

RESUME DES RANDONNÉES du 1er SEPTEMBRE AU 31 DÉCEMBRE 2023

Chères adhérentes, chers adhérents,

Le programme ci-dessous est un extrait de notre programme des randonnées de la période, avec les caractéristiques principales de la sortie : destination, kilométrage, lieu de rendez-vous...

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, 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 rappelons à nos marcheurs que le port du masque est recommandé dans les transports en commun...

Septembre 2023

Lu 04 – 14 km : Boucle de Crouy-Sur-Ourcq : ND de chêne, Commanderie de Moisy, Le Clignon, Canal de l'Ourcq – Départ Gare de l'Est pour Crouy-Sur-Ourcq.

Me 06 – 12 km : À travers la forêt de Nanteau Poligny, et ses passages en rochers, traversée de Nemours et belle vue sur le château - Départ Gare de Lyon pour Bagneux-sur-Loing.

Lu 11 – 14 km : De Crouy-Sur-Ourcq, à Lizy-sur-Ourcq : sur le chemin de halage, du canal de l'Ourcq - Départ Gare de l'Est pour Crouy-Sur-Ourcq.

Je 21 – 17 km : Boucle Bois-le-Roi - Massoury par le GR2 le long de la Seine, Massoury, la plaine de Sermaise et le Vieux village. – Départ Gare de Lyon pour Bois-le-Roi.

Je 21 – 14 km : brame du cerf en forêt de Chantilly. - Départ en covoiturage pour Avilly-Saint-Léonard.

Ma 26 – 19 km : Fontainebleau/Bois-le-Roi via Samois entre Seine et forêt – Départ Gare de Lyon pour Fontainebleau.

Me 27 – 13 km : la base nautique de Vaires et le Val Maubuée – Départ Gare de l'Est pour Vaires-Torcy.

Je 28 - 18 km : De Trilport à Lizy-sur-Ourcq, le long de la Marne et du canal de l'Ourcq - Départ Gare de l'Est pour Trilport.

Octobre 2023

Di 01 – 17 km : boucle de Joinville en longeant la Marne et en traversant l'île Sainte Catherine – Départ RERA, pour Joinville-le-Pont.

Lu 02 - 14 km : De Lizy-sur-Ourcq à Trilport : Canal de l'Ourcq, Marne, Château des Bruyères - Départ Gare de l'Est pour Lizy-Sur-Ourcq.

Ma 03 – 16 km : Une traversée de la forêt de Sénart par la Faisanderie – Départ RER D pour Boussy-Saint-Antoine

Me 04 – 14 km : Balade des vignes entre ciel et terre – Départ Départ Gare de l'Est pour Nanteuil-Saâcy.

Je 05 – 17 km : la vallée de la Bièvre de sa source à Vauboyen. - Départ RER C. Pour Saint-Quentin-en-Yvelines.

Ma 10 – 24 km : D'Orgerus à Houdan, en passant par Orvilliers, la Juiverie et Saint Lubin de la Haye. –Départ Gare Montparnasse pour Orgerus-Béhoust.

Me 11 – 19 km : Avon / Bois-le-Roi par la forêt. – Départ Gare de Lyon pour Fontainebleau.

Ve 13 - 15 km : Par les bords de l'Oise, Vauréal et l'Axe Majeur. - Départ Gare Saint-Lazare pour Pontoise.

Ma 17 - 21 km : De Conflans-Sainte-Honorine, à Meulan, en suivant la Seine. – Départ Gare Saint-Lazare pour Conflans-Sainte-Honorine.

Me 18 - 10 km : La forêt domaniale de Meudon et ses étangs, l'Observatoire. – Départ, Gare Montparnasse pour Chaville Rive Gauche.

Je 19 - 19 km : En forêt d'Armainvilliers, à Bussy-Saint-Georges, et Tournan-en-Brie. – Départ RER A pour Bussy-Saint-Georges.

Ve 20 - 15 km : Le long de l'Yerres et par la ferme de Monsieur – Départ RER D pour Bussy-Saint-Antoine.

Ma 24 - 22 km : Grand tour de Paris en 26 étapes 11) de Faremoutiers à Morcerf. - Départ Gare de l'Est pour Faremoutiers-Pommeuse.

Me 25 - 15 km : Un tour par le Mont Valérien. - Départ métro ligne 9 - Station La Muette.

Je 26 - 16 km : de Saint-Leu-la-Forêt, à Taverny. – Départ Gare du Nord pour Saint-Leu-la-Forêt.

Novembre 2023

Je 02 - 16 km : de Survilliers, à Luzarches par Hérivaux, le chêne Sylvie, le pain de sucre, le poteau de Brûlis, le chemin de Saint-Jacques pour rejoindre la gare de Luzarches. – Départ RER D. Pour Survilliers.

Ma 07 – 23 km : de Garancières-la-Queue au Perray, en passant par Grosrouvre et les étangs de Hollande. – Départ, Gare Montparnasse pour Garancières-la-Queue.

Lu 13 – 14 km : D'Étrechy à Chamarande .– Départ RER C pour Étrechy.

Ma 14 – 24 km : de Boissy-l'Aillerie, Parmain sur les pas des impressionnistes.– Départ, Gare Saint-Lazare pour Boissy-l'Aillerie.

Me 15 - 14 km : De Saint-Médard à Sénart. – Départ RER D. Pour Brunoy.

Je 16 – 17 km : de Juvisy-sur-Orge, à Vignieux-sur-Seine, en passant par les rives de la Seine, à Draveil, le Bois Chardon, la forêt de Sénart, Paris-Jardins, puis l'île aux loisirs de Port aux Cerises. – Départ RER D. Pour Juvisy-sur-Orge.

Ma 21 - 18 km : De Petit-Jouy-les-Loges à Lozère, par la ferme d'Orsigny, Saclay, Igny, Vauhallan. –Départ RER C pour Petit-Jouy-les-Loges.

Me 22 - 10 km : La forêt de Marly-le-Roi, le parc de Marly et le bois de Louveciennes. – Départ, Gare Saint-Lazare pour Saint-Nom-la-Bretèche.

Je 23 - 16 km : Montfort-l'Amaury – Coignières – Départ gare Montparnasse pour Montfort-l'Amaury-Mére.

Ve 24 - 12 km : En descendant dans la vallée de l'Yvette. – Départ RER B pour Courcelles.

Ma 28 – 12 km : Un Tour du parc de Saint-Cloud. – Départ métro ligne 10 terminus station Boulogne-Pont-de-Saint-Cloud.

Me 29 – 13 km : Sur les pas de Sisley, visite rapide de Moret, cheminement le long du Loing. – Départ Gare de Lyon pour Saint Mammes.

Je 30 - 15 km : Fortifications des ceintures de Paris 1): le réduit et les batteries de Verrières. De la butte Rouge, à Châtenay-Malabry, à la gare de Bièvres en sillonnant le bois de Verrières, puis empruntant la vallée de la Sygrie. - Départ RER B. La Croix-de-Berny, Anthony et bus.

Décembre 2023

Lu 04 - 13 km : Boucle Égly : Pierre de Beaumirault, les hauts de Bruyères. – Départ RER C. Pour Égly.

Me 06 – 17 km : la vallée de Chevreuse, avec au programme Port-Royal, des Champs et la Madeleine. –Départ, gare Montparnasse pour Trappes.

Ve 08 - 13 km : La coulée verte du Sud parisien par les parcs Heller et de Sceaux. – Départ RER B pour Massy-Verrières.

Ma 12 – 20 km : la Seine de Villennes au Mureaux. – Départ, gare Saint-Lazare pour Villennes-sur-Seine.

Me 13 - 11 km : Passage devant le château de Rosa Bonheur, le sentier bordée de murs où sont affichées des copies de tableaux du peintre et retour par la forêt. – Départ Gare de Lyon pour Thomery.

Je 14 – 14 km : Les fortifications des Ceintures de Paris : 2) le Fort de Villiers. De Noisy-le-Grand–Mont d'Est à Noisy-Champs, en passant, par le Fort, le Bois Saint-Martin et le parcours sportif. – Départ RER A pour Noisy-le-Grand-Mont d'Est.

Me 20 – 22 km : Grand tour de Paris, en 26 étapes 12) de Morcerf à Tourman-en-Brie. – Départ, Gare de L'Est pour Morcerf.

Je 21 – 18 km : Vallée de l'Essonne : de Mennecy à la Ferté-Alais. – Départ RER D. Pour Mennecy.

Nous vous souhaitons de belles randonnées automnales.

Le 1^{er} Septembre 2023