



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

Contact mail : randif.contact@free.fr

Téléphone : 06 85 14 68 42 ou 06 25 05 75 44

PROGRAMME DES RANDONNÉES : 1er trimestre 2025

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.

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 5 janvier 2025.

– « La Malmontagne »

26 km à allure moyenne Plus avec Françoise (06 88 39 40 96). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Montigny-sur-Loing (direction Montargis) à 08h16. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

– « Après les fêtes »

21 km à allure moyenne avec Christine M (06 07 07 61 24). Rendez-vous gare de Lyon à 08h30. Départ pour Bois-Le-Roi (direction Montereau) à 08h46. Retour par Bois-le-Roi. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Samedi 11 janvier 2025.

– « Versailles sans château »

10 km de promenade urbaine avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous station Pont de Garigliano-Hopital Européen RER C à 09h00. Départ pour Versailles-Château-Rive gauche (direction Versailles-Château-Rive gauche) à 09h15. Retour par Versailles-Château-Rive gauche. Arrivée gares du RER C vers Champ de Mars. Zone 5.
Particularités : balade n°15 "Versailles" du livre de Francis DEPAS "Balades culture et nature autour de Paris"

Dimanche 12 janvier 2025.

-- « Les arbres entrelacés »

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

– « En passant devant chez Emile »

21 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 09h00. Départ pour Villennes-sur-Seine (direction Mantes-la-Jolie) à 09h15. Retour par Villennes-sur-Seine. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

Dimanche 19 janvier 2025.

- « Randonner pour bien commencer mon année... »

30 km à allure soutenue avec Yvan (06 11 67 85 33). 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.

- « Livre Libre »

25 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare de l'Est ligne P à 09h00. Départ pour Coulommiers (direction Coulommiers) à 09h17. Retour par Coulommiers. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

-- Le Loing en long-court.

15 km à allure moyenne avec Dominique (06 75 65 82 39). Rendez-vous gare de Lyon -Hall 1- à 09h00. Départ pour Nemours (direction Montargis) à 09h16. Retour par Montigny-sur-Loing. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : aucun dénivelé.

Vendredi 24 janvier 2025 à 20 heures

Centre National des Arts du Cirque : brûler d'envies

Espace Chapiteaux de La Villette

Rendez-vous incontournable après la relève du cirque, ce spectacle est l'occasion de découvrir les artistes tout juste diplômés du CNAC.

Prix des places : 15€

Rdv à l'entrée du Chapiteau à 19h30

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

Dimanche 26 janvier 2025.

-- « La rivière enterrée »

23 km à allure moyenne Plus avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h35. Départ pour Saint-Cyr-l'Ecole (direction Rambouillet) à 08h50. Retour par Igny (changement à Massy-Palaiseau). Arrivée gares du RER B. Zone 5.

-- « Paris à l'Est »

19 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous devant la Rotonde Stalingrad, Métro Jaurès à 09h15. Départ à 9h30 pour une randonnée urbaine. Retour par RER B ou Tram Cité Universitaire. (Zone 1)

Particularités : Bassin de la Villette, les Buttes de Chaumont, Père Lachaise, le Parc de Bercy, la Pitié Salpêtrière, l'ancien lit de la Bièvre, la Cité Fleurie, le Parc de Montsouris.

Carte IGN 23140T

Dimanche 2 février 2025.

- « Sur les sentiers de Fontainebleau »

25 km à allure soutenue avec Marie-Christine D (07 49 44 12 75). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Montigny-sur-Loing (direction Montargis) à 08h16. Retour par Thomery. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : passages rocheux.

- « Morbleu, c'est Mortcerf »

25 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare de l'Est ligne P à 09h00. Départ pour Mortcerf (direction Coulommiers) à 09h17. Retour par Mortcerf. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

- « Un long pont sur l'Orge »

21 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous Bibliothèque François Mitterrand RER C à 08h35. Départ pour La Norville (direction Dourdan) à 08h50. Retour par Juvisy. Arrivée gare d'Austerlitz ou stations du RER C. Zone 5.

Particularités : le long de l'orge pour découvrir les nombreux aménagements hydrauliques anti-inondation du syndicat de l'Orge. Arrêt pique-nique à la basilique de Longpont.

Dimanche 9 février 2025.

-- « Le Loing en long-long »

30 km à allure soutenue avec Dominique (06 75 65 82 39). Rendez-vous gare de Lyon -Hall 1- à 08h00. Départ pour Nemours (direction Montargis) à 08h16. Retour par Moret-Veneux-les-Sablons. Arrivée gare de Lyon. Zone 5

Particularités : aucun dénivelé.

- « Les balcons de l'Oise »

18 km à allure moyenne avec Laurence (06 62 90 25 15). Rendez-vous gare du Nord à 08h10. Départ pour Valmondois (direction Valmondois) à 08h26. Retour par Pontoise. Arrivée gare du Nord. Zone 5.

Samedi 15 février 2025.

- « Le temps des cathédrales : Saint-Denis »

6 km de promenade urbaine avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous métro Place Clichy ligne 13 milieu de quai, à 09h20. Départ pour Basilique Saint-Denis (direction Saint-Denis Universités) à 09h30. Retour par Stade de France - Saint-Denis. Arrivée gare du Nord ou Châtelet-les-Halles RER D. Zone 2.

Particularités : Visite guidée et commentée par l'Office du Tourisme de la basilique-cathédrale de Saint-Denis de 10h00 à 12h00. A 14h00 départ du parcours pédestre thématique - sous la houlette de Danielle - dans la ville jusqu'au stade de France. Déjeuner méridien au restaurant (lieu à choisir ultérieurement) Date butoir de l'inscription obligatoire : 20 janvier 2025. Se couvrir bien chaudement au coeur de l'hiver !

Dimanche 16 février 2025.

– « Au hasard des chemins ! »

30 km à allure soutenue avec Yvan (06 11 67 85 33). 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.

– « Les quatre piliers »

20 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare Montparnasse ligne N à 08h40. Départ pour Garancières-La Queue (direction Dreux) à 08h58. Retour par Garancières-La Queue. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

Mardi 18 février 2025.

– « balades 10 & 11 » Découvrir Paris en 18 balades de Francis Depas

6 km de promenade urbaine avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous métro Cité sortie N°1 à 09h15. Départ à 09h30. Arrivée au métro Varennes ligne 13. Zone 1.

Particularités : nous reprendrons la balade N° 10 non terminée faute de temps, quai de Corse pour parcourir le mémorial de la déportation à 10h puis pour admirer le collège des Bernardins vers 11h et enfin pour voir la Maison de la Mutualité et l'église Saint-Nicolas-du- Chardonnet avant de débiter la balade N° 11 après le déjeuner. Déjeuner prévu à la table des Bernardins. Menu du jour à 8,50 € ; formule complète à 19,20 €.

Jeudi 20 février 2025.

– « Le clos Paradis »

14 km à allure tranquille avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare du Nord banlieue à 08h55. Départ pour Groslay (direction Sarcelles-Saint-Brice) à 09h13. Retour par Groslay. Arrivée gare du Nord. Zone 4

Particularités : boucle entre vergers et vignes, en passant devant la maison de Jean-Jacques Rousseau.

Dimanche 23 février 2025.

– « Les cascades »

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

Particularités : quelques dénivelés.

-- « Quelques méandres »

18 km à allure moyenne avec Dominique (06 75 65 82 39). Rendez-vous gare de Lyon -Hall 1- à 09h00. Départ Ponthierry-Pringy (direction Melun puis changement direction Juvisy) à 09h16

Retour par Corbeil-Essonnes . Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : D+ 10m, D- 10m.

Dimanche 2 mars 2025.

– « Le Goncourt à Moussy »

24 km à allure moyenne Plus avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h20. Départ pour Boissy-l'Aillerie (direction Boissy-l'Aillerie) à 08h37. Retour par Chars. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5

-- « Le Vésinet à pied »

16 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous devant le château de Saint-Germain-en-Laye (RER A-station Saint-Germain en Laye) à 9h15. Départ à 9h30 pour une randonnée urbaine. Retour par Vesinet-Le Pecq. Arrivée stations du RER A. Zone 4. Cartes IGN 2314OT et 2214 ET.

Particularités : les jardins du château, les berges de la Seine autour du Vésinet, les maisons et les parcs de la ville.

Dimanche 9 Mars 2025.

– « La Chapelle des Simples 2 »

22 km à allure moyenne Plus 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 pour Malesherbes). Retour par Maisse. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

– « Y aura-t-il de l'Orge au printemps ? »

18 km à allure moyenne avec Sylvie (06 70 74 40 80). Rendez-vous à Bibliothèque François Mitterrand RERC à 08h40. Départ pour Breuillet-Bruyères-le-Chatel (direction Dourdan) à 08h50. Retour par Bretigny-sur-Orge. Arrivée toutes gares du RER C.

Vendredi 14 mars 2025 à 20 heures

Lena Paugham : ovni rêveur ou le corps éparpillé dans la tête.

Grand Halle de La Villette.

La metteuse en scène Léna Paugham organise la rencontre entre le danseur Thierry Thieû Niang et la poétesse autiste Babouillec. Un dialogue hypersensible pour se jouer du silence, noué dans un langage qui leur ressemble.

Prix des places : 10€

Rdv à 19h30 devant les caisses.

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

Dimanche 16 mars 2025.

- « De Bois à Font »

25 km à allure soutenue avec Yvan (06 11 67 85 33). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Boi-le-Roi (direction Montargis) à 08h16. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

- « Où donc va la berchère ? »

26 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare Montparnasse ligne N à 08h43. Départ pour Houdan (direction Deux) à 08h58. Retour par Houdan. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

- « Les deux étangs »

18 km à allure moyenne avec Laurence (06 62 90 25 15). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h35. Départ pour Sèvres rive gauche (direction Mantes-la-Jolie) à 08h50. Retour par Rueil-Malmaison. Arrivée stations du RER A. Zone 4.

Dimanche 23 mars 2025.

-- «Au dessus des dessous de Messy »

24 km à allure Moyenne Plus avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare de l'Est à 08h35. Départ pour La Ferté-sous-Jouarre (direction Château-Thierry) à 08h49. Retour par La Ferté-sous-Jouarre. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

-- « de Souppes-sur-Loing à Chateau-Landon »

18 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare de Lyon ligne R à 09h00. Départ pour Souppes-sur-Loing (direction Montargis) à 09h16. Retour par Souppes-sur-Loing. Arrivée gare de Lyon. Zone 5. Carte IGN 2418 SB.

Particularités : aller-retour à la ville de Chateau-Landon par le GR 13 et le chemin de César.

Vendredi 28 mars 2025 à 20 heures

Théophile Bensusan/Cie Benthé : *Doom*

Grand Halle de La Villette

Pour sa 2ème pièce avec la compagnie Benthé, le chorégraphe Théophile Bensusan, formé au hip-hop, explore la plasticité du temps et la façon dont les corps la perçoivent et la transmettent.

Prix des places : 10€

Rdv à 19h30 devant les caisses.

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

Dimanche 30 mars 2025.

- « La Chapelle Robert en Vexin »

25 km à allure soutenue avec Marie-Christine D (07 49 44 12 75). Rendez-vous gare du Nord grandes lignes à 08h10. Départ pour Champagne-sur-Oise (direction Persan-Beaumont puis changement à Valmondois) à 08h26. Retour par Valmondois. Arrivée gare du Nord. Zone 5.

- « Du loup à la colombe »

21 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). 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.