

DÉCOUVERTE DE LA RANDONNÉE

Si vous souhaitez commencer à randonner dans les meilleures conditions le TCF propose, dans chaque programme, un parcours spécialement conçu pour s'initier à cette activité.

Vous pourrez apprécier votre forme physique en mêlant activité physique et convivialité. Le programme prévoit 2h de marche le matin, pique-nique tiré du sac, 2h de marche l'après-midi. L'allure est tranquille, avec un groupe de 15 à 20 personnes. Pensez à vous munir d'un titre de transport AR adapté au programme. Vous retrouverez l'animateur au lieu du rendez-vous (indiqué en tête du programme selon les gares).

Dans le présent programme, au § ACTIVITES A LA JOURNEE, c'est le cas de la sortie du jeudi 9 avril : * Crécy-la-Chapelle, dite la Venise briarde – 13 km proposée par Didier THOUENON. .

Inscrivez-vous en appelant notre siège au 07 69 13 99 22 (lundi et mercredi après-midi de préférence) ou en envoyant un message à touringclub@laposte.net. Nous pourrions vous informer d'éventuelles modifications dues au transport ou à la météo. Vous serez couverts par l'assurance de l'association.

ACTIVITÉS CULTURELLES

Se reporter aux activités des jours suivants :

Rando-visite : dimanche 3 mai

Paris-visite : samedi 18 avril et 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 du 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...

CALENDRIER SAISON 2026 :

- Jeudi 11 juin** : L'Yerres, canoë biplace. Val d'Yerres en Essonne (91) Durée 2h00, **20 €**.
- Dimanche 05 juillet** : La Mame, C9 (canoë collectif 8 rameurs + 1 barreur-moniteur. Marne-la-Vallée (91). Durée 2 h, **25 €**.
- Dimanche 20 septembre** : La Seine, kayak monoplace ou biplace. **LA TRAVERSEINE**, événement exceptionnel annuel intra-muros co-organisée avec le soutien du Comité Régional de Canoë-Kayak d'IDF (CRIFCK). C'est l'occasion unique de traverser Paris par la rivière en mode découverte. 13 km. Sous réserve d'inscriptions **avant le 15 juin**. Renseignements, inscriptions auprès de Hernan. *Savoir nager 25 m. et être à l'aise en immersion*. Coût location. Inscriptions par mail ou téléphone, auprès de Hernan. Afin de formuler les réservations veuillez vous inscrire **dès réception ce programme**.

ACTIVITÉS À LA JOURNÉE DU 29 MARS AU 31 MAI 2026

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 Île de France)

NORD et MAGENTA : En surface devant la nouvelle billetterie Île de France, avant les portillons d'accès aux voies 30 à 36

SAINT-LAZARE : Hall d'échange dernier niveau, devant la pharmacie, en face de la billetterie Idf .

RANDONNÉE

CODIFICATION DES RANDONNÉES

- ○ allure tranquille de 3 à 3,5km/h
- * allure modérée de 3,5 à 4km/h
- ** allure moyenne de 4 à 4,5 km/h
- *** allure soutenue de 4,5 à 5 km/h
- **** allure rapide plus de 5 km/h
- ↗ allure sportive
- 🗺 Rando-visite avec commentaires sur les sites et monuments rencontrés

Dimanche 29 mars

* " Châtenay-Malabry " **Jean Claude DENIS** 7 km
RV à 10h40 à Denfert-Rochereau *au milieu du quai*. RER B à 10h55 pour Robinson (11h12). En direction du parc de Châtenay-Malabry, pique-nique. Visite de la maison de Chateaubriand à 14h **7€** promenade dans le parc arboré et retour à Robinson. RER B vers 17h pour Paris Châtelet (17h40)

* **Les Lavoirs de Guerville** **Alain FORCADE** 15 km
RV à 8h40 gare St Lazare. Train à 8h53 pour Mantes Station (9h59). *D + 250m* Un parcours vallonné, jalonné de lavoirs, avant la remontée sur le plateau et la descente boisée jusqu'à Epône-Mézières. Train à 16h54 pour Paris St Lazare (17h45).

** **La vallée de l'Yvette** **René SOUTHON** 20 km
RV à 8h50 à Châtelet les Halles *en avant du quai*. RER B à 9h08 pour St Rémy les Chevreuse (9h57). St Rémy, bois de la Butte à Monseigneur, Courcelle / Yvette, Gif / Yvette, Bures / Yvette, Orsay, Lozère , Palaiseau-Villebon. RER B pour Paris toutes les 15mn

**** **Circuit du Massif de Fontainebleau** **Hernan ALMEIDA** 30 km
RV à 8h00 gare de Lyon. Train à 8h16 pour Fontainebleau Avon (8h59). Boucle. Itinéraire complémentaire et varié au circuit de 74 km. Variante : Bus 1 à 9h02 pour Les Lilas (9h24), Rocher de la Reine, Mares des Coulevreux, Platières des Béorlots, Les Lilas. Bus 1 à 17h09 pour Fontainebleau-Avon (17h24). Train à 17h32 pour Paris Lyon (18h13)

Jeudi 2 avril

* **Les étangs de l'Essonne** **Alain FORCADE** **16 km**
RV à 8h25 gare de Lyon. RER D à 8h39 pour Mennecy (9h37) avec changt à Viry Chatillon (9h08/13)
Parcours au long des étangs de l'Essonne, résultats de l'exploitation de la tourbe au 19ème, en passant par Echarçon, les étangs de Vert le Petit, le marais de Fontenay, et le Parc de Villeroy, Mennecy. RER D à 16h51 pour Paris Lyon(17h49) avec changt à Viry Chatillon (17h15/20)

** **La Végétale 1** **ANNULÉE** **Evelyne WOSINSKI** **22 km**

** **En suivant le GR Thibaud de Champagne** **Robert PERRIN** **19 km**
RV à 8h00 gare de Lyon. Train à 8h16 pour Melun (8h43) puis bus n°46 à 8h55 pour Valence en Brie (9h31). On suit le GRP Thibaud de Champagne , Pamfou, Villiers, Féricy, Héricy, Vulaines. Train à 16h46 ou 17h46 pour Paris Lyon (17h44) , avec chgt à Melun (17h05/17h15).

*** **Forêts Domaniales de Yerres et Notre Dame** **Evelyne WOSINSKI** **24 km**
RV à 8h25 gare de Lyon. RER D à 8h35 pour Yerres (9h01). Parc Caillebotte, Forêts Domaniales de Yerres et Notre Dame, Parc du Morbras. Retour de Sucy-Bonneuil, RER A à 16h38 pour Châtelet-les-Halles (17h09).

Samedi 4 avril

**** **Marche matinale printanière** **Hernan ALMEIDA** **16 km**
RV à 8h00 gare St-Lazare. Train à 8h14 pour Saint-Nom-la-Bretèche (8h57). Allure rapide. L'itinéraire empreinte un bout de la GRP Ceinture Verte IDF, Ceinture de la Tuilerie, puis déjeuner au restaurant latino. Menu complet boisson compris 17,50 €. Gare Villepreux-Les Clayes train toutes les 30 mn pour gare Montparnasse. **Inscriptions auprès de Hernan.**

Dimanche 5 avril

* **St Chéron / Dourdan par le Val St Germain** **Alain FORCADE** **16 km**
RV à 8h30 gare d'Austerlitz. RER C à 8h45 pour St Chéron (9h38). D +220m Grands Bois du Marais, la Vieuville, le Pont Rué, Dourdan. RER C à 16h37 pour Paris Austerlitz (17h43)

** **Chèvreloup** **René SOUTHON** **20 km**
RV à 9h05 gare St Lazare Train à 9h17 pour la Celle St Cloud (9h41). Bus 6202 à 10h pour Parly 2 (10h12) . L'arboretum de Chèvreloup (10 km de visite) puis par Rocquencourt on rejoint le domaine de Vauluceau, Bailly (Tram), la forêt de Marly, gare de St Nom la Bretèche Train pour Paris toutes les 30mn

*** **Valmondois (Boucle)** **Manuela GARCIA** **25 km**
RV à 8h10 gare du Nord. Train à 8h26 pour Valmondois (9h12). Bois Messier, les Bruyères, GR1 par la Ravine des Vallées, le Valhermeil, les bords de l'Oise, le PR pour rejoindre Valmondois. Train à 16h46 ou 17h17 pour Paris Nord (17h32 ou 18h02)

Jeudi 9 avril

* **Crécy-la-Chapelle, dite la Venise briarde** **Didier THOUENON** **13 km**
RV à 8h15 gare de l'Est. Train à 8h31 pour Crécy (9h22) avec changement à Esbly (9h02 / 9h10)
Fière de son passé médiéval, des vestiges de ses tours et de ses moulins, la ville est traversée par les bras du Morin et se laisse découvrir, inspirant Corot ou Toulouse-Lautrec dans le passé. Après une déambulation-découverte, boucle autour de la ville, dans la vallée et sur les côteaux du Grand-Morin. Retour de Crécy à 16h35 ou 17h27 pour Paris Est (17h24 ou 18h12)

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...).

**** Du bleu, que du bleu** **Jacques MUSY** **20 km**
RV à 8h05 gare de Lyon 8h05. Train ligne R à 8h16 pour Bois le Roi (8h50), Dir Rocher Canon , Mont Saint Germain, retour par Mare aux Cerfs. Train à Bois le Roi à 18h06 pour Paris Lyon (18h40)

***** Circuit du Massif de Fontainebleau 3** **Hernan ALMEIDA** **25 km**
RV à 8h00 gare de Lyon. Train à 8h16 pour Bourron-Marlotte (9h17). D'une distance totale de 74 km, nous divisons le circuit en 4 étapes distinctes. Variante : Rochers de Recloses, Rochers de Milly, le Mont Aigu. Bus 1 Les Lilas à 17h09 pour Fontainebleau Avon (17h26). Train à 17h31 pour Paris Lyon (18h13).

Dimanche 12 avril

*** " Denecourt "** **Jean Claude DENIS** **10 km**
RV à 8h55 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Arrêt en forêt Fontainebleau (9h56).En direction de la fontaine du Touring (pique-nique table). Vers Fontainebleau par la croix d'Augas, la croix du Calvaire et la gare. Train à 16h32 pour Paris Lyon (17h13).

**** De Bourray à Chamarande** **Jean-Antoine DU VILLARD** **18 km**
RV à 9h00 gare d'Austerlitz. RER-C à 9h15 pour Bouray(9h57) (direction Etampes) .Bouray, forêts régionales de Saint-Vrain et de Cheptainville, bois de Lardy, domaine de Chamarande, Chamarande. RER-C à 16h10 pour Paris-Austerlitz (16h58).

**** Au pays de l'atome** **René SOUTHON** **24 km**
RV à 8h40 gare Montparnasse. Train à 8h58 pour Versailles Chantiers(9h10). *Deniv +290m* Forêt de Versailles, les Loges en Josas, Jouy en Josas, Saclay et son centre de recherche du CEA , Vauhallan, Igny. Train pour Paris avec changement soit à Massy Palaiseau, soit à Versailles Chantiers.

Jeu di 16 avril

*** Murs à vigne et forêt** **Alain FORCADE** **15 km**
RV à 8h30 gare de Lyon. Train à 8h46 pour Moret Veneux les Sablons(9h33). Murs à vigne de Veneux les Sablons et de Thomery, puis par la forêt jusqu'à Fontainebleau. Train à 16h31 pour Paris Lyon(17h13)

**** Parc de Saint Cloud** **Robert PERRIN** **19 km**
RV à 8h35 gare Saint Lazare. Train à 8h50 pour Saint Cloud(9h11). Parc de saint Cloud, étang de Ville d'Avray, forêt de Fausses Reposes, château de MBS, retour gare de Bougival. Train à 16h30 pour Paris St Lazare (17h03).

***** Dourdan / Dourdan** **Manuela GARCIA** **25 km**
RV à 7h50 gare d'Austerlitz, TER à 8h12 pour Dourdan (8h53). Parcours dans la forêt de Dourdan, carrefours des Chênes, de Nemours, Ste-Mesme, foret de l'Ouye, encore des bois. Dourdan, TER à 16h59 pour Paris Austerlitz (17h38)

Samedi 18 avril

🏰 Du parc Citroën au parc Brassens par la Petite Ceinture **Didier THOUÉNON** **3 h**
RV à 9h30 devant la station Javel du RER (accès également par le métro, station Javel André Citroën sur la ligne 10).

Balade sur le thème de la transformation de lieux industriels (une usine automobile, un abattoir, une voie ferrée) en parcs et en chemins plantés d'arbres et de pelouses, dotés de plans d'eau, ouverts à la promenade, aux jeux et à la détente.

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 19 avril

o " Château Landon " **Jean Claude DENIS 5/7 km**
RV à 8h55 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Nemours (10h24). Bus (passe navigo) à 10h32 pour Château Landon (10h55). Tour de la cité médiévale, pique nique (table), parcours le long du Fusain Bus à 15h31 pour Nemours (16h00) train à 16h34 pour Paris Lyon (17h44)

*** Un peu de forêt de Rambouillet** **Jean-Antoine DU VILLARD 16 km**
RV à 8h45 gare Montparnasse. Train à 9h06 pour Rambouillet (9h41). Rambouillet, étangs d'Or, de la Tour, forêt verte, rigole de la Grimace, Le Perray. Train à 16h29 pour Paris Montparnasse (17h26).

**** Forêt de Montceaux** **Claudine ORSINI 19/20 km**
RV à 8h35 gare de l'Est. Train à 8h49 pour Trilport (9h19) Les Meulières, le Bois de Verdelot, Maison forestière de la Belle Laie, Ponts d'Agieue, Route de Germigny, la Charmoye et Trilport. Train à 16h38 ou 17h38 pour Paris Est (17h09 ou 18h09).

****** Circuit du Massif de Fontainebleau 4** **Hernan ALMEIDA 28 km**
RV à 8h00 gare de Lyon. Train à 8h16 pour Fontainebleau Avon (8h59). Bus 1 à 9h05 pour Les Lilas (9h25). D'une distance totale de 74 km, nous divisons le circuit en 4 étapes distinctes. Variante : circuit des points de vue, Gorges du Houx, Gorges de Franchard, Gorges et Platières d'Apremont, Rocher Cuvier Chatillon, Bois-le-Roi. Train à 17h38 pour Paris Lyon (18h13).

Jeudi 23 avril

*** Bois du Chesnay** **Alain FORCADE 16 km**
RV à 8h55 gare St Lazare. TER à 9h10 pour Mantes la Jolie (9h45). Bus 5401 à 10h04 pour Fosses Rouges(10h24). Tour dans le bois du Chesnay (muguet?). Retour par Follainville-Dennemont, les co-teaux, puis le bord de Seine. Mantes la Jolie. (raccourci pour la gare possible -1,5 km avec le bus 5401). TER à 17h11 pour Paris St Lazare (17h51).

**** Autour de Bruyères-le-Châtel et du Château de Courson** **Didier THOUENON 20 km**
RV à 8h30 gare d'Austerlitz. RER C à 8h45 pour Egly(9h27). Moulin de Trêvoix, GRP les Vallées de l'Essonne, Bruyères-le-Châtel, Verville, Arpenty, le long de la Charmoise, Château de Courson, St-Montcouronne, bois de la Boissière, Guisseray. Breuillet Bruyères-le-Châtel. RER C à 16h55 pour Paris Austerlitz (17h45)

***** Les 7 étangs, la Cavalière des écrevisses** **Pierre POUPARDIN 25 km**
RV à 8h05 gare Montparnasse. Train à 8h20 pour Chaville Rive Gauche ligne N (8h39). *D+ 550m*. Boucle, les étangs de la Garenne, de Chalais, de Meudon. Parcours vallonné. Train à 17h17 pour Paris Montparnasse (17h56).

Dimanche 26 avril

*** Forêts de Bois d'Arcy et de Ste Apolline** **Alain FORCADE 16 km**
RV à 8h35 gare Montparnasse. Train à 8h50 pour Fontenay le Fleury (9h24). *D +150m* En suivant le GR11 dans ces belles forêts de l'Ouest, sans oublier, en passant, le château des Saussaies, Plaisir Grignon. Train à 16h35 pour Paris Montparnasse (17h02). Z5.

***** Le chêne de la Pocqueterie** **Claudine ORSINI 26/27 km**
RV à 7h50 gare Montparnasse. Train à 8h06 pour Gazeran (8h47) Le Gâteau, Carrefours de la Brèche de Poigny, le Petit Étang Neuf, Carrefour du Roi de Rome, l'Étang de Coupe-Gorge et Le Perray en Yvelyne. Train à 17h29 pour Paris Montparnasse (18h26)

Jeudi 30 avril

*** Egly / Egly (muguet?) Alain FORCADE 15 km**
RV à 8h30 gare d'Austerlitz. RER C à 8h45 pour Egly (9h27). 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 (17h15).

***** Bois du Chesnay Claudine ORSINI 26 km**
RV à 8h00 gare St Lazare. Train à 8h17 pour Mantes la Jolie (9h13). Le Bois du Chesnay, (trouverons-nous du muguet ?), Vétheuil et son église chères à Monet, St Martin la Garenne, Mantes la Jolie. Train à 17h38 pour Paris St Lazare (18h42).

Dimanche 3 mai

*** " La toile de Jouy " Jean Claude DENIS 7 km**
RV à 9h45 gare Montparnasse. Train à 9h58 pour Jouy en Josas (10h22) avec changement à Versailles Chantiers. Promenade dans le parc. A 11h visite 9€. de la collection de la toile de Jouy du XVIIIème siècle. Pique-nique sur le banc. Retour de Bièvres. Train vers 16h30 pour Paris Châtelet (17h20) avec changement à Massy Palaiseau.

*** Entre Verneuil et Villennes sur Seine Alain FORCADE 15 km**
RV à 9h00 gare St Lazare. Train à 9h15 pour Les Clairières de Verneuil (9h50). *D +180m*. Forêt de Verneuil sur Seine, Brézolles, le Petit Parc (169m) et redescende sur Médan (maison d'Emile Zola) et par les bords de Seine, Villennes sur Seine. Train à 16h46 pour Paris St Lazare (17h17)

***** Lardy / Lardy Manuela GARCIA 25 km**
RV à 8h gare d'Austerlitz. RER C à 8h15 pour Lardy (9h00). Traversée par GR1, et le PR du parc régional du Gâtinais en passant par Boissy-le-Cutté. Retour par Jainville, puis Lardy. RER C à 16h44 ou 17h14 pour Paris Austerlitz (17h28 ou 1758)

Jeudi 7 mai

*** Rambouillet / St Arnoult en Yvelines Alain FORCADE 16 km**
RV à 8h50 gare Montparnasse. TER à 9h06 pour Rambouillet (9h39). La forêt de Rambouillet en passant par l'Etang d'Or, Clairefontaine et ses étangs, le carrefour de la Houssaye, St Arnoult. Bus 7810 (arrêt Mairie) à 16h24 pour Dourdan (16h43). TER à 16h59 pour Paris Austerlitz (17h35).

**** Balade fleurie du côté de chez Chateaubriand Robert PERRIN 19 km**
RV à 8h45 Châtelet en tête de train RER B à 9h02 pour Robinson (9h29). Le parc de la vallée aux loups et sa maison de Chateaubriand, l'arboretum et son magnifique cèdre bleu pleureur, le jardin remarquable de l'île verte. Les jardins familiaux de Chatenay, la forêt de Verrières, puis nous suivrons la Bièvre jusqu'au Petit Jouy train à 16h35 changt à Massy, RER B pour Paris Châtelet (17h22)

***** Ceinture Verte 5 : Les vallées du sud parisien Hernan ALMEIDA 26 km**
RV à 8h10 gare de Lyon *sur le quai en milieu de rame* RER D à 8h24 pour pour Ris-Orangis (9h01) avec changt à Viry-Châtillon (8h53/8h58). La Ceinture Verte relie, par une boucle de 350 km, tous les espaces verts aux limites des départements de la Petite Couronne. Variante : Les Vallées de La Seine, de l'Orge et de l'Yvette, Gravigny Balizy. T12 à 16h49 pour Massy-Palaiseau (17h02) puis RER B à 17h08 pour Châtelet-les-Halles (17h40).

Samedi 9 mai

" Le silence de la Forêt " Jean Claude DENIS 10 km
RV à 8h55 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Thomery (10h05). En direction du château de By par le Fourneau. Pique-nique a l'abri-bus Rosa Bonheur, puis en suivant les berges de la Seine jusqu'à l'embouchure du Loing, Moret Veneux les Sablons. Train à 16h24 pour Paris Lyon (17h13)

Dimanche 10 mai

*** Forêts de Versailles et de Meudon** **Alain FORCADE** **15 km**
RV à 8h30 à Châtelet les Halles sur le quai du RER B sud *en tête*. Rame à 8h38 pour Jouy en Josas (9h27) avec changt à Massy Palaiseau (9h02/9h15), *D +200m* Traversée forestière des deux forêts passant par le château de Montebello, l'étang du Trou aux Gants, le chêne des Missions, et enfin la descente sur Sèvres Rive Gauche. Train à 16h41 pour Paris Montparnasse (16h56) Z4 / Z3

***** La Brie Verte** **Claudine ORSINI** **26 km**
RV à 8h gare du Nord. RER E à Magenta à 8h18 pour Gretz Armainvilliers (9h01). Par le GRP de la Brie Verte et le GR14 . Le Pavé de Coubert, l'Orme St Yon, le Pavillon des Fiches, l'Etoile Dauphine, la forêt Notre Dame, et Boissy St Léger. RER A à 17h20 pour Paris Lyon (17h47). (un RER toutes les 10 min).

Jeudi 14 mai

*** Depuis Bussy-St-Georges par Conches-sur-Gondaire et le Parc de Rentilly** **P. RICHARD** **15 km**
RV à 8h45 gare de Lyon RERA à 9h03 pour Bussy St-Georges (9h34). C'est un parcours, en boucle, à partir de la gare RER de Bussy-Saint-Georges. Le paysage est varié, mêlant forêts, champs, étangs, rivières et quelques passages en zone urbaine, sans oublier le grand Parc de Rentilly. Bussy St-Georges RER A (toutes les 10 mn) à 16h31 pour Paris Lyon (17h02).

**** Le Maunoury** **ANNULÉE** **Jacques MUSY** **20 km**
RV à 8h05 gare de Lyon. Train ligne R en dir Montargis à 8h16 pour Bourron Marlotte (9h15). Villiers sous Grez, Busseau ,le Maunoury ,Forêt de la Commanderie jusqu'au carrefour de l'Etoile. Gare de Nemours-St Pierre, Train à 17h34 pour Paris Lyon (18h40)

***** Au dessus des oubliettes du Cuvier Chatillon** **Evelyne WOSINSKI** **26 km**
RV à 8h gare de Lyon. Train à 8h16 pour Bois-le-Roi (8h48). Itinéraire principalement "bleu" vers le massif du Cuvier Châtillon et ses nombreux rochers pittoresques, passage dans le Désert d'Apremont, l'Hippodrome de la Solle et le Mont Ussy. Retour de Fontainebleau à 17h02 pour Paris Lyon(17h43).

Dimanche 17 mai

*** " Du côté de Chamarande "** **Jean Claude DENIS** **10 km**
RV à 9h gare d'Austerlitz. RER C à 9h15 pour Lardy (10h00).En direction de Chamarande par la grande Beauce, la Ravine, (pique-nique tables). Le château et son parc, ses étangs. RER C à Chamarande vers 16h30 pour Paris Austerlitz (17h15).

**** 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).

****** De Vernon à Bonnières en passant par Giverny** **Sabine HALAY** **29 km**
RV à 7h55 gare St Lazare. TER à 8h12 pour Vernon (9h11 – HZ). *D +/-450m*. Après un coup d'œil au Vieux Moulin et au château des Tourelles, nous suivrons le GR2 pour traverser Giverny, par les sentiers en balcon avec vue sur la vallée de l'Epte. Nous irons jusqu'au château de la Roche-Guyon pour revenir en surplomb des coteaux de la Seine vers Bonnières. TER à 17h01 pour Paris St Lazare (17h48).

Jeudi 21 mai

**** Dans les pas de Cosette à Montfermeil** **Didier THOUENON** **21 km**
RV à 8h45 gare du Nord. RER B (direction Mitry-Claye) à 8h57 pour Vert-Galant(9h21). Traversée des lieux évoqués par Victor Hugo dans les Misérables. Balade dans le parc de la Poudrerie, Vaujours, GR de la ceinture verte d'Ile-de-France, forêt de Bondy, Montfermeil, arboretum, fontaine Jean Valjean, Moulin du Sempin, Vert-Galand. RER B à 16h54 pour Paris Nord (17h19)

***** Les forêts perchées du Val-d'Oise** **Pierre POUPARDIN** **25 km**
RV à 8h15 gare du Nord. Train à 8h31 pour l'Isle-Adam-Parmain (9h19). *D+ 450m* Parcours sportif de 25 km entre les forêts de l'Isle-Adam et de Carnelle, situées sur des buttes témoins culminant à 210m, d'où un dénivelé soutenu. Passage par les marais de Stors, les étangs de Carnelle et la Pierre Turquoise, plus grand mégalithe d'Île-de-France. Train à Viarmes à 17h26 pour Paris Nord (18h04).

Dimanche 24 mai

**** 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 Brulés, le Pain de sucre, le Poteau des Ecouteurs, Carrefour Pilâtre de Rosier, la Croix Ste Elisabeth et Fosse - Surveilliers. 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 à travers les Yvelines** **Patrick RICHARD** **20 km**
RV à 8h05 gare Montparnasse. Train à 8h20 pour Coignières (9h09). En suivant de plus ou moins 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)

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

*** " 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 à 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)

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

(RANDONNÉE, RANDONNÉE MONTAGNE, RAQUETTES)

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