



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 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 = - 4 km/h
  - moyenne = 4 à 4,5 km/h
  - moyenne+ = 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.

**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 1er octobre 2022 : « Initiation à la marche nordique au Bois de Vincennes. »**

Session de 2h30 avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous à 10h devant le magasin « Team Outdoor » près du métro Porte Dorée. Possibilité de louer des bâtons.

**Particularités : inscription obligatoire avant le 28 septembre par SMS et renseignements auprès de Gérard.**

### **Dimanche 2 octobre 2022 : « Répondez-vous au grillon ? »**

**4 randonnées convergentes. Pique-nique en commun à l'abri du Grillon vers 12h45. Friandises et boissons bienvenues. N'oubliez pas votre gobelet.**

– 25 km à allure soutenue avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 08h30. Départ pour Dourdan (direction Dourdan) à 08h46. Retour par Sermaise. Arrivée gare d'Austerlitz. **Zone 5.**

**Particularités : pas mal de dénivelés sur le parcours.**

– 22 km à allure moyenne + avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare d'Austerlitz TER à 7h56. Départ pour Dourdan (direction Châteaudun) à 08h11. Retour par Dourdan. Arrivée gare d'Austerlitz. **Zone 5.**

**Particularités : le train P10 de 08h11 est direct d'Austerlitz à Dourdan (45 min).**

– 18km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous à la station Bibliothèque François Mitterrand (RER C) à 08h35. Départ pour Sermaise (direction Dourdan) à 08h49. Retour par Dourdan. Arrivée à la station Bibliothèque François Mitterrand. **Zone 5.**

– 15 km à allure tranquille avec Danielle ( 06 83 70 48 54). Rendez-vous gare d'Austerlitz RERC à 08h30. Départ pour Dourdan (direction Dourdan) à 08h45. Retour par Dourdan. Arrivée gare d'Austerlitz. **Zone 5.**

### **Dimanche 9 octobre 2022 :**

#### **-« On commence par le Château »**

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 08h15. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. **Zone 5.**

*Particularités : dénivelés.*

#### **-« Quoi la Forêt ? »**

23 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare du Nord à 08h50. Départ pour Luzarches (direction Luzarches) à 09h04. Retour par Survilliers-Fosses RER D. Arrivée gare du Nord et stations du RER D. **Zone 5.**

### **Dimanche 16 octobre 2022 :**

#### **- « 7 sorts, point barre »**

27 km à allure soutenue avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare de l'Est à 08h34. Départ pour La Ferté sous Jouarre (direction Château-Thierry) à 08h49. Retour par La Ferté sous Jouarre. Arrivée gare de l'Est. **Zone 5.**

#### **- «En Gâtinais, enfin ! »**

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-Essonne puis changement à Viry-Châtillon direction Malesherbes). Retour par Lardy. Arrivée gare de Lyon. **Zone 5.**

## **SPECTACLE**

### **Vendredi 21 octobre 2022, Espace Chapiteaux, 20h. José Montalvo, Gloria - Danse**

Gloria incarne une utopie de partage et d'amour. Sur une scène cosmopolite se livre une fête hybride teintée d'allégresse. Hip hop, classique, contemporain, flamenco, danses traditionnelles s'expriment en un réjouissant partage de technicités virtuoses de seize interprètes gonflés à bloc.

Prix : 20 €, places numérotées. Rdv: 19h40 à l'entrée.

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)

Après accord d'inscription, envoyer immédiatement le paiement :  
**de préférence par virement** ou par chèque à Christine Lelong, 31 rue Cavendish 75019 Paris

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

### **Dimanche 23 Octobre :**

#### **- «Une belle moisson »**

24 km à allure moyenne + avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 07h40. Départ pour Rosny-sur-Seine (direction Vernon-Giverny) à 07h53. Retour par Bonnières-sur-Seine. Arrivée gare Saint Lazare. **Zone 5.**

#### **- « De Crecy-la-Chapelle à Esbly »**

18 km à allure moyenne avec Tom (06.15.69.14.29). Rendez-vous gare de l'Est ligne P à 09h15. Départ pour Esbly à 09h31 (direction Meaux puis changement pour Crecy-la-Chapelle). Retour par Esbly. Arrivée gare de l'Est. **Zone 5.**

*Particularités : vallée et coteaux du Grand Morin*

### **Dimanche 30 Octobre :**

#### **- « De l'Yvette à la Bièvre »**

19 km à allure moyenne + avec Laurence T (06 62 90 25 15). Rendez-vous à la gare Denfert-Rochereau RER B à 08h40. Départ pour Bures-sur-Yvette (direction Saint-Remy lès Chevreuse) à 08h56. Retour par Jouy-en-Josas. Arrivée gare de Denfert-Rochereau. **Zone 5.**

### **Dimanche 6 novembre 2022 :**

#### **- « Détour par le sud de la forêt »**

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 08h15. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. **Zone 5.**

*Particularités : quelques dénivelés.*

#### **- « Le car mène au rocher Bizet »**

20 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare de Lyon à 08h15. Départ pour Boutigny-sur-Essonne à 08h31 (direction Corbeil-Essonnes puis changement direction Malesherbes). Retour par Etrechy. Arrivée Bibliothèque François Mitterrand. **Zone 5.**

### **Dimanche 13 novembre 2022 :**

#### **- « Menier des champs, pas méchant... »**

22 km à allure moyenne + avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare de Lyon RER A à 08h27. Départ pour Noisiel (direction Marne-La vallée-Chessy) à 08h42. Retour par Noisiel. Arrivée stations du RER A. **Zone 5.**

#### **- « La vallée de l'Yerres, maison Caillebotte »**

18 km à allure moyenne avec Tom (06.15.69.14.29). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 09h15. Départ pour Boussy-Saint-Antoine (direction Melun) à 09h39. Retour par Boissy Saint Leger. Arrivée gare de Lyon ou stations RER A.

**Zone 5.**

*Particularités : Vallée de l'Yerres, ses menhirs et châteaux.*

## **SPECTACLE**

### **Vendredi 11 novembre 2022, Espace Chapiteaux, 20h. Les 7 Doigts de la main, Passagers – Cirque**

Les usagers d'un train métamorphosent leur compartiment en aire de jeu propice aux confidences. Passagers combine subtilement théâtralité, acrobatie et des disciplines inédites comme le fil de fer ou le cadre russe. Les 7 Doigts de la main est l'un des collectifs artistiques emblématiques du Québec.

Prix : 15 €, places numérotées. Rdv: 19h40 à l'entrée.

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)

Après accord d'inscription, envoyer immédiatement le paiement :  
**de préférence par virement** ou par chèque à Christine Lelong, 31 rue Cavendish 75019 Paris

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

### **Dimanche 20 novembre :**

#### **- « Châteaux en Hurepoix »**

24 km à allure soutenue avec Françoise (06 88 39 40 96). Rendez-vous à la station Bibliothèque François Mitterrand RER C à 08h35. Départ pour Egly (direction Dourdan) à 08h49. Retour par Saint-Chéron. Arrivée stations du RER C. **Zone 5.**

#### **- « Le retour des bulles dans la Marne »**

6 km à allure moyenne avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare de l'Est à 08h30. Départ pour Nanteuil-Saâcy (direction Château-Thierry) à 08h48. Retour par Nanteuil-Saâcy. Arrivée gare de l'Est. **Zone 5.**

*Particularités : à 11h visite des caves de champagne Paul Leredde ; déjeuner aux 3 champagnes ; journée sur inscription obligatoire avec règlement de 25,00 € à Danielle Couderc : 16, rue d'Arnac 19230 Arnac-Pompadour. Date butoir impérative d'inscription le 1er octobre (places limitées).*

**Mardi 22 novembre 2022 :**

**« Balade N° 17 de Tolbiac à Bibliothèque François Mitterrand »**

4 km à allure tranquille avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous au métro Tolbiac sortie N°1 à 14h00. Départ à 14h15. Arrivée au métro Bibliothèque François Mitterrand. **Zone 5.**

*Particularités : compter 3-4 h pour cette balade le nez au vent, les yeux sur les monuments*

**Jeudi 24 novembre 2022 :**

**« De l'Orge à l'Yerres »**

16 km à allure moyenne avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare d'Austerlitz à 09h10. Départ pour Juvisy-sur-Orge (direction Saint-Martin d'Etampes) à 09h30. Retour par Boussy-Saint-Antoine. Arrivée gare de Lyon. **Zone 5.**

**Dimanche 27 novembre :**

**- « Le Tertre Blanc »**

26 km à allure moyenne + avec Thérèse (06851468 42). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h15. Départ pour Ballancourt-sur-Essonne à 08h31 (direction Corbeil-Essonne puis changement à Viry-Chatillon direction Malesherbes). Retour par Boissise-le-Roi. Arrivée gare de Lyon. **Zone 5.**

**- « La randonnée des sables »**

21 km à allure moyenne avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h15. Départ pour La Ferté-Alais à 08h31 (direction Corbeil-Essonne, puis changement à Viry-Châtillon direction Malesherbes). Retour par Etréchy. Arrivée gare d'Austerlitz RER C. **Zone 5.**

*Particularités : parcours du CDRP91 (GR 1 et 111).*

**SPECTACLE**

**Vendredi 2 décembre 2022, Grande Halle, 20h.**

**Jean-Christophe Meurisse / Les Chiens de Navarre, La Vie est une fête – Théâtre**

Convertissant les zones sensibles de la société en terrain de jeu et de bataille corrosive, Jean-Christophe Meurisse et sa meute des Chiens de Navarre s'aventurent dans les couloirs d'un service des urgences psychiatriques.

Prix : 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](mailto:chris.long@free.fr)

Après accord d'inscription, envoyer immédiatement le paiement :  
**de préférence par virement** ou par chèque à Christine Lelong, 31 rue Cavendish 75019 Paris

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

**Dimanche 4 décembre 2022 :**

**- « Jusqu'à l'A6 »**

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 08h15. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. **Zone 5.**

**-« Le chauve et les demoiselles »**

22 km à allure moyenne avec Christine M (06 07 07 61 24). 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.**

**Dimanche 11 décembre 2022 :**

**- « Des Rochers aux Fontaines »**

22 km à allure soutenue avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare de Lyon grande ligne 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.**

**- «Les deux écluses »**

21 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h15. Départ pour Le Plessis-Chenet à 08h31 (direction Corbeil-Essonne puis changement à Viry-Châtillon (direction Melun.) Retour par Boissise-le-Roi. Arrivée gare de Lyon. **Zone 5.**

**Dimanche 18 décembre 2022 :**

**– « Boules de verre et petits moulins »**

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

**Particularités : Visite de la verrerie d'Art de Soisy-sur-Ecole.**

**– « La mare aux Evées »**

16 km à allure moyenne avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare de Lyon grandes lignes. Départ pour Bois-le-Roi (direction Montargis) à 09h16. Retour par Bois-le-Roi. Arrivée gare de Lyon. **Zone 5.**

**Particularités : Gérard ne sera pas au rendez-vous gare de Lyon, mais vous attendra à l'arrivée du train à Bois-le-Roi à 09h50.**

