



**Maison de la vie associative et citoyenne du 12<sup>ème</sup> arrondissement  
BAL 85 – 181, avenue Daumesnil  
75012 PARIS**

**Contact mail : [randif.contact@free.fr](mailto:randif.contact@free.fr)**

**Téléphone : 06 85 14 68 42 ou 06 25 05 75 44**

## **PROGRAMME DES RANDONNEES : 3<sup>ème</sup> trimestre 2024**

A NOTER :

- ✓ Tous nos rendez-vous se font en début de quai pour les trains et en milieu de quai pour les RER.
- ✓ allure des randonnées : tranquille = 3 à 3,5 km/h, moyenne = 4 à 4,5 km/h, soutenue = environ 5 km/h.
- ✓ En cas d'alerte orange signalée par Météo France (vent, orage canicule), les randonnées prévues dans les zones concernées sont automatiquement annulées.

**Ce programme est actualisé en permanence sur notre site. N'hésitez pas à le consulter régulièrement, notamment pour vérifier les changements d'horaires de train que la SNCF impose souvent sans préavis**

---

### **Dimanche 7 juillet 2024**

#### **– « Les cascades des Vaux de Cernay »**

22 km à allure **moyenne** avec Olivier (06 75 39 29 36). Rendez-vous gare Montparnasse banlieue (au niveau des quais) à 08h05. Départ pour Le Perray-en-Yvelines (direction Rambouillet) à 08h20. Retour par Le Perray-en-Yvelines. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

### **Dimanche 14 juillet 2024**

#### **– « Faire la fête en forêt »**

22 km à allure **moyenne** avec Christine M (06 07 07 61 24). Rendez-vous gare de Lyon à 08h05. Départ pour Bourron-Marlotte (direction Montargis) à 08h16. Retour par Moret-Veneux-les Sablons. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

### **Dimanche 21 juillet 2024**

#### **– « Du côté de Giverny »**

26 km à allure **soutenue** avec Marie-Christine D (07 49 44 12 75). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 07h55. Départ pour Bonnières-sur-Seine (direction Rouen rive droite) à 08h13. Retour par Bonnières-sur-Seine. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

#### **-- « Saint-Rémy l'Honorable »**

18 km à allure **moyenne** avec Laurence T (06 62 90 25 15). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h05. Départ pour Coignières (direction Rambouillet) à 08h20. Retour par La Verrière. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

### **Dimanche 4 août 2024**

#### **– « Un grand tour à Fontainebleau »**

26 km à allure **soutenue** avec Marie-Christine D (07 49 44 12 75). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Fontainebleau-Avon (direction Montargis) à 08h16. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.  
*Particularités : 400m de dénivélé. Itinéraire fait de nombreux passages rocheux.*

### **Dimanche 11 aout 2024**

#### **- « Promenons nous dans les bois : à Gros Bois, Bois de la Grange »**

34 km à allure **soutenue** avec Marie-Christine D (07 49 44 12 75). Rendez-vous gare de Lyon RER A à 08h00. Départ pour Boissy-Saint-Léger (direction Boissy-Saint-Léger) à 08h17. Retour par Boissy-Saint-Léger. Arrivée stations du RER A. Zone 5.

*Particularités : Marie-Christine vous attendra à la gare de Boissy-Saint-Léger à 08h45.*

#### **-- « D'un breuillet à l'autre par Courson »**

20 km à allure **moyenne** avec Sylvie (06 70 74 40 80). Rendez-vous à la station Bibliothèque François Mitterand RER C à 08h45. Départ pour Breuillet-Village (direction Dourdan) à 08h51. Retour par Breuillet-Châtel. Arrivée à Bibliothèque François Mitterand ou gares du RER C. Zone 5.

### **Dimanche 18 aout 2024**

#### **- « Royaumont »**

20 km à allure **moyenne** avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare du Nord à 08h50. Départ pour Luzarches (direction Luzarches) à 09h04. Retour par Luzarches. Arrivée gare du Nord. Zone 5.

### **Dimanche 25 août 2024**

#### **- « Pierre levée »**

23 km à allure **moyenne Plus** avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 08h45. Départ pour Etampes (direction Saint-Martin d'Etampes) à 09h00. Retour par Lardy. Arrivée gare d'Austerlitz. Zone 5.

#### **-- « Visite guidée du désert de Retz »**

15 km à allure **moyenne** avec Laurence T (06 62 90 25 15). Rendez-vous à Châtelet-les-Halles RER A à 08h30. Départ pour Poissy (direction Poissy) à 08h47. Retour par Fourqueux-Bel-Air. Arrivée à Châtelet-les-Halles ou stations du RER A. Zone 5.

*Particularités : la visite du Désert de Retz coûte 10 euros. Un groupe minimum de 15 personnes doit être constitué. Inscrivez-vous avant le 25 juillet auprès de Laurence. Dans le cas où le groupe serait insuffisant, la visite n'aura pas lieu mais la randonnée sera maintenue.*

### **Dimanche 1<sup>er</sup> septembre 2024**

#### **- « Bon pied, Bel oeil »**

24 km à allure **moyenne Plus** avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 08h30. Départ pour Breuillet-Bruyère-Le Chatel (direction Dourdan) à 08h45. Retour par Bures-sur-Yvette. Arrivée stations du RER B. Zone 5.

### **Dimanche 15 septembre 2024**

#### **- « Les carrières de Madagascar »**

27 km à allure **soutenue** avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 08h00. Départ pour Chamarande à 08h15 (direction Saint-Martin d'Etampes). Retour par Sermaise. Arrivée gare d'Austerlitz. Zone 5.

*Particularités : quelques dénivelés.*

#### **- « La Mérantaise »**

22 km à allure **moyenne** avec Olivier (06 75 39 29 36). Rendez-vous gare Montparnasse banlieue (au niveau des quais) à 08h05. Départ pour La Verrière (direction Rambouillet) à 08h20. Retour par Courcelle-sur-Yvette. Arrivée stations du RER B. Zone 5.

*Particularités : beaucoup de forêt. Très beau passage le long de la Mérantaise.*

### **Vendredi 20 septembre 2024 à 20 heures**

#### **Spectacle : Luce Gaston, Du Love Grande halle de la Villette**

Dans un seule-en-scène drôle et décapant, Luce Gaston passe le désir au crible de l'histoire et de la philosophie. Un patchwork brillant sur l'amour au temps des téléphones portables et des applications de rencontre.

Prix des places : 10 €

Placement libre. Rdv devant les caisses à 19h40

Inscription préalable auprès de Christine par SMS au 06 84 01 18 40 ou par mail [chris.long@free.fr](mailto:chris.long@free.fr)

## Dimanche 22 septembre 2024

### – « Pommeuse »

25 km à allure **soutenue** avec Marie-Christine D (07 49 44 12 75). Rendez-vous gare de l'Est à 07h10. Départ pour Faremoutiers-Pommeuse (direction Coulommiers) à 07h17. Retour par Mortcerf. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

*Particularités : quelques dénivelés.*

### – « La chalouette à Chalo »

20 km à allure **moyenne** avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 8h45. Départ pour Saint-Martin d'Etampes (direction Saint-Martin d'Etampes) à 09h00. Retour par Saint-Martin d'Etampes. Arrivée gare d'Austerlitz ou stations du RER C. Zone 5.

## Dimanche 29 septembre 2024

### – « Qui a vu le loup ? »

22 km à allure **moyenne** avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h35. Départ pour Meulan-Hardricourt (direction Mantes-la-Jolie) à 08h51. Retour par Mantes-la-Jolie. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

### – « Les sources de l'Orge »

26 km à allure **moyenne Plus** avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare d'Austerlitz TER à 07h45. Départ pour Dourdan (direction Chateaudun) à 07h56. Retour par Dourdan. Arrivée gare d'Austerlitz ou stations du RER C. Zone 5.