



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 : 2ème 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.
- ✓ En cas d'alerte orange signalée par Météo France (vent, orage canicule), les randonnées prévues dans les zones concernées sont automatiquement annulées.

Île-de-France Mobilités a lancé le 7 mars une nouvelle offre tarifaire à 5 € par trajet (4 € en carnet de 10) pour toutes les destinations dans la région desservies par le train et le RER.

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

Samedi 2 avril 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 3 avril 2022 :

– « L'envers de Satory »

29 km à allure soutenue avec Magali (06 41 85 83 78). Rendez-vous gare Montparnasse ligne N à 08h00. Départ pour Versailles-Chantiers (direction Versailles-Chantiers) à 08h16. Retour par Versailles-Chantiers. Arrivée gare Montparnasse. Zone 4.

– « Les sources de l'orge »

23 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 08h30. Départ pour Dourdan (direction Dourdan) à 08h46. Retour par Dourdan. Arrivée gare d'Austerlitz. Zone 5.

– « Entre Marne et Morin »

20 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare de l'Est à 09h15. Départ pour Couilly – Saint-Germain – Quincy (direction Meaux puis changement à Esbly direction Crécy-la-Chapelle) à 09h31. Retour par Meaux. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Dimanche 10 avril 2022 :

– « Sous les balcons coule la Seine »

29 km à allure soutenue avec Christine L (06 84 01 18 40). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h00. Départ pour Bonnières-sur-Seine (direction Vernon) à 08h13. Retour par Mantes-la-Jolie. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5
Particularités : dénivelés +550m -530m.

– « Rougeaud et bords de Seine »

23 km à allure moyenne avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h25. Départ pour Cesson (direction Melun) à 08h39. Retour par Vosves/Dammarié les lys (changement à Melun). Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : pas de pause technique possible au cours de la première heure de randonnée

– « De Van Gogh à Jean Gabin »

23 km à allure moyenne avec Lys (06 74 47 53 84). Rendez-vous gare du Nord surface à 09h10. Départ pour Frépillon (direction Valmondois) à 09h26. Retour par Frépillon. Arrivée gare du Nord. ZONE 5.

Vendredi 15 avril : Grande Halle de La Villette à 20h.
Le Dragon, adaptation et mise en scène de Thomas Jolly.

Prix des places : 20 € (places numérotées)

Rdv 19h40 devant les caisses.

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

Samedi 16 avril 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 17 avril 2022 :

« Montagne de Calipet et Mont Pagnotte »

35 km à allure soutenue avec Gérard L (06.89.93.92.78). Rendez-vous Gare du Nord à 08h15. Départ pour Chantilly (direction Compiègne) à 08h37. Retour par Pont - Ste - Maxence - Arrivée à Gare du Nord. Quelques dénivelés.

Particularités : HORS ZONE - Prévoir d'acheter ses billets à l'avance.

« Au Loing les étroitures 1 »

22 km à allure moyenne avec Christine L (06 84 01 18 40). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Bourron-Marlotte (direction Montargis) à 08h16. Retour par Saint-Mammès. Arrivée gare de Lyon. Zone 5

Particularités : quelques rochers le matin.

« Vallée de la Bièvre »

19 km à allure moyenne avec Tom (06.15.69.14.29). Rendez-vous à Châtelet-les-Halles RER B à 08h35. Départ pour Massy-Palaiseau (direction Saint-Rémy-lès-Chevreuse) à 8h53 arrivée à 9h16. Changement pour Vauboyen (Bievres) (direction Versailles-Chantiers) à 9h27 arrivée à 9h37. Retour par Sceaux. Arrivée stations du RER B.
(Prix du trajet AR donné à titre indicatif : 8,40 € - Zone 4).

Particularités : suivre la Bièvre jusqu'au Parc des Sceaux.

Lundi 18 avril 2022 :

« Le Beauregard de Louis XIV »

24 km à allure moyenne avec Magali (06 41 85 83 78). Rendez-vous gare de Lyon RER A à 08h55. Départ pour La Défense (direction La Défense) à 09h09. Changement pour Bougival, ligne L. Retour par Rueil-Malmaison. Arrivée gare de Lyon ou stations du RER A. Zone 5.

Samedi 23 avril 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 24 avril 2022 :

– « La marteau du Vexin »

27 km à allure soutenue avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare du Nord banlieue à 08h40. Départ pour L'Isle Adam-Parmain (direction Persan Beaumont) à 08h56. Retour par Pontoise. Arrivée gare du Nord. Zone 5.

– « Aller à l'autre des druides sans passer par la roche qui pleure »

21 km à allure moyenne avec Christine M (06 07 07 61 24). Rendez-vous gare de Lyon grandes lignes à 08h35. Départ pour Fontainebleau (direction Laroche-Migennes) à 08h46. Retour par Fontainebleau. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : un peu de rochers.

Samedi 30 avril 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 1er mai 2022 :

– « Guy le Rouge à Moque-Bouteille »

27 km à allure soutenue avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare d'Austerlitz à 07h55. Départ pour Dourdan (direction Châteaudun) à 08h10. Retour par Dourdan. Arrivée gare d'Austerlitz. Zone 5.

Particularités : on pourra apporter musique et écouteurs.

– « De Mortcerf à Esbly »

25 km à allure moyenne avec Laurence T (06 62 90 25 15). Rendez-vous gare de l'Est à 08h00. Départ pour Mortcerf (direction Coulommiers) à 08h17. Retour par Esbly. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Vendredi 6 mai : Grande Halle de La Villette à 20h.

Göteborgsoperans Danskompani

Prix des places : 20 € (places numérotées).

Rdv 19h40 devant les caisses.

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

Samedi 7 mai 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 8 mai 2022 :

– « Le Grand Huit »

40 km à allure soutenue avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h15. Départ pour Ballancourt-sur-Essonne (direction Corbeil-Essonnes puis changement à Viry-Châtillon direction Malesherbes) à 08h31. Retour par Ballancourt-sur-Essonne. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : parcours avec dénivelés.

– « La girafe vous attend »

24 km à allure moyenne avec Christine L (06 84 01 18 40). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h40. Départ pour Montfort-L'amaury Méré (direction Dreux) à 08h58. Retour par Orgerus-Béhoust. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

Particularités : +230m -260m

– « Les 8 étangs »

24 km à allure moyenne avec Magali (06 41 85 83 78). Rendez-vous métro Châtillon-Montrouge à 09h00. Départ pour la station Soleil Levant T6 (direction Viroflay RD) à 09h15. Retour par Châtillon-Montrouge. Arrivée stations de la ligne 13. Zone 5.

Samedi 14 mai 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.

Samedi 14 mai ou dimanche 15 mai 2022 : « Randonnées d'orientation »

15 km à allure tranquille avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare du Nord à 08h30. Départ pour la gare 31U 453.400 5438.600 (coordonnées UTPM). Retour à gare du Nord. Zone 5

Particularités : randonnée réservée aux adhérents ayant fait la "formation" carte et boussole. Il s'agit de découvrir sur le terrain la partie nord est de la carte 2313 OT étudiée les samedi matin. S'inscrire par SMS auprès de Michel pour le samedi ou le dimanche : au choix.

Dimanche 15 mai 2022 :

– « Oh ! Perrette a mal aux dents »

29 km à allure soutenue avec Christine L (06 84 01 18 40). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 08h25. Départ pour Dourdan (direction Dourdan) à 08h40. Retour par Le Perray-en-Yvelines. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

– « Une première avec Alain »

20 km à allure moyenne avec Alain (0674532428). Rendez-vous gare de Lyon à 9h00. Départ pour Bois-le-Roi (direction Moret - Veneux-les-Sablons) à 9h16. Retour par Bois-le-Roi à 17h41. Arrivée gare de Lyon à 18h 13. Zone 5.

-- « La Mare Périlleuse »

20 km à allure moyenne avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Vulaines-sur-Seine (direction Melun puis changement à Melun direction Montereau) à 08h16. Retour par Vulaines-sur-Seine. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : possibilité de s'arrêter à la gare d'Héricy au retour.

Mardi 17 mai 2022 :

« Balade N° 12 du pont de Garigliano à Vaugirard »

6 km à allure tranquille avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous à la station Pont de Garigliano RER C à 14h00. Départ à 14h15. Arrivée au métro Vaugirard. Zone 1.

Particularités : prévoir 3 ou 4h de balade le nez au vent.

Jeudi 19 mai 2022 :

« Allons le long de l'Ourcq de Lisly à Crouy »

15 km à allure moyenne avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare de l'Est à 08h30. Départ pour Lizy-sur-Ourcq (direction Château-Thierry puis changement à Meaux direction La Ferté-Millon) à 08h49. Retour par Crouy-sur-Ourcq. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Samedi 21 mai 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 22 mai 2022 :

- « Et si vous osiez ! »

37 km à allure soutenue avec Magali (06 41 85 83 78). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Chaville RD (direction Chaville RD) à 08h14. Retour par Chaville RD. Arrivée gare de Lyon. Zone 5

Particularités : dénivelés ++

- « Du ru à la rivière »

26 km à allure moyenne+ avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h00. Départ pour Mantes-la-Jolie (direction Vernon) à 08h13. Retour par Juziers. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

- « Pèlerinage à Saint-Sulpice-de-Favières »

18 km à allure moyenne avec Tom (06.15.69.14.29). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 08h25. Départ pour Breuillet-Village (direction Dourdan) à 8h46. Retour par Breuillet-Village. Arrivée à la gare d'Austerlitz.

Samedi 28 mai 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 29 mai 2022 :

- « Hilare, rions s'Angennes »

26 km à allure soutenue avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare Montparnasse à 07h57. Départ pour Gazeran (direction Epernon) à 08h09. Retour par Gazeran. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

Particularités : rochers d'Angennes au nord-ouest de Gazeran.

- « La fontaine Saint Edme »

23 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare de l'Est à 08h30. Départ pour Longueville (direction Provins) à 0847. Retour par Longueville. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

- « 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 (direction Corbeil-Essonnes puis changement à Juvisy) à 08h31. Retour par Lardy. Arrivée gare d'Austerlitz ou stations du RER C. Zone 5.

Vendredi 3 juin : Grande Halle de La Villette à 20h.

Angelin Preljocaj, Gravité

Prix des places : 20 € (places numérotées)

Rdv 19h40 devant les caisses.

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

Dimanche 5 juin 2022 :

- « Les Moulineaux, c'est ici »

25 km à allure soutenue avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare Montparnasse à 07h55. Départ pour Gazeran (direction Rambouillet) à 08h09. Retour par Rambouillet. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

- « Rueil-sans-maison »

23 km à allure moyenne avec Françoise (06 88 39 40 96). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h15. Départ pour Boissy-l'Aillierie (direction Boissy-l'Aillierie) à 08h27. Retour par Meulan-Hardricourt. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

- « Thèves en Ysieux »

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

Vendredi 10 juin 2022 :

- « Encore et toujours la mer ! »

14 km à allure moyenne avec Christine L (06 84 01 18 40). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 07h10. Départ pour Trouville (direction Trouville) à 07h27. Retour par Trouville à 19h13, changement à Lisieux. Arrivée gare Saint-Lazare à 21h36.

Particularités : repas facultatif au restaurant ou pique-nique sur la plage de Villerville. Baignades recommandées.

Dimanche 12 juin 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.

« Allons au Moulin-Galant »

20 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare de Lyon à 09h15. Départ pour Viry-Châtillon (direction Corbeil-Essonnes) à 09h31. Retour gare de Coudray-Montceaux. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Dimanche 19 juin 2022 :

– « Sans Cloclo, le Verre rit »

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

Particularités : visite de la galerie d'Art de Soisy-sur-Ecole.

– « Les Vaux de Cernay »

18 km à allure moyenne avec Tom (06.15.69.14.29). Rendez-vous gare Montparnasse à 09h05. Départ pour Le-Perray-en-Yvelines (direction Rambouillet – Ligne N) à 09h20. Retour par Les-Essarts-Le-Roi. Arrivée à la gare Montparnasse. Zone 5.

Particularités : ballade autour de l'Abbaye Les Vaux de Cernay.

– « Saint-Louis et les châteaux »

23 km à allure moyenne avec Lys (06 74 47 53 84). Rendez-vous gare du Nord surface à 08h50. Départ pour Luzarches (direction Luzarches) à 09h04. Retour par Montsoul-Maffiers. Arrivée gare du Nord. Zone 5.

Mardi 21 juin 2022 :

– « balade N°14 de Sèvres-Babylone au square Saint-Médard »

4 km à allure tranquille avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous à la station de métro Sèvres-Babylone sortie N°1 à 09h15. Départ à 09h30. Arrivée à la station Censier-Daubenton. Zone 1.

Particularités : pique-nique square Saint-Médard vers midi pour les participants à la journée.

– « balade N°15 de Censier-Daubenton à Chevaleret »

4 km à allure tranquille avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous à la station de métro Censier-Daubenton sortie N°1 à 13h15. Départ à 13h30. Arrivée à la station de métro Chevaleret. Zone 1.

Particularités : Deux randonnées successives conseillées avec pique-nique méridien square Saint-Médard suivi d'une petite halte dans un débit de boissons près du square. (Ce sera la fête de la musique.)

Samedi 25 juin 2022 :

« Un soir au clair de lune »

18 km à allure moyenne avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare Montparnasse à 15h45. Départ pour Petit Jouy - Les Loges (direction Dreux) à 15h58. Retour par Sèvres rive gauche. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

Particularités : randonnée du soir. Prévoir pique-nique, lampe de poche. Retour à Paris vers 23h.

Dimanche 26 juin 2022 :

– « Des Saint-Rémois aux Perrotins »

29 km à allure soutenue avec Magali B (06 41 85 83 78). Rendez-vous à Denfert-Rochereau RER B à 08h00 . Départ pour Saint-Rémy-lès-Chevreuse (direction Saint-Rémy-lès-Chevreuse) à 08h15. Retour par Le Perray-en-Yvelines. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

Particularités : dénivelés.

– « Boucle autour de La Roche-Guyon »

22 km à allure moyenne avec Marie-Christine (07 49 44 12 75). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 07h55. Départ pour Bonnières sur Seine (direction Vernon-Giverny) à 08h13. Retour par Bonnières. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

Particularités : dénivelé 390 + et-