



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 : 1er 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 8 janvier 2023 :

« Côté vignes, côté Dhuis »

25 km à allure soutenue avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare de l'Est, train P à 08h34. Départ pour Saâcy-sur-Marne (direction Château-Thierry) à 08h49. Retour par Saâcy-sur-Marne. Arrivée gare de l'Est. **Zone 5.**

« Hommage à Godard »

22 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare du Nord à 08h40. Départ Taverny (direction Persan-Beaumont) à 08h56. Retour par Ecouen-Ezanville. Arrivée gare du Nord. **Zone 5.**

Dimanche 15 janvier 2023 :

« Un plat bien soutenu »

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.**

« Aux bonheurs des dames...et des messieurs »

24 km à allure moyenne PLUS avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 09h00. Départ pour Villennes-sur-Seine (direction Mantes-la-Jolie) à 09h15. Retour par Saint-Germain-en-Laye. Arrivée stations du RER A. **Zone 5.**

« La Mare aux Evées »

17 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare de Lyon grandes lignes à 09h00. Départ pour Fontainebleau (direction Montargis) à 09h16. Retour par Bois-le-Roi. Arrivée gare de Lyon. **Zone 5.**

Particularités : balade dans la forêt de Fontainebleau.

Dimanche 22 Janvier 2023 :

« Galettes aux trois étangs : randonnées convergentes »

Rendez-vous entre 12h30 et 13h au parc de Toteville pour partager la galette des rois et les boissons que chacun amènera.

26 km à allure soutenue     avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare du Nord banlieue à 07h50. Départ pour Viarmes (direction Luzarches) à 08h04. Retour par Luzarches. Arrivée gare du Nord. **Zone 5.**

Particularités : quelques dénivelés.

21 km à allure moyenne PLUS    avec Christine L (06 84 01 18 40). Rendez-vous gare du Nord banlieue à 08h20. Départ pour Presles-Courcelles (direction Persan-Beaumont) à 08h39. Retour par Persan-Beaumont. Arrivée gare du Nord. **Zone 5.**

Particularités : petits dénivelés.

22 km à allure moyenne   avec Richard (06 85 83 36 03) et Thérèse. Rendez-vous gare du Nord banlieue à 8h50. Départ pour Belloy-Saint-Martin (direction Luzarches) à 09h04. Retour par Seugy. Arrivée gare du Nord. **Zone 5.**

16 km à allure tranquille  avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare du Nord banlieue à 08h45. Départ pour Luzarches (direction Luzarches) à 09h04. Retour par Belloy-en-France. Arrivée gare du Nord. **Zone 5.**

Particularités : la randonnée à allure tranquille nécessite un réel entraînement physique et exige un équipement adapté, en particulier des chaussures de marche à semelles antidérapantes. Terrain glissant, hiver oblige et parcours avec dénivelés.

Mardi 24 Janvier 2023 :

« 18 nouvelles balades par Francis Depas, de la porte Maillot à Europe »

4 km à allure tranquille avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous métro Porte Maillot sortie N°1 à 14h00. Départ à 14h15. Arrivée au Métro Europe ligne N°3. **Zone 1.**

Particularités : prévoir l'après-midi pour la balade à vocation culturelle et touristique.

Jeudi 26 Janvier 2023 :

« Le vertugadin »

14 km à allure moyenne avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 09h00. Départ pour Meudon-Val-Fleury (direction Saint-Quentin-en-Yvelines – Montigny-le-Bretonneux) à 09h18. Retour par Issy-les-Moulineaux. Arrivée gare d'Austerlitz. **Zone 3.**

Particularités : randonnée hivernale en forêt domaniale de Meudon, avec dénivelés. Equipement de circonstance.

Dimanche 29 janvier 2023 :

« Barrons-nous vers Bourron »

25 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.**

Particularités : quelques dénivelés.

« En Gâtinais, enfin, ouf... »

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 gare d'Austerlitz RER C. **Zone 5.**

Dimanche 5 février 2023 :

« Le château aux alouettes »

25 km à allure soutenue avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare Montparnasse ligne N à 08h35. Départ pour Mareil-sur-Mauldre (direction Mantes-la-Jolie) à 08h50. Retour par Beynes. Arrivée gare Montparnasse. **Zone 5.**

Particularités : le retour peut passer à Versailles-Chantiers.

« Hommage à Zola »

22 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h35. Départ pour Beynes (direction Mantes-la-Jolie) à 08h50. Retour par Villennes-sur-Seine. Arrivée gare Saint-Lazare. **Zone 5.**

Dimanche 12 février 2023 :

« Un tour à Frouville »

24 km à allure soutenue avec Françoise (06 88 39 40 96). Rendez-vous gare du Nord banlieue à 08h45. Départ pour l'Isle Adam – Parmain (direction Persan-Beaumont) à 08h56. Retour par L'Isle-Adam - Parmain. Arrivée gare du Nord. **Zone 5.**

« En aval de Paris »

22 km à allure moyenne avec Richard (06 85 83 36 03). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 09h05. Départ pour Triel-sur-Seine (direction Mantes-la-Jolie) à 09h22. Retour par Meulan-Hardricourt. Arrivée gare Saint-Lazare. **Zone 5.**

« Les polissoirs du néolithique »

17 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare de Lyon grandes lignes à 09h00. Départ pour Bagneaux-sur-Loing (direction Montargis) à 09h16. Retour par Nemours. Arrivée gare de Lyon. **Zone 5.**

Particularités : balade autour de Fay-lès-Nemours et ses polissoirs.

Dimanche 19 février 2023 :

« Ah la Latte ! »

22 km à allure moyenne avec Christine L (06 84 01 18 40). Rendez-vous gare du Nord à 08h15. Départ pour Pont-Sainte-Maxence (direction Saint-Quentin) à 08h34. Retour par Pont-Saint-Maxence. Arrivée gare du Nord. **Zone 5.**

Particularités : Hors zone.

Dimanche 26 février 2023 :

« Et au milieu coule une rivière »

26 km à allure soutenue avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare Denfert-Rochereau RER B à 08h15. Départ pour Saint-Rémy-Lès-Chevreuse (direction Saint-Rémy-Lès-Chevreuse) à 08h28. Retour par Saint-Rémy-Lès-Chevreuse. Arrivée stations du RER B. **Zone 5.**

Particularités : quelques dénivelés.

« Droit aux buttes »

25 km à allure moyenne PLUS avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h20. Départ pour La Frette - Montigny (direction Boissy l'Ailerie) à 08h37. Retour par La Frette - Montigny. Arrivée gare Saint-Lazare. **Zone 5.**

Particularités : les buttes d'Orgement, des châtaigniers, de Cormeilles, du Parisis.

« Aux sources de la Mérantaise »

22 km à allure moyenne avec Laurence (06 62 90 25 15). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h05. Départ pour La Verrière (direction Rambouillet) à 08h20. Retour par La Hacquinière. Arrivée stations du RER B. **Zone 5.**

Particularités : quelques dénivelés. Risque de terrain glissant et boueux en fonction du temps.

Dimanche 5 mars 2023 :

« Le Val-Saint-Germain »

27 km à allure soutenue avec Françoise (06 88 39 40 96). Rendez-vous gare d'Austerlitz Ter à 08h00. Départ pour Dourdan (direction Châteaudun) à 08h14. Retour par Sermaise. Arrivée stations du RER C. **Zone 5.**

« La chapelle des simples »

22 km à allure moyenne avec Christine M (06 07 07 61 24). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h15. Départ pour Maisse à 08h31 (direction Corbeil-Essonnes puis changement à Viry-Châtillon direction Malesherbes). Retour par Boutigny-sur-Essonne. Arrivée gare de Lyon RER D. **Zone 5.**

Dimanche 12 mars 2023 :

« Et pour quelques kilomètres de plus »

30 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.**

« Chouette, La Drouette 2 »

24 km à allure moyenne PLUS avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare Montparnasse TER 862411, à 07h54. Départ pour Gazeran (direction Chartres) à 08h09. Retour par Gazeran. Arrivée gare Montparnasse. **Zone 5.**

« Le sentier de la Seine »

18 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h45. Départ pour Le Plessis-Chenet (direction Viry-Châtillon puis changement à Viry-Châtillon direction Melun) à 09h01. Retour par Juvisy. Arrivée gare de Lyon. **Zone 5.**

Particularités : balade sur les bords de la Seine.

Dimanche 19 mars 2023 :

« Ah la la ! Alta va ! »

26 km à allure soutenue avec Christine L (06 84 01 18 40). Rendez-vous gare du Nord à 08h15. Départ pour Pont-Sainte-Maxence (direction Saint-Quentin) à 08h34. Retour par Pont-Saint-Maxence. Arrivée gare du Nord. **Zone 5.**
Particularités : Hors zone.

« La frise du travail »

20 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare d'Austerlitz à 08h30. Départ pour Breuillet-village à 08h46. Retour par Breuillet-village. Arrivée gare d'Austerlitz. **Zone 5.**

Dimanche 26 mars 2023 :

« Campagne et bois »

30 km à allure soutenue avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare Montparnasse grandes lignes à 08h00. Départ pour Epernon (direction Epernon) à 08h09. Retour par Houdan. Arrivée gare Montparnasse. **Zone 5.**
Particularités : la gare d'Epernon est hors zone, pensez à prendre vos billets à l'avance. Quelques dénivelés.

« Au hasard des chemins »

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.**

« Déjeuner à Provins »

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 08h47. Retour par Longueville. Arrivée gare de l'Est. **Zone 5.**

