

ACTIVITÉS CULTURELLES

Dimanche 30 mars 2025

** En avant la Musique

Evelyne WOSINSKI 10 km

RV à 9h35 gare de Lyon milieu quai RER A . Rame à 9h43 pour Sucy-Bonneuil. GR15, bords de la Marne, les Coteaux de Champigny-sur-Marne, vers le Théâtre Gérard Philippe. Concert, 2 chorales et un orchestre qui interpréteront l'œuvre magistrale de **Carl Orff** : **Carmina Burana**. Théâtre Gérard Philippe Champigny-sur-Marne. Réservation 06 13 72 70 07 ou billetterie@mairie-champigny94.fr
A réserver rapidement !!!

Dimanche 18 mai 2025

🏛️ Paris-Visite : Les immenses fresques du XIII^e arrondissement Jean-Pierre MONTAGNÉ 2h



De nombreux artistes de réputation internationale et la mairie du 13^e arrondissement de Paris se sont organisés pour en faire un musée à ciel ouvert.

Je vous invite à venir visiter ce musée du Street Art, art souvent méconnu mais qui se révèle ici en attirant de nombreux touristes.

Rendez-vous le dimanche 18 mai à 9h45 heures devant la statue de Philippe Pinel, place Pinel Métro Nationale ligne 6.

Si vous êtes intéressé.e, merci de vous inscrire **avant le mardi 13 mai**, par simple réponse à mon adresse : jpmontagne@free.fr

(réservé aux adhérents)

ACTIVITÉS NAUTIQUES

RANDONNÉE NAUTIQUE 2025

Hernan ALMEIDA

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 passages, barrages ou obstacles, idéal pour faire ses premières pagaies, contempler la nature et changer de regard...

PROGRAMME SAISON 2025 :

1. *Dimanche 25 mai* : **Le long de l'île Villennes**, petit bras de Seine aux Yvelines. Durée 2h, 20 €.

2. *Dimanche 06 juillet* : **Balade Van Gogh**, l'Oise à Auvers-sur-Oise. Durée 2h, 25 €.

3. *Dimanche 21 septembre* : **Dragon boat**, la Seine le long de l'Île l'Aumône et l'Île de Limay. 25 €.

Savoir nager 25 m. et être à l'aise en immersion. Coût location. Virement TCF. Inscriptions par mail ou téléphone, auprès de Hernan. Pour des raisons d'organisation veuillez vous inscrire dès réception de ce programme. (réservé aux adhérents)

Activités à la journée du 30 mars au 31 mai 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 (travaux: accès côté arrivée)

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 les nouveaux guichets banlieue, 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 30 mars

* 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) Z5

** En avant la Musique

Evelyne WOSINSKI 10 km

RV à 9h35 gare de Lyon milieu quai RER A . Rame à 9h43 pour Sucy-Bonneuil. GR15, bords de la Marne, les Coteaux de Champigny-sur-Marne, vers le Théâtre Gérard Philippe. Concert, 2 chorales et un orchestre qui interpréteront l'œuvre magistrale de **Carl Orff : Carmina Burana**. Théâtre Gérard Philippe Champigny-sur-Marne. Retour bus 208 jusqu'au RER A Champigny-sur-Marne Z3 Réservation 06 13 72 70 07 ou billetterie@mairie-champigny94.fr **A réserver rapidement !!!**

**** Le Viaduc des Fauvettes René SOUTHON 20 km**
RV à 8h50 à Châtelet les Halles en tête de rame, RER B à 9h10 pour Courcelle sur/Yvette(9h55).
D +450m Vallée de l'Yvette, Gif/Yvette, Forêt de Gif, Gometz le Châtel, Viaduc des Fauvettes,
Bures/Yvette et sa gare, le Guichet, Ancienne carrière de la Troche, Palaiseau, Lozère (gare).
RER B à 17h35 pour Les Halles (18h07) Z5

****** ESSONNE 4 : Circuit Yvette Hernan ALMEIDA 28 km**
RV à 8h10 en milieu de rame à Châtelet Les-Halles. RER B à 8h23 pour Bures-sur-Yvette (9h02).
Boucle. Parc Naturel Régional de la Haute Vallée de Chevreuse. Le circuit traverse des villages notam-
ment Bures-sur-Yvette, Magny-Village et est en grande partie en forêt : le bois de la Guyonnerie ainsi
que la grande forêt domaniale de Port Royal. RER B à 17h18 pour Cité Universitaire (17h45). Z5

Jeudi 3 avril

*** Rocher de Milly Alain FORCADE 16 km**
RV à 8h30 gare de Lyon. Train à 8h46 pour Fontainebleau (9h25). Bus 3421 à 9h29 pour Barbizon
(9h54). D+ 175m. Pt de vue du Camp d'Arbonne, Rocher de Milly : massif peu connu, sentier type
« sentier bleu » mais sans marque !!. Retour vers « les Lilas ». Bus à 17h09 ou 17h35 pour Fontaine-
bleau. Train à 17h32 ou 18h02 pour Paris Lyon(18h13 ou 18h43). Z5

**** Balade royale à St Germain en Laye & au Vésinet 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). Z4

***** Nord- Ouest de la forêt de Rambouillet. Pierre POUPOARDIN 25 km**
RV à 7h45 gare Montparnasse. Train à 7h58, pour Orgerus-Behoust(8h45). D +250m. Parcours
vallonné. Gambaseuil son église Sainte-Croix, son oratoire. Montfort-Lamaury, son cimetière et ancien
charnier, porte Bardoul, son église, les ruines du château si on a le temps. Retour de Montfort-Lamaury
à 17h25 pour Paris Montparnasse (18h02). Z5

Dimanche 6 avril

*** " 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 par les Hauts de Chevreuse. Piquenique (tables+abris).
Retour sur St Rémy par le Château de la Madeleine. RER B à 16h38 pour Paris Châtelet (17h25) Z5

*** Le donjon de Monthéry René SOUTHON 15 km**
RV à h25 gare d'Austerlitz. RER C à 8h45 pour Arpajon (9h25). Arpajon (Halle), PR de la vallée de
l'Orge, Monthéry et le donjon, la basilique de Longpont, St Michel sur Orge, RER C tous les 1/4
d'heure pour Paris Austerlitz. Z5

**** Boucle vers le Perray-en-Yvelines Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**
RV à 9h05 gare Montparnasse. Train à 9h20 pour le Perray-en-Yvelines(10h20). Auffargis, bois des
Vindrins, Vieille-Eglise-en-Yvelines, Forêt Verte, le Perray-en-Yvelines. Train à 16h58 pour Paris-Mont-
parnasse(17h48). Z5.

***** Lardy / Sermaise Manuela GARCIA 24 km**
RV à 8h gare d'Austerlitz. RER C à 8h15 pour Lardy(9h00). PR pour rejoindre le GR655, bois de
Baville, Feugères, St-Sulpice-de-Favières, Bois de Chantropin, la Bergerie, le Mesnil. Sermaise. Train
à 16h43 (ou 17h13) pour Paris Austerlitz 17h43 (ou 18h13). Z5

Jeudi 10 avril

m « Le Cyclop » (visite)** **Robert PERRIN 16 km**
RV à 7h50 gare de Lyon. RER D à 8h10 pour Maisse (9h28) Changemt Viry-Chatillon. Marche le matin. Milly-la-Forêt, Visite du Cyclop à 11h30 **Coût 9€**, retour à Maisse. RER D à 17h00 (ou 17h30) pour Paris Lyon (18h17) Changemt Viry-Chatillon. Z5.
Il reste quelques places. Les personnes intéressées doivent contacter Robert Perrin.

***** Forêt de Carnelle** **Manuela GARCIA 25 km**
RV à 8h gare du Nord. Train à 8h25 pour Belloy-Saint Martin(8h58)) GR1 et hors GR jusqu'à la Pierre Turquoise, forêt de Carnelle, Noisy sur Oise, Persan Beaumont. Train à 17h09 pour Paris Nord (17h50) Z5

Dimanche 13 avril

*** " C'est l'printemps "** **Jean Claude DENIS 10 km**
RV à 8h50 gare de Lyon. Train à 9h05 pour Bois le Roi (9h48). En direction de la Mare aux Evées. Pique-nique a la Table du Roi. Retour à Bois le Roi par la Mare aux Evées Train à 16h39 pour Paris Lyon (17h23). Z5

*** Forêt de Coye** **Alain FORCADE 16 km**
RV à 8h50 gare du Nord. RER D à 9h07 pour Survilliers-Fosses (9h44). D'abord le Château d'Hérisvaux, un ancien bâtiment conventuel de l'Abbaye d'Hérisvaux, puis un grand tour dans la forêt de Coye en passant par le carr. Pilâtre du Rosier, la gare de Borne Blanche et retour sur Survilliers-Fosses. RER D à 16h59 pour Paris Nord (17h35). Z5

**** Orsay – Saint Rémy lès Chevreuse** **Claudine ORSINI 22/23 km**
RV à 8h15 gare du Nord RER B à 8h32 pour Orsay (9h12). On suivra le GR655 jusqu'à Gif sur Yvette puis le GRP des Vallées de l'Essonne, Villiers le Bâcle, la Fontaine Billehou, La Gourdillerie, bois de la Guiéterie, et Saint Rémy lès Chevreuse. RER à 16h53 pour Paris Nord (17h44). Z5.

****** OISE / YVELINES 1 : De la Viosne à la Seine** **Hernan ALMEIDA 29 km**
RV à 7h55 gare du Nord. Train à 8h11 pour Us (9h15). D +420m. Des rives de la Viosne au Vexin français dans le Val d'Oise à la rive gauche de la Seine en Yvelines. Site géologique de Vigny-Longuesse ancienne carrière du Bois des Roches, Forêt de l'Hautil, Verneuil. Train à 17h13 pour Paris St Lazare (17h45). Z5

Jeudi 17 avril

*** L'Ouest de la Forêt de Marly** **René SOUTHON 15 km**
RV à 9h05 gare St Lazare. Train à 9h20 pour St Nom la Bretèche (10h08). Carrefour Royal, GR1, Ste Gemme, ville de St Nom la Bretèche, retour vers la gare de St Nom la Bretèche. Train à 16h03 pour Paris St Lazare (16h48). Z5

**** De Longjumeau à Courcelle le long de l'Yvette** **Didier THOUENON 20 km**
RV à 8h25 à Denfert-Rochereau (milieu du quai). RER B à 8h37 (dir St-Rémy-les-Chevreuse) pour Massy-Palaiseau(8h59.) Puis T12 à 9h15 (dir Evry) pour Longjumeau (9h22). Flânerie le long de l'Yvette par le GRP des Vallées de l'Essonne. Retour par le RER B à Courcelle-sur-Yvette à partir de 16h45 (trains toutes les 15mn environ). Z4.

***** Boucle autour de Ballancourt sur Seine** **Evelyne WOSINSKI 26 km**
RV à 7h55 gare de Lyon. RER D à 8h10 pour Ballancourt (9h13) (avec changt à Corbeil Essonne). La Butte, Forêt Départementale des Grands Avaux, Roche aux Dames, Bois d'Epignon, Ballancourt. RER D à 17h16 pour Paris Lyon (18h17) (avec changt à Corbeil Essonne). Z5.

Dimanche 20 avril

* **" Le sentier Denecourt "** **Jean Claude DENIS 10 km**
RV à 9h gare de Lyon. Train à 9h16 pour Fontainebleau (9h58). Par le GR 13 la Tour Denecourt, Pique nique à la table de pierre. Puis par la Croix du Calvaire, Fontainebleau. Train à 16h32 pour Paris Lyon (17h13). Z5

** **Un peu de forêt de L'Isle-Adam** **Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**
RV à 8h40 gare du Nord. Train à 8h56 pour L'Isle-Adam Parmain (direction Persan-Beaumont) (9h44). L'Isle-Adam, marais de Stors, rond de L'Isle-Adam, car du Pavillon de Paris, bords d'Oise, L'Isle-Adam. Train à 17h13 pour Paris Nord (18h02). Z5

*** **Dourdan / Rambouillet** **Manuela GARCIA 24 km**
RV à 7h40 gare d'Austerlitz. TER à 7h55 pour Dourdan (8h28), Par GR et hors GR traversée de la forêt de Dourdan jusqu'à Saint Arnoult, puis forêt de Rambouillet, Rambouillet. TER à 17h20 pour Paris Montparnasse (17h53). Z5

Jeudi 24 avril

* **Les Fontaines d'Abbecourt** **Alain FORCADE 16 km**
RV à 9h00 gare St-Lazare. Train à 9h15 pour Villennes sur Seine (9h39). (dénivelée : +270m), Montée vers le Val Joli, puis par Montamets on rejoint les restes de l'Abbaye d'Abbecourt (un mur et les Fontaines couvertes). Redescende par le Moulin d'Orgeval sur Villennes sur Seine. Train à 17h19 pour Paris St Lazare (17h45). Z5

** **La Commanderie** **Jacques MUSY 22 km**
RV à 8h05 gare de Lyon, Train à 8h16 dir Montargis, pour Bourron Marlotte. Direction Villiers sous Grez, Busson, le Carrefour de l'Etoile, gare de Nemours Saint Pierre. Train à 17h34 pour Paris Lyon (18h40). Z5

*** **YVELINES 2 : Le Pays Houdanais** **Hernan ALMEIDA 23 km**
RV à 7h45 gare de Montparnasse. Train à 7h58 pour Houdan (8h54). Promenade médiévale dans Houdan. Les vestiges de la Villa Romaine de la Pièce du Fient (Ier siècle avant J.C.) à Richebourg avec commentaires in situ. Champs, bois, villages, Orgerus-Béhoust. Train à 16h15 pour Paris Montparnasse (17h02). Z5

Samedi 26 avril

¶ **Paris-Visite : Le cinéma et la butte Montmartre** **Didier THOUENON 3h**
RV à 9h30 Métro Place de Clichy (angle Bd de Clichy et Av de Clichy). Balade dans un quartier marqué par l'histoire du cinéma : les précurseurs Pathé et Gaumont, les tournages dans des lieux mythiques, ses cinémas, ses acteurs et réalisateurs fétiches. De Truffaut à Amélie Poulain, de Marcel Carné à Woody Allen, une balade au cœur de Montmartre vécu comme un personnage à part entière.
Attention : Pour le confort de la promenade, balade uniquement **sur inscription**, pour 15 personnes. Contacter Didier THOUENON par **mel** ou par **SMS** (coordonnées sur le site pour les adhérents).

Dimanche 27 avril

**** Thomery - Fontainebleau Claudine ORSINI 22 km**
RV à 8h gare de Lyon train à 8h16 pour Thomery (9h02). Les bords de Seine, Champagne sur Seine, le rocher de Samoreau, de nouveau les bords de Seine, la Tour Denicourt, un peu de sentiers bleus et Fontainebleau. Train à 16h31 pour Paris Lyon (17h13). Z5.

****** Vallée de l'École Sabine HALAY 28 km**
RV à 8h00 gare de Lyon. Train à 8h16 pour Ponthierry-Pringy(9h16) avec chang' à Melun (8h42/9h05). On remonte l'École jusqu'à Moigny en passant par St Germain, le château de Courances et son superbe parc de 75 hectares, puis le bois de Malabri, et Maise. RER D à 17h35 pour Paris Lyon (18h59) avec chang' à Juvisy (18h24/18h30). Z5

Jeudi 1^{er} mai

**** Les Murs, la Seine et le Loing Robert PERRIN 21 km**
RV à 8h00 gare de Lyon. Train à 8h16 pour Thomery (9h01). Les murs à vigne de Thomery, la forêt, les bords de Seine, les bords du Loing, la porte de Bourgogne, Moret-Veneux les Sablons. Train à 16h25 ou 16h53 pour Paris Lyon (17h13 ou 17h43). Z5

Dimanche 4 mai

*** « La table de pierre » Jean Claude DENIS 10 km**
RV à 9h gare de Lyon. Train à 9h16 pour Fontainebleau (9h58). Autour de Denecourt la fontaine du Touring pique-nique (tables). Puis par la croix d'Augas, du Calvaire, Fontainebleau. Train à 16h32 pour Paris Lyon (17h13). Z5.

**** Un peu de forêt de Maisons-Laffitte Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**
RV à 8h25 gare St Lazare. Train à 8h42 pour Conflans-Fin d'Oise (direction Mantes) (9h17). Conflans, étang du Corra, pavillon de la Muette, étoiles du Chêne Capitaine et du Bout du Monde, Maisons-Laffitte. Train à 16h31 pour Paris St Lazare (16h52). Z5

Jeudi 8 mai 2025

*** Egly / Egly Alain FORCADE 15 km**
RV à 8h30 gare d'Austerlitz. RER C à 8h45 pour Egly (9h28). Bassin de retenue de l'Orge, Bruyères le Chatel, Soucy, on passe au pied de la Roche Turpin et retour sur Egly. RER C à 16h29 pour Paris Austerlitz (17h13). Z5.

***** Boucle Gif-sur-Yvette. Pierre POUPARDIN 26 km**
RV à 8h05 à Châtelet les Halles *en milieu de quai*, RER B à 8h17 pour Gif sur Yvette (9h04). *D +350m* Parcours ombragé permettant de(re)découvrir Chevreuse et sa promenade des petits ponts, le château de la Madeleine et son superbe panorama sur les environs, le château de Méridon, le parc de la Mal-mousse. Retour de Gif-sur-Yvette, RER B à 17h15 pour Chatelet (17h58). Z5

Dimanche 11 mai

*** Carrosse et Puits Fondu Alain FORCADE 16 km**
RV à 8h30 gare de Lyon. Train à 8h46 pour Moret Veneux (9h32). GR11, le Haut Mont et sa carrière, le Carrosse, le Puits Fondu, l'aqueduc de la Vanne et du Loing, la Mare d'Episy, le Mont Andart, Fontainebleau-Avon. Train à 16h31 pour Paris Lyon (17h13). Z5.

**** Souppes sur Loing – Château Landon Claudine ORSINI 20 km**
RV à 8h gare de Lyon train à 8h16 pour Souppes sur Loing (9h34). Par le GR13 et les PR on ira à l'ancienne Abbaye de Cercanceau, l'écluse de Néronville, Touvent, on parcourra les rues de Château-Landon, retour par le GR13 à Souppes sur Loing. Train à 16h22 pour Paris-Lyon (17h43). Z5.

****** Les points de vues de Fontainebleau** **Evelyne WOSINSKI 25 km**
RV à 8h gare de Lyon. Train à 8h16 pour Fontainebleau Forêt (8h55). Plaine de Samois, Rocher Cassepot, les Hauteurs de la Solle, Apremont, Rocher Canon, Bois le Foi. Train à 17h39 pour Paris Lyon (18h20). Z5.

Jeudi 15 mai

**** Les Côteaux de l'ouest parisien** **Didier THOUENON 18 km**
RV à 9h Métro Pont de Sèvres (sortie 2 quai Alphonse le Gallo). *Dénivelé +250m* Boucle dans les forêts et les vallons de l'ouest, par le Parc de Saint-Cloud, les étangs de Ville d'Avray, Chaville, puis la forêt de Meudon. Retour par le Pont de Sèvres (ou le tram T2), vers 16h30 / 17h. Z3

Dimanche 18 mai

¶ Paris-Visite : Les immenses fresques du XIIIe arrondissement Jean-Pierre MONTAGNÉ 2h
De nombreux artistes de réputation internationale et la mairie du 13e arrondissement de Paris se sont organisés pour en faire un musée à ciel ouvert.

Je vous invite à venir visiter ce musée du Street Art, art souvent méconnu mais qui se révèle ici en attirant de nombreux touristes.

Rendez-vous le dimanche 18 mai à 9h45 heures devant la statue de Philippe Pinel, place Pinel Métro Nationale ligne 6.

Si vous êtes intéressé.e, merci de vous inscrire **avant le mardi 13 mai**, par simple réponse à l'adresse : jpmontagne@free.fr (**réservé aux adhérents**)

**** La forêt de Carnelle** **Claudine ORSINI 22 km**
RV à 7h50 gare du Nord train ligne H à 8h04 pour Luzarches (8h52). Le Moulin de Giez, l'abbaye de Royaumont, Noisy sur Oise, la Forêt de Carnelle, le lac Bleu, Belloy-St Martin. Train à 16h16 pour Paris Nord 16h54. (Z5).

Jeudi 22 mai

**** Poissy – l'étang la Ville** **Patrick RICHARD 20 km**
RV à 8h30 gare St Lazare Train, ligne N à 8h46 pour Poissy (9h05). Parc Meissonier, Chambourcy, Montaigu, fontaine de la Maison rouge, ru de Buseaux, plaine de la Jonction ,forêt domaniale de Marly le roi, gare de l'Etang la Ville. Train à 16h53 pour Paris St Lazare (17h33). Z4

***** Saint Chéron - Dourdan** **Evelyne WOSINSKI 25 km**
RV à 8h00 gare d'Austerlitz. RER C à 8h15 pour Saint Chéron. la Mare aux Garçons, la Grissonnière, Bois de la Bretonnière, Grand Bois du Marais et Bois des Brosses. Dourdan train à 17h39 pour Paris Austerlitz (18h45). Z5.

Samedi 24 mai

¶ Paris-Visite : Le quartier de Passy **Didier THOUENON 3h**
RV à 9h30 à la sortie du Métro Passy, sortie par le haut (ligne 6, circule le 24). Ancien village couvert de vignes, occupé par des moines puis par de riches bourgeois et une aristocratie qui possédait de grandes propriétés, Passy a été intégré à Paris en 1860. Le quartier s'est développé en s'inscrivant dans une évolution classique, de l'agriculture à l'industrie, jusqu'à une urbanisation forte. Avec une histoire liée à celle des Etats-Unis. Du métro Passy à la place des Etats-Unis, une balade sur l'histoire de ce quartier et ses multiples centres d'intérêt.

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

Dimanche 25 mai

***** Randos nautique et pédestre : Le long de l'île Villennes Hernan ALMEIDA 12 km**
RV à 8h00 gare Saint Lazare. Train à 8h16 pour Villennes-sur-Seine (8h40). Petit bras de Seine en Yvelines. Rando canoë 3 places, balade contemplative sur un plan d'eau calme. Départ 9h30, durée 2h aller-retour. Puis, parcours pédestre 12 km pour Triel-sur-Seine. Train à 16h19 pour gare Saint-Lazare (17h00). Z5. *Savoir nager 25m et être à l'aise en immersion. Coût 20 € location. Virement TCF. Inscriptions par mail ou téléphone, auprès de Hernan dès réception de ce programme.*

****** Les cent marches Sabine HALAY 29 km**
RV à 8h05 gare de Lyon. RER D à 8h19 avec chang^t à Viry-Châtillon pour Maisse (9h53). D +300m Boucle en passant par Milly-la-Forêt, le chemin des cent marches (on vérifiera), la ferme de Coquibus puis les cressons de Moigny-sur-École, et après un coup d'oeil au Cyclop, retour à Maisse. RER D à 17h35 avec chang^t à Viry pour Paris Lyon (18h59) . Z5.

Jeudi 29 mai

**** Carrière de la lune Jacques MUSY 20 km**
RV à 8h05 gare de Lyon. Train à 8h16 dir Montargis pour Nemours Saint Pierre (9h23). Puisselet, les vaux Roussin , Carrière de la lune (pique nique), Ormesson, Nemours. Train à 17h34 pour Paris Lyon (18h40). Z5

***** YVELINES 4 : Le long du Ru des Vaux de Cernay Hernan ALMEIDA 24 km**
RV à 8h05 gare Montparnasse. Train à 8h20 pour Le Perray-en-Yvelines (9h19). Boucle. Forêt entre Fontainebleau et Rambouillet dans le Parc la Haute Vallée de Chevreuse. Passages dans un chaos de grès, dans les anciennes carrières et les éboulements géologiques qui forment les cascades sur la rivière. Train à 16h58 pour Paris Montparnasse (17h56). Z5

ACTIVITES DE PLUSIEURS JOURS : PRINTEMPS, ÉTÉ, AUTOMNE, HIVER

(RANDONNÉE, RANDONNÉE MONTAGNE, RAQUETTES)

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