

RANDONNÉES du 1er SEPTEMBRE au 31 DÉCEMBRE 2024

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'Île-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).

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

Septembre 2024

Me 04 – 15 km : Par les bords de l'Oise, Vauréal et l'Axe Majeur. – Départ Gare Saint Lazare pour Pontoise

Je 05 – 17 km : A la découverte des vignes à champagne d'Île de France, autour de Sâcy sur Marne. - Départ Gare de l'Est pour Nanteuil Sâacy.

Lu 09 – 11 km : Poissy - Villennes-sur-Seine qq commentaires dans Poissy (le vieux pont détruit, Cl. Monet, Meissonnier, la Maison de Fer).
Voie Verte en forêt de St Germain en L., bords de Seine. – Départ RER A pour Poissy.

Ma 10 – 20 km : Crécy-la-Chapelle - La Celle-sur-Morin. - Départ Gare de l'Est pour Crécy-la-Chapelle.

Me 11 - 14 km : Du bois des Antonins au bois Chardon en forêt de Sénart. Départ RER D pour Boussy-Saint-Antoine.

Ma 17 – 12 km : Tour du parc de Saint-Cloud. – Départ Métro Boulogne Pont de Saint Cloud.

Me 18 – 12 km : A 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 Bagneaux-sur-Loing.

Je 19 – 17 km : Boucle Bois-le-Roi Massoury par le GR2 le long de la Seine, puis la Plaine de Sermoise, l’Ile aux Loisirs de Bois-le-Roi et le Vieux Village. - Départ Gare de Lyon pour Bois-le-Roi.

Lu 23 - 17 km : Boucle Crouy-sur-Ourcq: Marais de Négando, Canal de l'Ourcq, ie Clisson, Commanderie , Vaux sous Coulomb. - Départ Gare de l'Est pour Crouy-sur-Ourcq.

Me 25 - 13 km : L'ESSONNE - En suivant l'Essonne et ses cressonnières et le marais Pasloup. Départ RER D pour Juvisy.

Je 26 – 23 km : De Ballancourt à La Norville. – Départ RER D pour Ballancourt.

Ve 27 – 15 km : – En forêt de La Grange par la coulée verte de Villecresnes et les rives du Réveillon. Départ RER A pour Boissy-Saint-Léger.

Octobre 2024

Ma 01 - 13 km : En suivant l'Yerres par Brunoy et le Parc Caillebotte. – Départ RER D pour Boussy-Saint-Antoine.

Me 02 - 13 km : Nesles-la-Vallée et la remontée vers Valmondois en empruntant l'ancienne voie ferrée. – Départ Gare du Nord pour L'Isle Adam Parmain.

Je 03 – 18 km : De Mennecey à Ballancourt par le Parc de Villeroy, le Village de Mennecey, Montauger, Montblin, Echarcon, Vert le Petit et l’Etang Fleuri.– Départ RER D pour Mennecey

Di 10 – 18 km : Un dimanche en forêt de Saint-Germain, en passant par la terrasse, le pavillon de la Muette, le château du Val, l'étang du Corra et Achères. - Départ RER A pour Saint Germain en Laye.

Me 09 – 12 km : De parc en parc urbains par l'Ile Saint-Denis. - Départ RER B pour La Plaine Stade de France.

Je 10 - 15 km : Boucle de Montigny-sur-Loing, Forêt de Fontainebleau et Plaine de Sorques. – Départ Gare de Lyon pour Montigny-sur-Loing.

Ma 15 – 13 km : Du bois de Boulogne montée au Mont-Valérien. – Départ Métro Pont de Sèvres.

Me 16 - 10 km : La Forêt Domaniale de Meudon et ses étangs, l'Observatoire. – Départ RER N, gare Montparnasse pour Chaville Rive Gauche.

Je 17 - 17 km : Le Perray - Rambouillet - Départ Gare Montparnasse pour Le Perray.

Ma 22 - 22 km : Grand-tour de PARIS en 26 étapes 20) De Boutigny à Étrechy. – Départ RER D pour Boutigny.

Me 23 - 24 km : Randonnée en Vallée de Chevreuse : à la découverte de beaux sites de la Vallée. – Départ RER B pour Saint Rémy lès Chevreuses.

Je 24 - 15 km : Boucle de Montigny-sur-Loing, Forêt de Fontainebleau et Plaine de Sorques. – Départ Gare de Lyon pour Montigny sur Loing.

Ve 25 – 16 km : Musardons dans Pontoise et promenons-nous au bord de l'Oise.. - Départ Gare du Nord pour Saint Ouen l'Aumône.

Me 30 - 14 km : La coulée verte du sud parisien par les parcs Heller et de Sceaux. Départ RER B pour Massy Verrières.

Novembre 2024

Lu 04 - 16 km : D'Étrechy à Chamarande. - Départ RER C pour Étrechy.

Ma 05 – 21 km : De Lizy-sur-Ourcq à Meaux.– Départ Gare de l'Est à Lizy sur Ourcq.

JEUDI 7 NOVEMBRE ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB RSPO

Je 07 - 17 km : Les étangs de la Forêt de Meudon : Etang du Trou aux Gants, Etang des Ecrevisses, Etang de l'Ursine, Etang de Villebon, Etang de Meudon, Etang de Trivaux, Etang de la Garenne, Château et Terrasse de Meudon Puis descente vers la Seine par le GR. - Départ Tramway T6 pour Louvois.

Ma 12 - 15 km : Le long de l'Yerres par la ferme de Monsieur. Départ RER D pour Boussy-Saint-Antoine.

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

Ma 19 – 14 km : Sur les bords de Marne par la passerelle de Nogent, le pont du Petit parc, le vieux Saint-Maur et le lac des Minimes. – Départ RER A pour Nogent sur Marne.

Me 20 – 22 km : De Luzarches au château de la reine blanche : Découverte de la Forêt de Coye, vallonnée et aux essences variées. – Départ Gare du Nord pour Luzarches.

Je 21 - 16 km : De Lizy-sur-Ourcq à La Ferté-sous-Jouarre. – Départ Gare de l'Est à Lizy sur Ourcq.

Lu 25 – 16 km : De Chamarande à Lardy. – Départ RER C pour Chamarande

Ma 26 – 23 km : Grand-tour de PARIS en 26 étapes 21) D' Étrechy à Dourdan. – Départ RER C pour Étrechy.

Me 27 – 10 km : Balade en forêt de Fontainebleau en suivant le sentier Denecourt.– Départ RER A pour Noisy-Champs-sur-Marne.

Je 28 – 14 km : De Jouy en Josas à Igny par les côteaux nords de la vallée de la Bièvre, puis la vallée de la Bièvre jusqu'à Igny. – Départ RER C pour Jouy-en-Josas.

Ve 29 – 14 km : De Saint-Médard à Sénart. – Départ RER D pour Brunoy.

Décembre 2024

Lu 02 – 14 km : De Maisons-Alfort à Vincennes.. – Départ Métro pour École vétérinaire de Maisons-Alfort.

Ma 03 – 8 km matin : De Rueil Malmaison à La Celle Saint Cloud. – Départ RER A pour Rueil Malmaison.

Me 04 – 11 km : La Forêt Domaniale de Versailles avec ses étangs : le Moulin au Renard, Val d'Or et celui de la Geneste. – Départ RER C pour Saint-Cyr.

Je 05 – 17 km : Thème hivernal, les Iles aux loisirs d'Ile de France : Port aux Cerises, de Juvisy sur Seine à Vigneux sur Seine par les étangs, Bois Chardon, la forêt de Sénart, Paris Jardins, La Pierre à Mousseaux.. – Départ RER D pour Juvisy.

Ma 10 – 23 km : Grand-tour de PARIS en 26 étapes 22) De Dourdan à Rambouillet. – Départ RER B pour Dourdan.

Me 11 – 19 km : De Mairie des Lilas à Bagnolet par les Parcs et Forêts : Randonnée découverte de la Seine-Saint-Denis, verte sur une bonne partie de son parcours ; contour des forts de Romainville, Noisy et Rosny, monuments, arbres remarquables... – Départ Métro pour Mairie des Lilas.

Me 11 - 13 km : Le Parc de St Cloud, Marnes-la Coquette, les Étangs de Ville d'Avray et le bois de Fausses-Reposes. Départ Gare Saint Lazare pour Saint Cloud.

Je 12 – 15 km : De Champagne-sur-Seine à Montigny-sur-Loing en passant par Moret-sur-Loing.. – Départ Gare de Lyon pour Champagne sur Seine.

Ve 13 – 9 km matin : Du jardin d'agronomie tropicale au lac de Saint-Mandé. – Départ RER A pour Nogent sur Marne.

Ma 17 – 22 km : De PONTOISE à THUN.. – Départ Gare Saint Lazare pour Pontoise.

Me 18 – 7,5 km matin : Le Parc du Sausset. À découvrir un parc de 200 hectares. – Départ RER B pour Villepinte.

Je 19 – 11 km matin : Thème Hivernal, les Iles aux loisirs d'Ile de France : Créteil et Parc des sports interdépartemental. Les bords de lac en passant devant la Préfecture, la Base nautique puis empruntant la Passerelle de la Végétale, Carrefour puis le Parc des sports avant de rejoindre les bords de Seine et le GR2. – Départ métro pour Créteil Préfecture.

Me 25 - *Joyeux Noël à tous.*

Les équipes dirigeantes et d'animation vous souhaitent la bienvenue sur les sentiers d'île de France.