



Maison de la vie associative et citoyenne
du 12ème arrondissement
BAL 85, 181, avenue Daumesnil
75012 Paris













randif.contact@free.fr



06 87 37 98 49

PROGRAMME DES RANDONNEES : 4ème trimestre 2023

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  : - 4 km/h
 - moyenne   : 4 à 4,5 km/h
 - moyenne PLUS    : 4,5 à 5km/h
 - soutenue     : 5 km/h et +
- ✓ 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 1^{er} octobre 2023

- « A la découverte de notre patrimoine »

29 km à allure soutenue avec Magali (06 41 85 83 78). Rendez-vous gare de l'Est à 08h35. Départ pour Mormant ligne P (direction Provins) à 08h47. Retour par Mormant. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Particularités : passage par Blandy les Tours.

- « Boules de verres et petits moulins »

26 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare de Lyon ligne R à 08h01. Départ pour Boissise-le-Roi (direction Montargis puis changement à Melun, RER D) à 08h16. Retour par Boissise-le-Roi. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : visite de la verrerie d'art de Soisy-sur-Ecole.

- « Vers l'atelier Rodin à Meudon »

24 km à allure moyenne avec Christine M (06 07 07 61 24). Rendez-vous au métro Pont de Saint-Cloud, coté ville de Saint-Cloud à 09h00. Départ à 09h15. Retour par Meudon-Val-Fleury. Arrivée gare du RER C. Zone 2.

Dimanche 8 octobre 2023

- « D'Est en Ouest et retour »

30 km à allure soutenue avec Yvan (06 12 14 84 57). 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.

- « On pousse dans l'Oise »

23 km à allure moyenne Plus avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 07h55. Départ pour Chars (direction Gisors) à 08h07. Retour par Chars. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.





- « Déjeuner à Provins »

22 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare de l'Est 08h25. Départ pour Longueville (direction Provins) à 08h39. Retour par Longueville. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Particularités : possibilité de prendre le train de retour à Provins après environ 12 km.

Dimanche 15 octobre 2023 : « Vue sur le Château de Dampierre, randonnées convergentes »

Pique-nique en commun des 3 groupes. Boissons et friandises à échanger sont les bienvenues.

– 26 km à allure soutenue     avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous à la gare Denfert-Rochereau RER B à 08h15. Départ pour Saint-Rémy-lès-Chevreuse (direction Saint-Rémy-lès-Chevreuse) à 08h31. Retour par Saint-Rémy-lès-Chevreuse. Arrivée gare Denfert-Rochereau RER B. Zone 5.

– 19 km à allure moyenne   avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous à la gare Châtelet-les-Halles RER B à 08h25. Départ pour Saint-Rémy-lès-Chevreuse (direction Saint-Rémy-lès-Chevreuse) à 08h38. Retour par Saint-Rémy-lès-Chevreuse. Arrivée gare de Châtelet-les-Halles RER B. Zone 5.

– 15 km à allure tranquille  avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h00*. Départ pour Coignières (direction Rambouillet) à 08h20. Retour par Saint-Rémy-lès-Chevreuse. Arrivée gare Châtelet-les-Halles. Zone 5.

* (C'est un peu tôt mais il n'y a qu'un train par heure le matin et le trajet dure près d'une heure)

Mardi 17 octobre 2023 : « Balade N°5 du Pré Saint Gervais au Père Lachaise » (18 nouvelles balades de Francis Depas)

5 km à allure tranquille avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous au métro Pré Saint Gervais ligne 7 bis à 14h00. Départ à 14h15. Arrivée métro Père Lachaise. Zone 1.

Particularités : l'assurance de découvrir un Paris méconnu, pittoresque et charmant. Compter 3 ou 4h de balade le nez au vent car nous prenons notre temps.

Jeudi 19 octobre 2023 : « Balade N°6 du Père Lachaise à Bastille » (18 nouvelles balades de Francis Depas)

5 km à allure tranquille avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous au métro Père Lachaise sortie N°1 à 14h00. Départ à 14h15. Arrivée métro Bastille. Zone 1.

Particularités : l'assurance de découvrir un Paris méconnu, pittoresque et charmant. Compter 3 ou 4h de balade le nez au vent car nous prenons notre temps.

Vendredi 20 octobre 2023

Espaces Chapiteaux 20h00

Stéréo (Création 2022)

Compagnie DCA / Philippe Découflé

C'est une forme hybride entre concert et spectacle qu'a imaginée le chorégraphe Philippe Découflé avec *Stéréo*. En fond de scène, un trio rock, composé d'une guitare, basse et batterie, interprète les Beatles, T. Rex, les Beach Boys et des créations originales. Les sept danseurs et danseuses déploient des trésors d'inventivité pour suivre le rythme, au fil d'une écriture qui s'inspire autant du punk que du cinéma et du cirque. Fidèle à son style généreux et kaléidoscopique, Philippe Découflé multiplie les trouvailles visuelles et ludiques.

Prix des places : 20 € , places numérotées

Rdv 19h40 à l'entrée

Inscription préalable auprès de Christine par SMS au 06 84 01 18 40 ou par mail : zoechris@free.fr

Après accord d'inscription, envoyer immédiatement paiement par virement.

Les réservations ne seront confirmées qu'après réception du règlement. Elles ne feront l'objet d'aucun remboursement en cas de désistement.

Samedi 21 octobre 2023 : « Le temps des cathédrales : Rouen »

6 km à allure tranquille avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare Saint-Lazare grandes lignes à 08h25. Départ pour Rouen Rive droite (direction Le Havre) à 08h40 par TER 3105. Arrivée à Rouen à 09h57. Retour par Rouen Rive droite par TER 3124 à 18h00. Arrivée gare Saint Lazare à 19h34. Hors zone.

Particularités : Inscription obligatoire avant le 1^{er} octobre accompagnée d'un chèque de 15 euros (tarif provisoire selon le nombre de participants). Visite guidée et commentée par OT de la cathédrale et des quartiers anciens, durée 2 heures. Réservation des TER obligatoire avant le jour J.

Dimanche 22 octobre 2023

- « On essaie de nouveaux chemins ? »

25 km à allure soutenue avec Yvan (06 12 14 84 57). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Nemours-Saint-Pierre (direction Montargis) à 08h16. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

-- « Entre histoire et nature »

21 km à allure moyenne avec Magali (06 41 85 83 78). Rendez-vous à la station Bourg-la-Reine RER B à 08h50. Départ pour Saint-Rémy-lès-Chevreuse (direction Saint-Rémy-lès-Chevreuse) à 09h09. Retour par Saint-Rémy-lès-Chevreuse. Arrivée stations du RER B. Zone 5.

Dimanche 29 octobre 2023

-- « Entre Mortcerf et Faremoutiers, allons glâner... »

26 km à allure soutenue avec Marie-Christine (07 49 44 12 75). Rendez-vous gare de l'Est à 07h00 (changement d'heure = anciennement 08h00). Départ pour Mortcerf (direction Coulommiers ligne R) à 07h17. Retour par Faremoutiers-Pommeuse. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

- « Derrière Saint-Jean »

20 km à allure moyenne avec Christine M (06 07 07 61 24). Rendez-vous gare Saint Lazare à 08h40. Départ pour Melun-Hardricourt (direction Mantes-la-Jolie) à 08h51. Retour par Vaux-sur-Seine. Arrivée gare du RER C. Zone 5.
Particularités : un peu de dénivelé

Dimanche 5 novembre 2023

- « Par la Seine ...entre autres »

25 km à allure soutenue avec Yvan (06 12 14 84 57). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Bois-le-Roi (direction Montargis) à 08h16. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

- « Le perdreau de l'année ? »

28 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare Montparnasse ligne N à 08h42. Départ pour Orgerus-Behoust (direction Dreux) à 08h57. Retour par Orgerus-Behoust. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

Particularités : peut être raccourcie à 25 km si nécessaire.

-- « Le Tour de Saint-Cyr »

20 km à allure moyenne avec Magali (06 41 85 83 78). Rendez-vous gare Montparnasse à 09h10. Départ pour Saint-Cyr (direction Rambouillet, ligne N) à 09h20. Retour par Saint-Cyr. Arrivée gare Montparnasse ou stations du REC C. Zone 5.

Dimanche 12 novembre 2023

-- « Satory »

26 km à allure soutenue avec Magali (06 41 85 83 78). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h45. Départ pour Versailles-Chantier (direction Dreux) à 08h57. Retour par Versailles chantier. Arrivée gare Montparnasse ou stations du REC C. Zone 5.

Particularités : 750 m de dénivelé.

-- « Une petite vallée dans un grand bois »

25 km à allure moyenne Plus avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h40. Départ pour Orgerus-Behoust (direction Dreux) à 08h58. Retour par Maule. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

Dimanche 19 novembre 2023

- « Par le ru de Riche et le ru de Russe »

23 km à allure moyenne Plus avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare Montparnasse 08h35. Départ pour Beynes (direction Mantes-la-Jolie) à 08h50. Retour par Poissy. Arrivée stations du RER A ou gare Saint-Lazare. Zone 5.

- « De Vaux....à Vaux »

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

Vendredi 24 novembre 2023

Grande Halle 20 h

One Shot Ousmane Sy

Ultime création du chorégraphe, *One Shot* est un ballet 100 % féminin, vif et moderne. Huit danseuses de la compagnie Paradox-Sal, fondée en 2012 par Ousmane Sy, et des invitées occupent la scène. House dance, hip-hop, mais aussi flamenco et locking (type de danse funk) se succèdent tandis qu'alternent figures d'ensemble et solos expressifs. Ainsi *One Shot* se présente comme un manifeste joyeux et galvanisant, une déclaration d'amour à la danse.

Prix des places : 15 € , places numérotées

Rdv 19h40 devant les caisses

Inscription préalable auprès de Christine par SMS au 06 84 01 18 40 ou par mail : zoechris@free.fr

Après accord d'inscription, envoyer immédiatement paiement par virement.

Les réservations ne seront confirmées qu'après réception du règlement. Elles ne feront l'objet d'aucun remboursement en cas de désistement.

Samedi 25 novembre 2023

Grande Halle - Nef Sud 18h00

Einstein on the Beach S. Kennedy / M. Selg / P. G

La metteuse en scène Suzanne Kennedy et le plasticien Markus Selg s'attaquent au monumental opéra composé en 1976 par Philippe Glass. Aux motifs musicaux répétitifs répond un foisonnement de couleurs et de mouvements. Des projections vidéo marquent le passage du temps sur un paysage post-apocalyptique ensablé. Les interprètes y pratiquent des cérémonials étranges et des danses chamaniques. La partition de Philippe Glass est interprétée par l'ensemble vocal Basler Madrigalisten et l'ensemble Phoenix Basel, dirigés par André de Ridder

Prix des places : 24 € , durée 3h30

Rdv 17h30 devant les caisses

Inscription préalable auprès de Christine par SMS au 06 84 01 18 40 ou par mail : zoechris@free.fr

Après accord d'inscription, envoyer immédiatement paiement par virement.

Les réservations ne seront confirmées qu'après réception du règlement. Elles ne feront l'objet d'aucun remboursement en cas de désistement.

Dimanche 26 novembre 2023

- « Le château de Montceaux-les-Meaux »

27 km à allure soutenue avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare de l'Est à 08h35. Départ pour Isles-Armentières-Congis (direction Château-Thierry) à 08h49. Retour par Meaux. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.
Particularités : quelques dénivelés, 12 km le matin et 15 l'après-midi.

- « 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 08h00. Départ pour Dourdan (direction Châteaudun) à 08h14. Retour par Dourdan. Arrivée gare d'Austerlitz ou stations du RER C. Zone 5.

- « De Souppes-sur-Loing à Nemours »

18 km à allure moyenne avec Tom (06.15.69.14.29). Rendez-vous à la gare de Lyon à 09h00. Départ pour Souppes-sur-Loing (direction Montargis - Ligne R) à 9h16. Retour par Nemours. Arrivée gare de Lyon.
Carte IGN 2418SB

(Prix du trajet AR donné à titre indicatif : 10,00 € - Zone 5)

Dimanche 3 décembre 2023

- « Direct en forêt ! »

30 km à allure soutenue avec Yvan (06 12 14 84 57). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Bourron-Marlotte (direction Montargis) à 08h16. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

- « Trianon, rival des rivaux »

26 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare du Nord ligne H à 08h49. Départ pour Luzarches (direction Luzarches) à 09h04. Retour par Luzarches. Arrivée gare du Nord. Zone 5.

-- « la roche des dames et des marais »

21 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h15. Départ pour Ballancourt-sur-Essonne (direction Corbeil-Essonnes puis changement à Viry-Châtillon) à 08h31. Retour par Ballancourt-sur-Essonne. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Vendredi 8 décembre 2023

Grande Halle 20h00

The Romeo (Création 2023)

Trajal Harrell,

Inspiré par le personnage shakespearien, usant de son vocabulaire hybride, le chorégraphe donne corps à une utopie. Comme Roméo qui croyait pouvoir vaincre la mort, la danse anime tous celles et ceux qui, malmenés par la vie, ont décidé de tout envoyer valser. Née du tumulte et de la tragédie, elle est le témoignage de leur résilience collective. Pieds nus sur demi-pointes, les interprètes balancent leurs jambes et se déhanchent, emportés par une houle douce.

Prix des places : 15 €, places numérotées (Rangs XC)

Rdv 19h40 devant les caisses

Inscription préalable auprès de Christine par SMS au 06 84 01 18 40 ou par mail : zoechris@free.fr

Après accord d'inscription, envoyer immédiatement le paiement par virement.

Les réservations ne seront confirmées qu'après réception du règlement. Elles ne feront l'objet d'aucun remboursement en cas de désistement.

Dimanche 10 décembre 2023

- « Des rochers aux Fontaines »

22 km à allure soutenue avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare de Lyon grandes lignes à 09h00. Départ pour Fontainebleau-Avon (direction Montargis) à 09h16. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.
Particularités : dénivelés et passage de rochers.

-- « Autour de la Bièvre »

22 km à allure moyenne Plus avec Laurence T (06 62 90 25 15). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h40. Départ pour Saint-Cyr-l'École (direction Dreux, puis changement à Versailles pour Mantes-la-Jolie) à 08h57. Retour par Bièvres. Arrivée Denfert-Rochereau ou gare d'Austerlitz. Zone 5.

- « Pomponne ? »

21 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous à la station Auber RER A à 09h15. Départ pour Bry-sur-Marne (direction Marne-la-Vallée- Chessy) à 09h35. Retour par Lagny. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.
Particularités : rando le long de la Marne.

Dimanche 17 Décembre 2023

- « Ma der' de 2023 »

25 km à allure soutenue avec Yvan (06 12 14 84 57). 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.

