

Résumé des randonnées et balades

des 3^{ème} et 4^{ème} trimestres 2020

RANDONNEE – PROMENADE :

Allure moyenne de 3,5 à 4,5 km/heure. Les terrains de l'Ile-de-France sont plus ou moins accidentés, et comportent souvent des dénivelées montantes et descendantes (différence d'altitude entre un point bas et un point haut ; en IDF maximum 70 à 80 m environ).

Equipement : chaussures de randonnées à tige montante et semelles crantées conçues pour tous terrains - sac à dos pour pique-nique, boisson et effets personnels.

Nous recommandons à nos marcheurs de respecter les gestes barrières : masques obligatoires dans les transports en commun, gel et distanciation une documentation vous sera remise lors de votre adhésion.

Les animateurs randos de RSP et RSPO

Septembre 2020

Me 09 - 12 km : De Thomery à Fontainebleau par les rochers de Bouligny - Départ Gare de Lyon.

Je 10 - 14 km : Boucle de Nanteuil/Saâcy-sur-Marne à la découverte des vignes d'île-de-France - Départ Gare de l'Est.

Ma 15 - 18 km : De Verneuil à Villennes par l'étang de Gallardon..Le Tremblay - Départ Gare Saint-Lazare.

Je 17 - 18 km : De Thomery à Bourron-Marlotte, 1ère étape du tour du massif de Fontainebleau - Départ Gare de Lyon.

Me 23 - 12 km : La Vallée de la Juine .. par Ormoy-la-Rivière, d'Etampes à Saint-Martin d'Etampes - Départ RER C.

Je 24 - 16 km : Forêt Domaniale d'Armainvilliers, d'Ozoir-la-Ferrière...Pontcarré - Départ RER E.

Me 30 - 15 km : Boucle de Montigny-sur-Loing par La Gravine de Sorques.. - Départ Gare de l'Est.

Me 30 - 24 km : Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle en Île-de-France 3, d'Ecouen à Saint-Denis - Départ Gare du Nord.

Octobre 2020

Je 01 - 18 km : Le Vexin français, le long de la Viosne de Boissy-L'Aillierie à Chars - Départ Gare Saint-Lazare.

Ve 02 - 15 km : Bords de l'Oise, Vauréal, l'Axe Majeur de Pontoise à Cergy-Saint-Christophe - Départ Gare Saint-Lazare.

Lu 05 - 18 km : Port de Cergy et l'église Saint-Christophe, de Cergy-Saint-Christophe à Conflans-Sainte-Honorine - Départ RER A.

Me 07 - 14 km : Quelques sites remarquables au sud de la forêt de Fontainebleau, de Thomery à Bourron-Marlotte - Départ Gare de Lyon.

Je 08 - 16 km : De Cesson à Savigny-le-Temple, par le chemin des villages Briards - Départ RER D.

Ve 09 - 15 km : Promenade de l'Orge par la Basilique de Longpont, d'Arpajon à Sainte-Geneviève-des-bois - Départ RER C.

Ma 13 - 18 km : De Méry-sur-Oise à Saint-Leu-la-Forêt par la forêt de Montmorency - Départ Gare du Nord.

Me 14 - 11 km : Boucle de Fontainebleau-Avon par le sentier Denecourt - Départ Gare de Lyon.

Je 15 - 19 km : De Lozère à la Croix-de-Berny par le plateau de Saclay, le Bois de Verrière et le Parc de Sceaux - Départ RER B.

Me 21 - 14 km : Boucle de Faremoutiers-Pommeuse en remontant la vallée de l'Aubetin par la Lavanderie... - Départ Gare de l'Est.

Ma 27 - 22 km : Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle en Île-de-France 4, du Parc de Sceaux à Lozère - Départ RER B.

Me 28 - 14 km : Boucle de Brunoy de Saint-Médard à Sénart - Départ RER D.

Je 29 - 20 km : De Mareil-sur-Mauldre à Plaisir-Grignon, Ouest de l'île-de-France - Départ Gare Montparnasse.

Novembre 2020

Ma 03 - 15 km : De Boussy-Saint-Antoine à Brunoy par la ferme de Monsieur - Départ Gare de Lyon.

Je 05 - 15 km : Boucle autour de Bois-le-Roi en passant par le Rocher Canon, la Mare aux Evées... - Départ Gare de Lyon.

Ma 10 - 24 km : Du Perray-en-Yvelines à Saint-Rémy-lès Chevreuses en passant par Auffargis, les Vaux de Cernay... - Départ Gare Montparnasse.

Me 11 - 18 km : De Souppes-Chateau-Landon à Nemours-Saint-Pierre au milieu des rochers, château de Nemours - Départ Gare de Lyon.

Je 12 - 22 km : Boucle autour des Etangs de Rambouillet - Départ Gare Montparnasse.

Ve 13 - 10 km : Balade dans les champs et bois de Médan, en boucle autour de Villennes-sur-Seine - Départ Gare Saint Lazare.

Me 18 - 13 km : Boucle autour de Boutigny-sur-Essonne en suivant l'Essonne, le marais Pasloup... - Départ Gare d'Austerlitz.

Je 19 - 15 km : D'Esblly à Thorigny par Coupvray, Chalafert, l'Aqueduc de la Dhuis - Départ Gare de l'Est.

Lu 23 - 20 km : Boucle autour du Perray-en-Yvelines par les Etangs de Hollande - Départ Gare Montparnasse.

Ma 24 - 24 km : Les forêts Briardes de Mortcerf à Roissy-en-Brie - Départ Gare du Nord.

Me 25 - 15 km : De Breuillet-Village à Chamarande à travers l'Hurepoix... - Départ RER D.

Je 26 ou Ve 27 km : 16 km : De Belloy-Saint-Martin à Viarmes par la forêt de Carnelle - Départ Gare du Nord.

Lu 30 - 11 km : De Vernouillet à Villennes-sur-Seine par les Etangs de Gallardon, Médan - Départ Gare Saint-Lazare.

Décembre 2020

Ma 01 - 16 km : Boucle autour de Ponthierry-Pringy en passant par Tilly, Moulignon, Montgermont... - Départ Gare de Lyon, puis RER D.

Me 02 - 13 km : De Boussy-Saint-Antoine à ris-Orangis par le Bois des Antonins au Bois de Chardon.., - Départ RER D.

Je 03 - 17 km : Boucle dans la forêt de Dourdan - Départ Gare d'Austerlitz.

Ma 08 - 25 km : Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle en Île-de-France 5, de Lozère à Dourdan - Départ RER B.

Me 09 - 17 km : De Chamarande à Etrechy par le parc du château de Chamarande, de Gillevoisin... - RER D.

Ve 11 - 12 km : de Boussy-Saint-Antoine à Montgeron-Crosne, en longeant l'Yerres par le parc de Caillebotte - RER D.

Lu 14 - 15 km : De Rueil-Malmaison au Pont de Saint-Cloud en passant par les Etangs de Saint-Cucufa.. - Départ RER A.

Je 17 - 15 km : De Champagne-sur-Seine à Montigny-sur-Loing, visite de Moret-sur-Loing - Départ Gare de Lyon.

Je 17 - 18 km : Massif de Fontainebleau de Bois-le-Roi à Fontainebleau-Avon - Départ Gare de Lyon.

Ma 22 - 24 km : De Boutigny à Saint-Fargeau par Videlles, Beauvais, Saint-Sauveur.. - Départ Gare de Lyon.

Me 23 - 14 km : De Mennecy à Ballancourt par le Parc de Villeroy, Echarçon.. - Départ RER C.

Me 30 - 5 km : Randonnée traditionnelle de fin d'année dans le parc de la Courneuve, petit parcours dans le parc et pique-nique amélioré à l'abri. Départ en bus.

