

ACTIVITÉS CULTURELLES

ACTIVITÉS NAUTIQUES

RANDONNÉE NAUTIQUE 2025

Hernan ALMEIDA

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

SUITE PROGRAMME SAISON 2025 :

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

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

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

Activités à la journée du 27 juillet au 30 septembre 2025

Ces activités sont accessibles aux adhérents à jour de cotisation et aux sorties d'essai.

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

- ○ 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 27 juillet

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

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

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

Jeudi 31 juillet

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

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

Dimanche 3 août

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

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

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

Jeudi 7 août

**** A travers les vallées de l'Yerres et du Réveillon Patrick RICHARD 20 km**
RV à 8h10 gare du Nord. RER D à 8h26 pour Boussy St-Antoine (9h08). On commence par ce que certains urbanistes appellent "la France moche" mais très vite on s'échappe de cet environnement en gagnant la rivière de l'Yerres et ses paysages immaculés jusqu'à Boissy St-Léger. RER A à 16h54 pour Paris Lyon (17h21) Z5.

Dimanche 10 août

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

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

Jeudi 14 août

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

Dimanche 17 août

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

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

Jeudi 21 août

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

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

Dimanche 24 août

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

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

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

Jeudi 28 août

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

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

Dimanche 31 août

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

Jeudi 4 septembre

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

Dimanche 7 septembre

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

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

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

Jeudi 11 septembre

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

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

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

Dimanche 14 septembre

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

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

Jeudi 18 septembre

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

Dimanche 21 septembre

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

Jeudi 25 septembre

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

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

Dimanche 28 septembre

FÊTE D'AUTOMNE DU TCF A PROVINS

Réservée aux adhérents, famille et amis

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

HORAIRES :

12h30 **apéritif offert par le TCF**

13h env. **repas partagé**

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

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

Nous ne sommes plus autorisés à les fournir lors de réunions collectives et cela évitera d'augmenter la taille du 5^{ème} continent de plastique.

RANDONNÉES DU MATIN :

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

Prévenir avant pour aller vous chercher en voiture.

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

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

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

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

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

**ACTIVITES DE PLUSIEURS JOURS : PRINTEMPS, ÉTÉ, AUTOMNE, HIVER
(RANDONNÉE, RANDONNÉE MONTAGNE, RAQUETTES)**

**[Nous contacter](#) au siège de l'association
[Retour Accueil](#)**