

BULLETIN PROGRAMME

N° 162

Juin Juillet 2026

VIE DE L'ASSOCIATION

FÊTE D'ÉTÉ DIMANCHE 14 JUIN 2026

Notre FÊTE D'ÉTÉ, traditionnelle et exceptionnelle journée de rencontre et d'échange, **se fera à ROUEN le dimanche 14 juin 2026**. Ne la manquez pas.

Dans le bulletin d'Avril Mai et le courriel du 28 avril dernier nous vous en avons communiqué le déroulement et les conditions. Nous les rappelons ci-après.

Le programme :

- Le matin : 10h00 - 12h00 : Visite guidée des hauts lieux de Rouen (Durée : 02h00)
- Au déjeuner : 12h15 - 14h15 : Repas dans un restaurant du centre-ville
- L'après-midi : 15h00 - 16h30 : Visite guidée du Musée des Beaux-Arts - Collection permanente ou impressionniste (Durée : 1h30) **OU AU CHOIX** visite guidée du Secq des Tournelles - Musée de la Ferronnerie (Durée : 01h30).

Précisez votre choix à l'inscription. Chacune des deux visites de l'après-midi étant limitée à 30 participants, notre fête ne pourra donc pas nous réunir à plus de 60.

Si vous ne l'avez pas encore fait, veillez à vous inscrire **avant le 1^{er} juin** en envoyant le montant total de votre participation* à notre siège, par chèque établi à l'ordre du TCF ou, de préférence, par virement.

*Selon décision du Conseil d'Administration le montant de la participation par adhérent est fixé à 45€, et par personne supplémentaire invitée (famille/ami) à 55€.

Les horaires des trains adaptés sont les suivants :

Aller : TER à St Lazare à 7h59 pour Rouen Rive Droite (9h40) - RV à l'office de Tourisme à 10h
Retour : TER à Rouen Rive Droite à 17h34 pour Paris St Lazare (19h35) ou NO_MAD à 18h06 arrivée à 19h50

BIENVENUE AUX NOUVEAUX ADHÉRENTS 2025/2026

Amel ALLIK, Joseph BELLAICHE, Amine BOUKEROUI, Sylvie HURION, Nezha NAJIM, Domo NGUYEN, Sylvie ROUILLON

TCF- Résidence Mantoue, 9 villa d'Este 75013 Paris (Métro Porte d'Ivry)
Tél: 07 69 13 99 22 Mél: touringclub@laposte.net Site internet: www.tcf-randonnee.com
Association loi de 1901-Agrément jeunesse et sport n°75 SVF 03 10

FORMATION

Il n'y a eu qu'une inscription à la session de formation à la lecture de cartes et à l'orientation qui avait été proposée pour le samedi 25 et le dimanche 26 avril.

Cette session a donc été annulée.

ANIMATRICE MARCHE NORDIQUE

Isabelle PFAFF, randonneuse aguerrie depuis longtemps au TCF, relève le défi d'organiser les sorties de Marche Nordique du samedi matin.

Elle a pratiqué l'animation de marche nordique et a suivi une formation fédérale d'animatrice de marche nordique. Elle intègre le groupe d'animation où elle a une juste place. Nous la remercions pour son engagement et nous vous invitons à lui réserver le meilleur accueil et à la soutenir dans son projet.

Nous sommes particulièrement heureux de retrouver ainsi dans notre club cette activité sportive recherchée. Cela satisfera ceux de nos adhérents qui l'ont déjà pratiquée ou qui veulent l'apprendre et suscitera un intérêt accru du public qui nous suit.

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. Des bâtons peuvent être mis à disposition.

Elle est aussi disponible pour répondre à vos interrogations éventuelles.

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

- Fête d'été 14 juin 2026
- Fête d'Automne 27 septembre 2026
- Assemblée Générale 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/>

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 août – septembre**, les projets de sorties de la journée et de plusieurs jours devront nous parvenir pour le **mardi 7 juillet** au plus tard par mail

ACTIVITÉS CULTURELLES

Se reporter aux activités des jours suivants :

Rando-visite : dimanche 21 juin

Paris-visite : samedi 30 mai

ACTIVITÉS COMBINÉ 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 avec la randonnée pédestre *** d'une distance de 12-14 km, les sports de pagaie que nous pratiquons au sein de TCF sont 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. Afin de formuler les réservations veuillez vous inscrire par mail ou téléphone, auprès d'Hernan dès réception ce programme.

CALENDRIER SAISON 2026 :

- 1 Jeudi 11 juin** 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 collectif 8 rameurs+1 barreur/moniteur. Durée 2 h, 25 €.
- 3 Dimanche 20 septembre** La Seine, Paris (75). Kayak monoplace ou biplace. Durée 4h30-5h00 maximum. Pas de rando pédestre. Coût inscription et location du matériel.
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. Préinscriptions auprès d'Hernan avant le 15 juin.

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 au près d'Isabelle PFAFF 06 32 79 56 41

Samedi 11 juillet

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 25 juillet

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.

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 24 mai

o " Retour à Château Landon " ANNULÉE Jean Claude DENIS 8 km
RV à 8h55 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Nemours (10h24). Bus 34 (passe navigo) à 10h32 pour Château Landon (10h55). En direction du Parc (pique nique tables à l'ombre). Promenade bucolique le long du Fusain, et sur les remparts. Bus 34 à 15h31 pour Nemours (16h03) train à 16h34 pour Paris Lyon (17h44)

*** Montigny – Veneux par la plaine de Sorques Jean-Antoine DU VILLARD 16 km**
RV à 8h55 gare de Lyon. Train à 9h17 pour Montigny-sur-Loing (10h14). Montigny sur Loing, plaine de Sorques, plaine du Rosoir, Veneux les Sablons. Train à 16h24 pour Paris gare de Lyon (17h13).

**** la Forêt de Coye Claudine ORSINI 19/20 km**
RV à 8h45 gare du Nord. Train à 9h04 pour Luzarches (9h52) le Pont de Brassay, le Poteau des Brulis, le Pain de sucre, le Poteau des Ecouteurs, Carrefour Pilâtre de Rosier, la Croix Ste Elisabeth et Fosse-Survilliers. RER D à 17h29 pour Paris Nord (18h05).

****** Ceinture Verte 6 : Le Plateau de Saclay Hernan ALMEIDA 30 km**
RV à 8h10 à Châtelet les Halles. *En milieu de rame* RER B à 8h23 pour Longjumeau (9h01) avec changt à Massy-Palaiseau (8h47/8h59). La Ceinture Verte (350 km) relie les espaces verts aux limites des départements de la Petite Couronne. Variante : Traversée du plateau de Saclay en alternance avec le GRP Les Vallées de l'Essonne, Versailles-Chantiers. Train tous les 15mn pour Montparnasse.

Jeudi 28 mai

**** De Coignières à Villiers-Saint-Frédéric ANNULÉE Patrick RICHARD 20 km**
RV à 8h05 gare Montparnasse. Train à 8h20 pour Coignières (9h09). En suivant de plus ou moins de près le cours de la rivière Mauldre en passant notamment par Bazoches-sur-Guyonne, Mareil-le-Guyon et Neauphle-le-Vieux. Gare de Villiers-Neauphle-Ponchartrain train à 17h29 pour Montparnasse (18h02)

**** Forêts de Saint-Arnoult et Dourdan par Sainte-Mesme Patrick RICHARD 20 km**
RV à 8h00 gare Austerlitz. TER à 8h12 pour Dourdan (8h53). A la recherche de la fraîcheur au cœur des forêts de Saint-Arnoult et de Dourdan. Retour à Dourdan par la promenade Veneau le long de l'Orge....et le château qui s'impose en centre-ville. TER à 16h59 pour Paris Austerlitz (17h38).

Samedi 30 mai

🐘 La cité universitaire et le parc Montsouris Didier THOUÉNON 3 h
RV à 9h30 devant l'entrée de la Cité Universitaire (station Cité Universitaire du RER B, et accès aussi par le tram T3).

Deux lieux dont la création résulte d'une volonté d'améliorer le sort des individus : pour la Cité U, regrouper des étudiants venant de tous les pays du monde, afin d'instaurer une solidarité entre les peuples, propre à prévenir les guerres, et, pour le parc Montsouris, la volonté de créer un espace de promenade, propre à améliorer la santé et le bien-être des parisiens. Promenade bucolique et axée sur l'histoire des lieux et leur création, ainsi que sur l'architecture des bâtiments sur les lieux et dans quelques rues voisines.

Attention : Pour le confort de la promenade, balade **réservée aux adhérents** uniquement sur **inscription**, pour 15 personnes. Contacter Didier par **mel** ou par **SMS** (coordonnées sur le site).

Dimanche 31 mai

o " Autour de Rosa Bonheur " Jean Claude DENIS 10 km
RV à 8h55 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Thomery (10h03). En direction du château, pique nique a l'abri bus. Un peu de forêt en direction de Veneux les Sablons par le Bois Prieur. Train à Moret-Veneux les Sablons à 16h24 pour Paris Lyon (17h13)

**** 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)

***** Les étangs du Vésinet René SOUTHON 23 km**
RV à 9h12 gare de Chatou-Croissy. (RER A passant à 8h52 à Châtelet) Bords de Seine par le GR2, Le Vésinet et ses étangs, St Germain en Laye, La Forêt de St Germain (mare aux canes), Poissy (parc Meissonier). RER A ou train pour Paris toutes les 20 mn

Jeudi 4 juin

*** Entre la pièce d'eau des Suisses et les étangs de la Minière Patrick RICHARD 15 km**
RV à 8h25 gare Montparnasse Train N à 8h35 pour St-Cyr-l'école (9h06). Cet itinéraire permet de découvrir à la fois les étangs de la Minière dans la partie amont du cours de la Bièvre et de passer tout près du Château de Versailles en traversant le parc des Suisses. St-Cyr-l'école. Train N à 16h40 pour Paris Montparnasse (17h11).

**** La forêt de Carnelle et ses sous-bois mystérieux Didier THOUENON 21 km**
RV à 8h15 gare du Nord. Train ligne H direction Persan-Beaumont à 8h41 pour Presles-Courcelles (9h12). *Dénivelé +300m*. La Pierre Turquoise, le lac Bleu, le chêne Quentin, la Motte du Parc, la maison de la Pelouse de Nointel. Retour de Presles-Courcelles à 16h45 pour Paris Nord (17h19).

***** De Fontainebleau Avon à Bois-le-Roi Pierre POUPARDIN 24 km**
RV à 8h05 gare de Lyon Train à 8h16 pour Fontainebleau (8h56). Cette randonnée traverse de superbes secteurs de la forêt de Fontainebleau : Mont Ussy, hauteurs de la Solle, Grotte aux Cristaux, Mont Saint-Germain et Butte Saint-Louis. Entre sentiers forestiers et beaux points de vue, cette belle traversée rejoint Bois-le-Roi. Retour vers 17h (train toutes les 30').

Dimanche 7 juin

o " Tour du Sentier sportif " **Jean Claude DENIS 10 km**
RV à 9h30 à Étoile Charles de Gaulle au *milieu du quai*. RER A à 9h47 pour St Germain en Laye (10h11). En direction de l'Étoile et de la route du Petit Parc. Pique-nique (table) puis par le sentier des carrières, le tour du sentier sportif, St Germain RER vers 16h30 pour Paris Châtelet (17h).

*** Marolles en Brie** **René SOUTHON 15 km**
RV à 9h35 à Boissy St Léger sur le quai (RER A passant à 9h04 à Châtelet) Boissy St Léger, forêt de Grosbois, forêt de Notre Dame, Marolles en Brie, forêt de la Grange, Boissy St Léger.
RER A pour Paris toutes les 10 mn

**** Le camp de César** **Claudine ORSINI 19 km**
RV à 8h05 gare du Nord. Train à 8h26 pour Vaucelles (8h55). La Forêt de Montmorency, les Sapins Brûlés, le Pré du Seigneur, Frépillon, Bois des Garennes, le Parc de Méry sur Oise et Mériel. Train à 16h50 pour Paris Nord (17h32).

***** La Verrière / Gif-sur-Yvette** **Evelyne WOSINSKI 25 km**
RV à 8h gare Montparnasse. Train à 8h20 pour La Verrière (9h07). Réserve Naturelle des Etangs et Rigoles d'Yvelines, Parc de Port Royal, Châteaufort, Villiers-le-Bâcle et Gif-sur-Yvette. RER B à 17h10 pour Châtelet-les Halles (18h10) (trains toutes les 20mn) avec changt à Denfert-Rochereau

Jeudi 11 juin

**** Grande balade en pays Crétois** **Robert PERRIN 15/19km**
RV à 8h15 gare de l'Est. Train à 8h31 pour Couilly Saint Germain (9h16). *D +210m*. Randonnée à travers les grands espaces découverts de la campagne briarde aux larges vallonnements où le regard porte loin, suivie de passages ombragés dans la vallée et sur les coteaux du Grand Morin. Bouleurs, Crécy la chapelle, Villiers Montbarbin. Train à 16h37 ou 16h47 à Couilly (19km) pour Paris Est (17h27).

***** Combiné nautique/pédestre 1 : L'Yerres** **Hernan ALMEIDA 13 km**
RV à 8h05 gare de Lyon. *milieu de rame* RER D à 8h20 vers Melun pour Combs-la-Ville Quincy (8h56). Rando pédestre 13 km le long de l'Yerres. Puis balade nautique à la découverte de l'Yerres. Départ 14h00. Durée 2h, Coût location 20 € paiement sur place. Gare de Brunoy RER D pour Paris gare de Lyon toutes les 15 mn. *Savoir nager 25 m. et être à l'aise en immersion. Inscriptions par mail ou téléphone, auprès de Hernan dès réception ce programme.*

***** Dourdan - Breuillet** **René SOUTHON 25 km**
RV à 8h30 gare d'Austerlitz, RER C à 8h45 pour Dourdan (9h48) , *D+ 370m*, Roinville, Sermaise, St Chéron (gare à 16km), St Sulpice de Favières, St Yon, Breuillet. RER C pour Paris toutes les 30 mn

Jeudi 18 juin

*** La tranquille Bièvre et la belle forêt de Verrières ANNULÉE 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 +250m* 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...).

**** Balade royale à St Germain en Laye & au Vésinet ANNULÉE Patrick RICHARD 19 km**
RV à 8h15 gare de Lyon. RER A à 8h31 pour St Germain en Laye (9h05). Esplanade du Château, la forêt, la mare aux canes, la maison du Val, la Grande terrasse, le pont du Pecq, le Vésinet et son statut unique en France de « ville parc » RER A à 16h50 pour Paris Lyon (17h20).

***** Villages et patrimoine 4 : La vallée de la Mauldre ANNULÉE Hernan ALMEIDA 25 km**
RV à 8h45 gare Montparnasse. Train à 8h58 pour Villiers-Neauphle-Pontchartrain (9h31). Au fil de la Mauldre en Yvelines, balade champêtre et boisée à travers les plateaux d'un paysage vallonné qui surplombe la vallée. Beynes : le Château (XIe), l'Église (XIIIe). Le musée Victor Aubert, la brasserie artisanale à Maule (brèves visites). Train à 18h11 pour gare Montparnasse (19h11).

Dimanche 21 juin

oM " Rando médiévale " ANNULÉE Jean Claude DENIS 8 km
RV à 9h30 gare d'Austerlitz. RER C à 9h45 pour Dourdan (10h48). 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).

**** Forêts d'Armainvilliers et de Férières ANNULÉE Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**
RV à 8h30 gare du Nord -. RER E à Magenta 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, Emeranville. RER E à 16h08 pour Magenta(16h40).

***** Forêt de Rosny sur Seine ANNULÉE Claudine ORSINI 26 km**
RV à 7h55 gare St Lazare. TER à 8h12 pour Bonnières sur Seine (9h03). Les Grouettes, les carrefours de la Rouge Voie – Henry - Bayard, les Monts Rotis, la Belle Côte et Rosny sur Seine. TER à 17h07 pour Paris St Lazare (17h48).

Jeudi 25 juin 2026

**** Boucle du Tremblay-sur-Mauldre ANNULÉE Patrick RICHARD 19 km**
RV à 8h40 gare Montparnasse Train ligne N à 8h58 pour Villiers-Neauphle-Pontchartrain (9h31). Randonnée autour de Pontchartrain en passant par Villiers-Saint-Frédéric, Neauphle-le-Vieux, Mareil-le-Guyon, et Tremblay-sur-Mauldre. Vous emprunterez des sentes remises en valeur entre châteaux, rivières et champs. Train à Villiers-Neauphle à 17h29 pour Paris Montparnasse (18h02).

***** Boucle Bois-le-Roi ANNULÉE Evelyne WOSINSKI 26 km**
RV à 8h gare de Lyon. Train à 8h16 pour Bois-le-Roi (8h48). Un peu de GR13 et sentiers bleus vers : Petit Mont, la Butte Saint Louis, Carrefour d'Aumale, Maison Forestière de Samoie, bords de la Seine, Bois la Dame, les Grandes Vallées et Bois-le-Roi. Train à 17h09 pour Paris Lyon(17h44).

Dimanche 28 juin

**** Vallée de la Viosne Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**
RV à 8h50 gare St-Lazare. Train à 9h07 pour Boissy-L'Aillerie (9h59). D +230m. Boissy-L'Aillerie, Ablieges, Dampont, Santeuil-Le Perchay. Train à 16h19 pour Paris St -Lazare (17h16).

****** De Villers-Cotterêts à Crépy-en-Valois Sabine HALAY 30 km**
RV à 8h15 gare du Nord. TER K15 à 8h31 pour Villers-Cotterêts (9h22), Après avoir admiré le château de Villers-Cotterêts, de style Renaissance, cap sur la vallée de l'Automne le long du GR11. Puis nous rejoignons Crépy par le bois de Tillet: petit tour dans Crépy pour admirer son château.TER K15 à Crépy-en-Valois à 16h32 pour Paris Nord (17h12). Hors Zone à l'aller et au retour.

Jeudi 2 juillet

**** De Conflans à Sannois par les Buttes du Paris. Patrick RICHARD 21 km**
RV à 8h30 gare de Lyon RER A à 8h45 pour Conflans Fin d'Oise (9h21). 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 18h10 pour Paris St Lazare (18h35).

***** Ceinture Verte 7 : Les vallées du sud parisien, suite...** **Hernan ALMEIDA 26 km**
RV à 8h25 gare Montparnasse. Train à 8h40 vers Rambouillet pour Jouy-en-Josas (9h07)
correspondance Versailles Chantiers (8h54/9h00). 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 : suite des Vallées de l'Essonne, Longjumeau. T12 à 17h04 pour gare Châtelet les-Halles
(17h46) correspondance Massy-Palaiseau RER B (17h12/17h16).

Dimanche 19 juillet

*** " Autour de Montabé "** **Jean Claude DENIS 10 km**
RV à 9h40 à Denfert-Rochereau *au milieu du quai*. RER B à 9h55 pour St Rémy les Chevreuse
(10h34). En direction de Boulay les trous par le GR de l'Ouest, pique-nique (table) puis en suivent le
ruisseau Montabé, retour à St Rémy. RER B à 16h44 pour Paris Châtelet (17h31).

****** En forêt autour de Montfort l'Amaury** **Sabine HALAY 30 km**
RV à 8h45 gare Montparnasse. Train à 8h58 pour Orgerus-Béhoust (9h44). *D: +/- 315m*, (GR22),
Forêt des Quatre Piliers, Gambaiseuil, Étang Rompu, Les Mesnuls, Saint-Rémy l'Honoré, (GR11)
Coignières.. Train à 17h36 pour Montparnasse (18h26).

Jeudi 23 juillet

**** Montigny-sur-Loing « de Kosciuszko à Croc Marin »** **Patrick RICHARD 17 km**
RV à 8h00 gare de Lyon. Train à 8h16 pour Montigny-sur-Loing (9h12). Chemin faisant, vous
découvrirez les sentiers forestiers, le charme de la vallée du Loing, la réserve ornithologique de la
plaine de Sorques et le village de Montigny-sur-loing. Train à 16h45 pour Paris Lyon (17h44).

Dimanche 26 juillet

***** Boucle La Ferté sous Jouarre** **Evelyne WOSINSKI 26 km**
RV à 8h30 gare de l'Est. Train à 8h44 pour la Ferté-sous-Jouarre (9h31). Courcelles la Roue, Forêt
Domaniale de Choqueuse, la Fringale, Étang de Péreuse et la Ferté-sous-Jouarre Train à 17h27 pour
Paris Est (18h09)

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..

RANDONNÉE

Du samedi 20 au dimanche 21 juin 2026

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

**** Moyenne/jour : 28 km, D +500m. Au cœur du Vexin normand, dans le département de l'Eure, début de la Haute Normandie. Du haut des falaises blanches, panoramas sur la Vallée de la Seine dominés par le Château Gaillard.

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

Nombre de participants : 10 personnes.

Participation estimée : 25 euros hors transport, frais repas.

Inscription par mail ou par téléphone auprès d'Hernan, suivie d'un acompte de **25€** pour confirmation (Avertir Hernan par sms ou courriel sur le mode de paiement adopté).

Il reste de la place pour une femme.

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 4^{ème} 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 Benoit-sur-Loire.

Inscription par mail ou téléphone auprès de Jean-Claude ou Evelyne avant le 31 juillet, suivi d'un acompte de **50€** pour confirmation. (Avertir Jean-Claude ou Evelyne du mode de paiement adopté)

Du lundi 5 au vendredi 9 octobre

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 offrent des vues panoramiques imprenables sur l'immensité de la Méditerranée. Partons à la découverte des Calanques, en parcourant les 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.