



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



randif.contact@free.fr



06 87 37 98 49

PROGRAMME DES RANDONNEES : 1^{er} trimestre 2022

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.
- ✓ Prix des Mobilis : zones 1 à 5 : 17€80 - zones 1 à 4 : 12€40 - zones 1 à 3 : 10€ - zones 1 à 2 : 7€50.
- ✓ 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 2 janvier 2022 : « Du petit dénivelé pour éliminer en début d'année »

20 km à allure moyenne avec Sylvie (06 70 74 40 80) et Magali (06 41 85 83 78). Rendez-vous à la station Bibliothèque François Mitterrand RER C à 09h10. Départ pour Chamarande (direction Saint-Martin d'Etampes) à 09h19. Retour par Saint-Chéron. Arrivée gares du RER C. Zone 5.

Particularités : des petits dénivelés pour éliminer des fiestas, possibilité pour les intéressés de prendre le train à Breuillet à 16 kms.

Samedi 8 janvier 2022 : « Marche nordique au Bois de Vincennes. »

Session de 2h30 avec Jean-Maurice (06 72 86 19 31) pour marcheurs confirmés.

Rendez-vous métro Porte Dorée devant le magasin « Team Outdoor » à 10h. Possibilité de louer des bâtons.

Particularités : inscription obligatoire par SMS et renseignements auprès de Jean-Maurice.

Dimanche 9 janvier 2022 : « Des moines haut perchés »

24 km à allure soutenue avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare Saint-Lazare ligne J à 07h40. Départ pour Santeuil-Le Perchay (direction Gisors) à 07h57. Retour par Santeuil-Le Perchay. Arrivée gare Saint-Lazare. (Tarif AR donné à titre indicatif : 16 €. Zone 5)

Samedi 15 janvier 2022 : « Marche nordique au Bois de Vincennes. »

Session de 2h30 avec Jean-Maurice (06 72 86 19 31) pour marcheurs confirmés.

Rendez-vous métro Porte Dorée devant le magasin « Team Outdoor » à 10h. Possibilité de louer des bâtons.

Particularités : inscription obligatoire par SMS et renseignements auprès de Jean-Maurice.

Vendredi 14 janvier 2022 20 heures

Spectacle : Bérénice de Racine

Pavillon Villette à 19h

Les Tréteaux de France / Robin Renucci

Prix des places : 15 €

Placement libre. Rdv devant les caisses à 18h30.

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

Dimanche 16 Janvier 2022 : «Tous à la grotte. » Randonnées convergentes, galettes des rois à la gorge Béatrix.

Pique-nique en commun des quatre groupes à 12h30 sur la grotte Beatrix. Boissons, galettes et friandises bienvenues. N'oubliez pas vos gobelets.

- 21 km à allure soutenue avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare de Lyon grandes lignes à 08h30. Départ pour Fontainebleau-Avon (direction Laroche-Migennes) à 08h46. Retour par Thomery. Arrivée gare de Lyon. (Tarif AR donné à titre indicatif : 17.70 €. Zone 5).
Particularités : parcours avec dénivelés. 13km le matin, 8 km l'après-midi.
- 22 km à allure moyenne+ avec Magali (06 41 85 83 78). Rendez-vous gare de Lyon à 09h00. Départ pour Thomery (direction Montargis) à 09h16. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. (Tarif AR donné à titre indicatif : 17.70 €. Zone 5).
Particularités : 10 km le matin, 12 l'après-midi.
- 20 km à allure moyenne avec Lys (06 74 47 53 84). Rendez-vous gare de Lyon grande lignes à 09h00. Départ pour Thomery (direction Montargis) à 09h16. Retour par Moret - Veneux-les-Sablons. Arrivée gare de Lyon. (Tarif AR donné à titre indicatif : 18 €. Zone 5).
- 14 km à allure tranquille avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Bourron-Marlotte (direction Montargis) à 08h19. Retour par Moret - Veneux-les-Sablons. Arrivée gare de Lyon. (Tarif AR donné à titre indicatif : 18 €. Zone 5).
Particularités : randonnée partiellement dans les rochers.

Mardi 18 janvier 2022 : « balade N° 11- Découvrir Paris en 18 balades de F.Depas»

5 km à allure tranquille avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous à la station Boullainvilliers RER C à 14h00. Départ à 14h15. Retour par la station RER C Pont de Garigliano. Zone 1.
Particularités : estimer 3 à 4 heures par balade à petits pas, le nez au vent, le tête en l'air et le cœur léger.

Jeudi 20 Janvier 2022 : « Le désert de Retz »

16 km à allure moyenne avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous station Châtelet-les-Halles RER A à 08h45. Départ pour Poissy (direction Poissy) à 09h05. Retour par Saint-Nom-la-Bretèche. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

Vendredi 21 Janvier 2022 20 heures

Spectacle : Andromaque de Racine

Pavillon Villette à 20 h

Les Tréteaux de France / Robin Renucci

Prix des places : 15 €

Placement libre. Rdv devant les caisses à 18h30.

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

Samedi 22 janvier 2022 : « Marche nordique au Bois de Vincennes.»

Session de 2h30 avec Jean-Maurice (06 72 86 19 31). Rendez-vous métro Porte Dorée devant le magasin « Team Outdoor » à 10h. Possibilité de louer des bâtons. Pour marcheurs confirmés.
Particularités : inscription obligatoire par SMS et renseignements auprès de Jean-Maurice.

Dimanche 23 janvier 2022 :

• «Le Vieux Fosses »

25 km à allure soutenue avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare du Nord banlieue à 08h50. Départ pour Luzarches (direction Luzarches) à 09h04. Retour par Luzarches. Arrivée gare du Nord. Zone 5.

• «Allons voir si elle est jolie »

23 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h00. Départ pour Epône-Mézières (direction Mantes-la-Jolie) à 08h15. Retour par Mantes-la-Jolie. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

Dimanche 30 janvier 2022 :

- **« Le Bois Saint-Martin »**

24 km à allure soutenue avec Jean-Maurice (06 72 86 19 31). Rendez-vous gare du Nord RER E (station Magenta) à 08h05. Départ pour Gretz-Armainvilliers (direction Gretz-Armainvilliers) à 08h20. Retour par Les Yvris. Arrivée stations du RER E. *Zone 5.*

- **« Sur les Hauts de Bièvre »**

24 km à allure moyenne + avec Magali (06 41 85 83 78). Rendez-vous gare Montparnasse à 8h45. Départ pour Versailles-Chantiers (direction Dreux) à 08h58 puis changement pour Jouy-en-Josas RER C. Retour par Jouy-en-Josas. Arrivée à Montparnasse. *Zone 5.*

- **« De Lognes à Noisiel, la route du chocolat »**

14 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29)). Rendez-vous à Nation RER A à 09h00. Départ pour Lognes (direction Marne-la-Vallée) à 09h20. Retour par Noisiel. Arrivée gares du RER A.
Zone 5.

Particularités : les bords de Marne autour de l'usine de chocolat et le château de Champs-sur-Marne.

Samedi 5 février 2022 : « Marche nordique au Bois de Vincennes.»

Session de 2h30 avec Jean-Maurice (06 72 86 19 31). Rendez-vous métro Porte Dorée devant le magasin « Team Outdoor » à 10h. Possibilité de louer des bâtons. Pour marcheurs confirmés.

Particularités : inscription obligatoire par SMS et renseignements auprès de Jean-Maurice.

Dimanche 6 février 2022 :

- **« Une classique : Franchard »**

25 km à allure soutenue avec Yvan (06 12 14 84 57). Rendez-vous gare de Lyon à 08h30. Départ pour Fontainebleau-Avon (direction Laroche-Migennes) à 08h46. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon.
Zone 5.

- **«La Mare aux Evées »**

16 km à allure moyenne avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare de Bois-le-Roi à 09h45. Pour y aller : départ pour Bois-le-Roi (direction Montargis) à 09h16. Retour Bois-le-Roi. Arrivée gare de Lyon. .
Zone 5.

Particularités : l'animateur vous attendra à l'arrivée du train à Bois-le-Roi.

Samedi 12 février 2022 : « Marche nordique au Bois de Vincennes.»

Session de 2h30 avec Jean-Maurice (06 72 86 19 31). Rendez-vous métro Porte Dorée devant le magasin « Team Outdoor » à 10h. Possibilité de louer des bâtons. Pour marcheurs confirmés.

Particularités : inscription obligatoire par SMS et renseignements auprès de Jean-Maurice.

Dimanche 13 février 2022 :

- **« Parcours aléatoire »**

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

- **« Pas de Souzy »**

22 km à allure moyenne avec Lys (06 74 47 53 84). Rendez-vous à Saint-Michel Notre Dame à 09h00. Départ pour Etréchy (direction Saint-Martin d'Etampes) à 09h12. Retour par Saint-Chéron. Arrivée stations du RER C.
Zone 5

- **« Boucle autour de Thorigny »**

16 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29)). Rendez-vous gare de l'Est ligne P à 09h15. Départ pour Lagny-Thorigny (direction Meaux) à 09h31. Retour par Lagny-Thorigny. Arrivée gare de l'Est.
Zone 5.

Particularités : randonnée en boucle avec variétés de paysages et jardins de sculptures.

Samedi 19 février 2022 : « Marche nordique au Bois de Vincennes.»

Session de 2h30 avec Jean-Maurice (06 72 86 19 31). Rendez-vous métro Porte Dorée devant le magasin « Team Outdoor » à 10h. Possibilité de louer des bâtons. Pour marcheurs confirmés.

Particularités : inscription obligatoire par SMS et renseignements auprès de Jean-Maurice.

Dimanche 20 février 2022 :

- **« Courcelles-sur-Yvette »**

26 km à allure soutenue + avec Magali (06 41 85 83 78). Rendez-vous à Denfert-Rochereau RER B à 7h45. Départ pour Gif-sur-Yvette (direction Saint-Rémy-lès-Chevreuse) à 08h01. Retour par Courcelles-sur-Yvette. Arrivée gares du RER B. *Zone 5.*

- **«Un canal s'est perdu »**

24 km à allure soutenue avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare de l'Est ligne P à 08h15. Départ pour Crouy-sur-Ourcq (direction Meaux) à 08h31. Retour par Crouy-sur-Ourcq. Arrivée gare de l'Est. *Zone 5.*
Particularités : changement à Meaux pour le train FOMO ligne P.

- **« De ponts en ponts »**

18 km à allure moyenne avec Laurence (06 62 90 25 15). Rendez-vous à Denfert-Rochereau RER B à 08h40. Départ pour Palaiseau-Villebon (direction Saint-Rémy-lès-Chevreuse) à 08h55. Retour par Grigny-Balisy. Arrivée à Denfert-Rochereau. *Zone 5.*
Particularités : le terrain risque d'être humide.

Dimanche 27 février 2022 :

- **« La boucle sarmate »**

21 km à allure soutenue avec Jean-Maurice (06 72 86 19 31). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 08h30. Départ pour Sermaise (direction Dourdan) à 08h46. Retour par Sermaise. Arrivée gare d'Austerlitz. *Zone 5.*

- **« Le château du marais »**

21 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous à la station Bibliothèque François Mitterand RER C à 08h35. Départ pour Dourdan (direction Dourdan) à 08h49. Retour par Saint-Chéron. Arrivée Bibliothèque François Mitterand RER C. *Zone 5.*

Samedi 5 mars 2022 : « Marche nordique au Bois de Vincennes.»

Session de 2h30 avec Jean-Maurice (06 72 86 19 31). Rendez-vous métro Porte Dorée devant le magasin « Team Outdoor » à 10h. Possibilité de louer des bâtons. Pour marcheurs confirmés.
Particularités : inscription obligatoire par SMS et renseignements auprès de Jean-Maurice.

Dimanche 6 mars 2022 :

- **«Donne moi du sable»**

28 km à allure soutenue avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 08h00. Départ pour Ponthierry-Pringy (direction Juvisy) à 08h16. Retour par Ponthierry-Pringy. Arrivée gare d'Austerlitz. *Zone 5.*
Particularités : changement à Juvisy pour la ligne RER D. Visite de la verrerie d'art de Soisy-sur-Ecole.

- **« En Gâtinais »**

24 km à allure moyenne avec Christine M (06 07 07 61 24). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h20. Départ pour Boutigny-sur-Essonne à 08h31 (direction Corbeil-Essonnes puis changement à Viry-Châtillon direction Malesherbes). Retour par Lardy. Arrivée stations RERC ou gare de Lyon. *Zone 5.*

- **« La rando, c'est Canon »**

18 km à allure moyenne avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare de Lyon à 08h30. Départ pour Bois-le-Roi (direction Laroche-Migennes) à 08h46. Retour par Bois-le-Roi. Arrivée gare de Lyon. *Zone 5.*
Particularités : marche dans les rochers par sentier Denecourt.

Mardi 8 mars 2022 : « balade N° 13-Découvrir Paris en 18 balades de Francis Depas»

4 km à allure tranquille avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous à la station Vaugirard, sortie N°1 à 14h00. Départ à 14h15. Retour par la station Sèvres-Babylone ligne 12. *Zone 1.*
Particularités : estimer 3 à 4 heures par balade à petits pas, le nez au vent, le tête en l'air et le cœur léger.

Judi 10 mars 2022 : « Longeons la Bièvre »

15 km à allure moyenne avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 08h30. Départ pour Saint-Quentin-en-Yvelines (direction Saint-Quentin-en-Yvelines) à 08h47. Retour par Vauboyeni. Arrivée gare d'Austerlitz RER C. *Zone 5.*

Samedi 12 mars 2022 : « Marche nordique au Bois de Vincennes.»

Session de 2h30 avec Jean-Maurice (06 72 86 19 31). Rendez-vous métro Porte Dorée devant le magasin « Team Outdoor » à 10h. Possibilité de louer des bâtons. Pour marcheurs confirmés.
Particularités : inscription obligatoire par SMS et renseignements auprès de Jean-Maurice.

Dimanche 13 mars 2022 :

- **«Le Haut Vexin : Nucourt et Moussy »**

25 km à allure soutenue avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare du Saint-Lazare à 07h45. Départ pour Chars (direction Gisors) à 07h58. Retour par Santeuil-Le Perchay. Arrivée gare Saint-Lazare. *Zone 5.*

- **« Vallée de la Bièvre »**

19 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29)). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 09h15. Départ pour Jouy-en-Josas (direction Versailles-Chantiers) à 09h31. Retour par Igny. Arrivée gare d'Austerlitz. *Zone 4.*

Samedi 19 mars 2022 : « Marche nordique au Bois de Vincennes. »

Session de 2h30 avec Jean-Maurice (06 72 86 19 31). Rendez-vous métro Porte Dorée devant le magasin « Team Outdoor » à 10h. Possibilité de louer des bâtons. Pour marcheurs confirmés.
Particularités : inscription obligatoire par SMS et renseignements auprès de Jean-Maurice.

Dimanche 20 mars 2022 :

● « Les Vaux de Cernay »

30 km à allure soutenue avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h05. Départ pour Le Perray-en-Yvelines (direction Rambouillet) à 08h20. Retour Saint-Rémy-lès-Chevreuse. Arrivée stations du RER B. Zone 5.

Particularités : parcours avec quelques dénivelés.

● « Autour de Verrières »

25 km à allure soutenue avec Yvan (06 12 14 84 57). Rendez-vous à Denfert-Rochereau RER B à 08h30. Départ pour Massy-Verrières (direction Massy-Palaiseau) à 08h45. Retour par Massy-Verrières. Arrivée stations RER B. Zone 4.

● « Du champagne... en Seine et Marne »

21 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare de Lyon à 09h00. Départ pour Melun (direction Montargis) à 09h16. Retour par Montereau-Fault-Yonne. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : Changement à Melun pour Champagne sur seine

Vendredi 25 mars 2022 à 20 heures

Spectacle : Médée de Corneille

Grande Halle de la Villette à 20h

(Métro Porte de Pantin/Porte de la Villette)

Tommy Milliot / Man Haast

Prix des places : 15 €

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

Samedi 26 mars 2022 : « Marche nordique au Bois de Vincennes. »

Session de 2h30 avec Jean-Maurice (06 72 86 19 31). Rendez-vous métro Porte Dorée devant le magasin « Team Outdoor » à 10h. Possibilité de louer des bâtons. Pour marcheurs confirmés.
Particularités : inscription obligatoire par SMS et renseignements auprès de Jean-Maurice.

Dimanche 27 mars 2022 :

● « Par le Nord »

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.

● « Un petit tour en Montois »

21 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare de l'Est à 08h35. Départ pour Longueville (direction Provins) à 08h47. Retour par Longueville. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Sylvie propose d'autres randonnées qu'elle fera en semaine selon ses disponibilités.

Elles seront annoncées, avec précisions d'horaires, une semaine avant.

1. **Cheminer de l'Oise à la forêt.** 19 km à allure moyenne de Valmondois à Taverny.
2. **Comme d'hab' eaux et forêts.** 19 km à allure moyenne de Lieusaint à Yerres