Evelyne, suivi d'un acompte de 100-€ pour confirmation.