

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).

Jeudi 19 mars

*** Les sources de la Bièvre et le circuit des étangs** **Didier THOUENON 15 km**
RV à 8h30 gare Montparnasse. Train à 8h50 pour Saint-Cyr (9h22). Boucle facile au faible dénivelé, entre forêt et étangs, le long de la Bièvre. Retour par Saint-Cyr. Train à 16h40 pour Paris Montparnasse (17h11) (train toutes les 15mn).
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

Jeudi 19 février

*** Maison d'Emile Zola et Musée Dreyfus,** **Didier THOUENON 12 km**
RV à 8h55 gare St-Lazare. Train à 9h15 pour Villennes-sur-Seine(9h40). 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. Réservation faite pour 25 personnes. Inscription auprès de Didier Thouénon, qui informera les inscrits des modalités de paiement. Coût 12 euros. Pique-nique potentiel sur place, puis rando le long de la Seine. Retour de Poissy. à 16h48 pour Paris St-Lazare (17h17).

ACTIVITÉS NAUTIQUES

RANDONNÉE NAUTIQUE

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 un, étant le plus facile selon l'indice de classement des rivières : relax, tranquille, parfait pour une balade dominicale. 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... **La prochaine saison 2026 se déroulera d'avril à octobre et nous ajouterons une nouvelle activité : l'aviron.** Renseignements auprès de Hernan. *Savoir nager 25 m. et être à l'aise en immersion.*

Activités à la journée du 25 janvier au 31 mars 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 25 janvier

* " Dourdan " **Jean Claude DENIS** 5/6 km
RV à 9h30 gare d'Austerlitz. RER C à 9h45 pour Dourdan (10h48). Visite de l'église de Saint Germain d'Auxerre, du château **5€**. 10 panneaux de verre reconstituent l'état d'origine de la forteresse philippienne. Pizzeria et promenade du côté des fontaines Bouillantes. RER C à 16h37 pour Paris Austerlitz (17h43).

* **Fontaine de Ste-Mesme** **Alain FORCADE** 15 km
RV à 8h30 gare d'Austerlitz. RER C à 8h45 pour Dourdan (9h48). Carrefours de Nemours, de Denisy, Bois de Ste-Mesme, Ste-Mesme et sa Fontaine Miraculeuse, les Fontaines Bouillantes, Dourdan. RER C à 16h37 pour Paris Austerlitz (17h43).

** **Le Vexin** **Claudine ORSINI** 22 km
RV à 8h05 gare St Lazare, Train ligne J à 8h23 pour Juziers (9h16) ; La Chartre, Bois des Renardières, Gaillon sur Montcient, la Maraîche, Manoir des Maroches, la grande Fondée, Vaux sur Seine. Train à 16h45 pour Paris St Lazare (17h30).

**** **Circuit du Massif de Fontainebleau 1** **Hernan ALMEIDA** 30 km
RV à 8h00 gare de Lyon. Train à 8h16 pour Fontainebleau Avon (8h59). D'une distance totale de 74 km, nous divisons le circuit en 5 étapes distinctes. Variante 1 : Boucle. Blues, rochers, fontaines. Avon, Samois-sur-Seine, Bois-le-Roi, Avon. Train à 17h16 pour gare de Lyon (17h55).

Jeudi 29 janvier

**** En suivant la Bièvre de Antony au Petit Jouy Robert PERRIN 20 km**
RV à 8h20 Châtelet-les-Halles. RER B à 8h35 pour Antony (9h02). Parc Georges Heller, ruisseau des Godets, forêt de Verrière, carrefour du Grand Maître, bois du Loup Pendu, la Bièvre, gare du Petit Jouy. Train à 16h35 pour Châtelet-les-Halles (17h22) chgt à Massy(16h50- RER B 16h56).

***** Vierges et Madones (suite) ANNULEE Evelyne WOSINSKI 24 km**
RV à 8h gare de Lyon Train à 8h16 pour Fontainebleau (8h55). Après le premier parcours consacré à la découverte de fresques rupestres dans le massif de Fontainebleau, le second itinéraire invite à explorer les représentations Vierge et Madones à travers les statues. Retour bus 3401 station les Lilas à 17h09 pour la gare de Fontainebleau (17h26). Train à 17h32 pour Paris Lyon (18h13).

Dimanche 1er février

*** " Fontainebleau 2026 " Jean Claude DENIS 10 km**
RV à 8h50 gare de Lyon. Train à 9h14 pour Fontainebleau(10h). Du classique par le sentier Denecourt, la table de pierre, pique-nique, la croix du Calvaire et Fontainebleau. Train à 16h31 pour Paris Lyon (17h14).

**** Bois de Bonnet Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**
RV à 8h45 gare du Nord. Train à 9h04 pour Luzarches (9h52) . Luzarches, bois de Bonnet, vallée de la nouvelle Thève, Baillon, Seugy. Train à 16h09 pour Paris Nord (16h54)

***** Forêt de Fontainebleau ANNULÉE Claudine ORSINI 26 km**
RV à 8h gare de Lyon. train à 8h16 pour Thomery (9h05). Carrefour du Chêne Feuillu, Route de Milady, le Haut Mont, route de la Grande Vallée, le Croc Marin, Sorques, Pont de la Gravine, Canal du Loing, et Moret sur Loing Veneux les Sablons. Train à 17h24 pour Paris Lyon (18h15).

***** Forêt des Alluets Claudine ORSINI 25 km**
RV à 8h gare St Lazare train ligne J à 8h16 pour Epônes (9h03). On suivra principalement le GR 26, Aulnay sur Mauldre, La Butte Launay, Morainvilliers, La Malmaison, la Voie Blanche et Villennes sur Seine. Train à 17h18 pour Paris St Lazare (17h45).

Jeudi 5 février

**** Les espaces verts de Sucy-en-Brie à partir de Boissy-St-Léger Patrick RICHARD 20 km**
RV à 8h20 gare de Lyon, RER A à 8h36 pour Boissy-St-Léger (9h04). Randonnée étonnamment verte, pour l'essentiel parcourant une succession de forêts, de nombreux parcs et autres coulées vertes. RER A à Boissy-St-Léger à 16h36 pour Paris Lyon(17h03).

***** Circuit du Massif de Fontainebleau 2 Hernan ALMEIDA 24 km**
RV à 8h00 gare de Lyon. Train à 8h15 pour Bourron-Marlotte (9h17). D'une distance totale de 74 km, nous divisons le circuit en 4 étapes distinctes. Variante : Rocher des Étroitures, Restant du Long Rocher, Haut Mont, la Malmontagne, Fontainebleau Avon. Train à 17h02 pour Paris Lyon (17h45).

Samedi 7 février

***Ω " Montechristo " Jean Claude DENIS 6 km**
RV à 9h30 gare St Lazare. Train à 9h44 pour Marly (10h20) En direction de Port Marly. Pizzeria vers midi **13/18€**. Puis visite du château de Montechristo **9€** , promenade dans le parc, puis Marly, train vers 16h30 pour Paris St Lazare (17h)

Dimanche 8 février

*** La Passerelle de St Mammès** **Alain FORCADE 15 km**
RV à 8h25 gare de Lyon. Train à 8h37 pour Moret Veneux les Sablons(9h36). Passerelle de St Mammès, les quais et venelles de St Mammès, puis le chemin des Carrières, Moret, ses moulins à tan, portes et donjon, église Nôtre-Dame, puis par la forêt retour à la gare de Moret-Veneux. Train à 16h53 pour Paris Lyon (17h54).

Jeudi 12 février

*** Entre Fontainebleau et Samois** **Alain FORCADE 16 km**
RV à 8h30 gare de Lyon. Train à 8h44 pour Fontainebleau(9h26). L'aller par le circuit des Fontaines, la halte en forêt, le Rocher de Samois, Samois. Le retour par l'Ile du Berceau, la Tour Denecourt, la Croix du Calvaire et Fontainebleau. Train à 16h31 pour Paris Lyon (17h14).

**** 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-Forêt. Train à 16h46 pour Paris Nord (17h14).

***** Du Rond des fées au Pot au Feu** **Evelyne WOSINSKI 27 km**
RV à 8h15 gare de l'Est. Train ligne P à 8h31 pour Meaux (9h10). GR1-GRE3. Le Rond des Fées, Bois de Penchard, Montpouilleux, le Trou du Pot au Feu, Forêt Régionale de Montgé. Dammartin-Juilly-Saint-Mard. TER à 16h47 pour Paris Nord (17h11)

Dimanche 15 février

*** " 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. Pique-nique (tables+abri). Puis par le château médiéval de la Madeleine, St Rémy. RER B à 16h38 pour Paris Châtelet (17h25)

**** Forêt de Saint Germain (sentier des Oratoires)** **Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**
RV à 9h00 gare St Lazare. Train à 9h15 pour Poissy (direction Mantes) (9h35). Poissy, étoile Sainte Anne, Croix de Noailles, croix Dauphine, étoile du Bon Secours, Saint Germain. RER à 16h15 pour Auber (16h41).

****** Ceinture Verte 3 : Les trois rivières** **Hernan ALMEIDA 31 km**
RV à 8h05 Châtelet-les-Halles. *En milieu de rame* RER B à 8h23 pour Massy-Palaiseau (8h47). Puis T12 à 8h59 pour Gragny Balizy (9h10). 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 l'Yvette et de l'Orge jusqu'à leur confluence avec la Seine, Ris Orangis. RER D à 17h17 pour Paris Lyon (17h57) correspondance à Juvisy (17h24/17h29).

Jeudi 19 février

***🏠 Maison d'Emile Zola et Musée Dreyfus,** **Didier THOUENON 12 km**
RV à 8h55 gare St-Lazare. Train à 9h15 pour Villennes-sur-Seine(9h40). 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. Réservation faite pour 25 personnes. Inscription auprès de Didier Thouénon, qui informera les inscrits des modalités de paiement. **Coût 12 euros**. Pique-nique potentiel sur place, puis rando le long de la Seine. Retour de Poissy à 16h48 pour Paris St-Lazare (17h17).

**** Une Mare en hiver** **Jacques MUSY 17 km**
RV à 8h05 gare de Lyon. Train à 8h16 dir Montargis pour Bois le Roi. Allons vers le rocher Canon, puis à la mare à Piat, Retour en passant par le rocher Pierre Margot. Train à Bois le Roi à 1738 pour Paris Lyon (18h14)

***** 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*. Les étangs de la Garenne, de Chalais, de Meudon. Parcours vallonné. Train à 17h17 pour Paris Montparnasse (17h56).

Dimanche 22 février

**** La Vallée de Chevreuse** **Claudine ORSINI 22 km**
RV à 8h10 Châtelet les Halles *milieu du quai* RER B (direction St Rémy les Chevreuse) à 8h23 pour Courcelles sur Yvette (9h09). Bois de Vaugondran, les Molières, Forêt de Méridon, Bois de Mauvières, Chevreuse et St Rémy lès Chevreuse. RER B à 17h08 pour Paris Châtelet les Halles (17h55).

Jeudi 26 février 2026

**** Boucle de Yebles au départ de Verneuil l'Etang** **Patrick RICHARD 20 km**
RV à 8h30 gare de l'Est. Train ligne P à 8h47 pour Verneuil l'Etang (9h18). Au fin fond du pays Picard à travers champs et bois, découverte des villages et hameaux de Guignes, Yèbles et Ozouer-le-Voulgis et son lavoir remarquable. Retour à Verneuil l'Etang Train à 16h34 pour Paris Est (17h12).

***** Deux domaines, un chemin** **Evelyne WOSINSKI 26 km**
RV à 7h50 gare Montparnasse. TER à 8h04 pour Versailles Chantiers (8h15), puis train ligne V dir Massy à 8h30 pour Igny (8h45). *D +530m*. GR et PR, Forêt Domaniale de Versailles, Pièce d'Eau des Suisses, Versailles Chantiers. Train à 17h01 pour Paris Montparnasse (17h26).

Dimanche 1er mars

*** " La Fontaine du Touring "** **Jean Claude DENIS 10 km**
RV à 8h55 gare de Lyon. Train à 9h16 pour Fontainebleau (9h58). En direction de la Tour Denecourt, carrefour Jean Bar et la fontaine Désirée. Pique-nique (table) puis par la Croix du Calvaire Fontainebleau. Train à 16h32 pour Paris Lyon (17h13)

**** Boucle autour de Longueville** **Jean-Antoine DU VILLARD 18 km**
RV à 8h30 gare de l'Est. Train à 8h46 pour Longueville (9h48). Longueville, Chalmaison, Jutigny, Courton, Longueville. Train à 16h05 pour Paris-Est (17h12).

Jeudi 5 mars

**** Moret à Moret par Sorques** **Jacques MUSY 17 km**
RV à 8h05 gare de Lyon. Train à 8h16 pour Moret Veneux. Départ en direction de Sorques, on longe le Loing puis les étangs, on bifurque vers la Malmontagne et on revient vers Moret après une visite à la mare aux cerfs et ses cyprès chauves. Train à 17h24 pour Paris Lyon (18h14).

Dimanche 8 mars

*** Vallée de la Mauldre** **Alain FORCADE 15 km**
RV à 8h35 gare Montparnasse. Train à 8h50 pour Nezel-Aulnay(9h52) Nous allons remonter le cours inférieur de la Mauldre (petite rivière de 35km) entre Nézel et Beynes (ruines du château fort XIIème et XIIIème). Train à Beynes à 16h19 pour Paris Montparnasse (17h11).

**** Forêt de Marly** **Claudine ORSINI 21 km**
RV à 8h gare St Lazare . train ligne L à 8h17 pour St Nom la Bretèche(8h57). Forêt de Marly, Maison Forestière des Curieux, Étoile du Chêne de Retz, Ste Gemme, Feucherolles, Davron, Thiverval et Plaisir Grignon. Train à 16h56 pour Paris Montparnasse (17h41).

Jeudi 12 mars

**** La forêt des grands Aaux Ballancourt Ponthierry Robert PERRIN 21 km**
RV à 7h55 gare de Lyon. RER D à 8h10 pour Ballancourt(9h13) avec changt à Viry Chatillon. Bois de la Butte, Bois de la Valette, puis parcours accidenté dans la forêt des Grands Aaux, petite soeur de la forêt de Fontainebleau, avec ses chaos rocheux, sa platière et ses points de vue, Bois des Fontaines, un peu d'École. RER D à Ponthierry à 16h21 pour Paris Lyon (17h13) avec chgt à Melun

***** Ceinture Verte 4 : Forêts et rivières du-Val de-Marne Hernan ALMEIDA 24 km**
RV à 8h05 gare de Lyon. *En milieu de rame*, RER D à 8h20 vers Melun pour Boussy Saint-Antoine (8h53). La Ceinture Verte relie, par une boucle de 350 km, tous les espaces verts aux limites des départements de la Petite Couronne. Variante : l'Yerres, Bois St-Leu, le Réveillon, Forêt Notre Dame, Forêt de Grosbois, Boissy-Saint-Léger. RER A à 16h48 pour Paris Lyon (17h16)

Dimanche 15 mars

*** " Saint Germain " 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 (10h10). En direction de l'Étoile Caroline, pique-nique (table) puis parcours sportif musculations (facultatif) un peu de terrasse et St Germain. RER vers 16h pour Paris Châtelet (16h45).

***** La Montagne aux Potages et le Plateau des Ecouteurs Evelyne WOSINSKI 24 km**
RV à 7h55 gare du Nord. Train à 8h04 pour Luzarches (8h52). GR et PR vers la Montagne aux Potages, le Moulin de Luzarches, le Plateau des Ecouteurs, le Château d'Hérivaux et pour terminer la gare de Fosses Surveilliers. RER D à 16h29 pour Paris Nord (17h35).

Jeudi 19 mars

Jeudi 19 mars – découvrons la rando

*** Les sources de la Bièvre et le circuit des étangs Didier THOUENON 15 km**
RV à 8h30 gare Montparnasse. Train à 8h50 pour Saint-Cyr (9h22). Boucle facile au faible dénivelé, entre forêt et étangs, le long de la Bièvre. Retour par Saint-Cyr. Train à 16h40 pour Paris Montparnasse (17h11) (train toutes les 15mn).

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...).

***** Chemin du Cordon de L'Hautil (Boucle) Pierre POUPARDIN 25 km**
RV à 7h40 gare St Lazare. Train à 7h51 pour Triel Sur Seine ligne J (8h24) *D+ 500m*. Chemin de l'Hautil, chemin du Haut de la côte à la Gueule Rouge-Rue du Fay. Retour de Triel Sur Seine ligne J à 17h27 pour Paris St Lazare(18h03).

Dimanche 22 mars

***** De la forêt de Meudon au Parc de Sceaux Claudine ORSINI 26 km**
RV à 8h35 gare Montparnasse. Train ligne N à 8h50 pour Meudon (9h). Maison forestière du Bel Air, carrefour de la Source Ferrugineuse, les Etangs de Villebon, Meudon et de la Garenne, le Plessis Robinson, les Parcs Henri Sellier, de la Vallée aux Loups et de Sceaux. Retour de Sceaux RER B à 17h10 pour Paris Châtelet les Halles (17h32)

Jeudi 26 mars

**** Boucle Gif-sur-Yvette par Gometz-le-Chatel & Bures-sur Yvette Patrick RICHARD 15 km**
RV à 8h30 Denfert-Rochereau RER B à 8h49 pour Gif-sur-Yvette (9h27). Gometz-le-Chatel, viaduc des Fauvettes, parc de la Grande Maison de Bures-sur-Yvettes (tables pique-nique), bassin de Bures, bassin de Coupières, Gif-sur-Yvette RER B à 16h38 pour Denfert-Rochereau (17h14).

Dimanche 29 mars

*** 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).

****** Marche matinale de Printemps Hernan ALMEIDA 16 km**
RV à 7h55 Châtelet-les-Halles. *En tête de rame* RER B à 8h08 pour Saint-Rémy-lès-Chevreuse (8h57). *D + 230 m*. Allure rapide, puis déjeuner au restaurant latino. Musique, danse vivement conseillé. Buffet varié et complet 25 € tout compris, convient aux végétariens. Retour de la Verrière train à 16h40 pour Paris Montparnasse (17h26). **Inscriptions auprès de Hernan.**

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

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