



**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

PROGRAMME DES RANDONNEES : 1^{er} trimestre 2026

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 4 janvier 2026.

- « Le parc de Noisiel »

35 km à allure **rapide** avec Nicole (06 41 29 16 71). Rendez-vous gare de l'est à 07h50. Départ pour Chelles-Gournay (direction Meaux) à 08h01. Nicole vous attendra à la gare de Chelles-Gournay à 08h15. Retour par Chelles-Gournay. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

- « Le long de la Seine »

20 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 09h15. Départ pour Corbeil-Essonnes (direction Corbeil-Essonnes) à 09h30. Retour par Cesson. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : Les moulins de Corbeil, l'écluse du Chenet, le joli village de Seine-Port.

Dimanche 11 janvier 2026.

- « En passant par les rochers Canon et Cuvier»

25 km à allure soutenue avec Marie-Christine D (07 49 44 12 75). 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.

- « Soudain joyeux, il dit Grouchy ! C'était Blücher... »

24 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare Saint-Lazare, ligne J, à 08h22. Départ pour Osny (direction Gisors) à 08h37. Retour par Saint-Ouen-L'aumône. Arrivée gare du Nord ou gares de RERC. Zone 5.

Particularités : visite de Pontoise et du parc de Maubuisson.

- «Le long du Loing »

17 km à allure moyenne avec Dominique (06 75 65 82 39). Rendez-vous gare de Lyon, grandes lignes, à 08h00. Départ pour Nemours (direction Montargis) à 08h16. Retour par Montigny-sur-Loing. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Dimanche 18 janvier 2026.

- «L'hiver à Fontainebleau»

30 km à allure soutenue avec Françoise (06 88 39 40 96). 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.

- «Mais c'est Versailles ici ! »

23 km à allure moyenne Plus avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h40. Départ pour Versailles-Chantier (direction Dreux) à 08h53. Retour par Versailles Rive Gauche. Arrivée stations du RER C. Zone 5. *Particularités : possibilité pour le retour de revenir également par Versailles Chantier (→ Montparnasse) ou Versailles rive droite (→ Saint Lazare).*

Quelques passages glissants sur le chemin longeant de très près un cours d'eau. Des bâtons peuvent être utiles.

- « Philosopher en forêt de Montmorency, ça n'a pas de Prix »

18 km à allure moyenne avec Valérie et Claire (06 78 60 51 11). Rendez-vous gare du Nord ligne H à 08h50. Départ pour Bouffémont-Moisselles (direction Luzarches) à 09h04. Retour par Taverny. Arrivée gare du Nord. Zone 4.

Particularités : Château de la Chasse, cimetière familial de Bosc, chemin des philosophes, Fontaine de Sainte Radegonde, Tour du plumet, maison des Goncourt....

Vendredi 23 janvier 2026 à 20 heures

Plateau Hip-Hop 1

Carmel Loanga : l'effet mère

A travers une chorégraphie teintée de hip-hop et de danses traditionnelles, Carmel Loanga explore les traces invisibles de la transmission maternelle.

Marlène Gobber : Mantra

Inspirée par son histoire familiale, Marlène Gobber puise dans ses pratiques du hip-hop, du yoga, des arts martiaux et des techniques somatiques.

Deux solos engagés, deux trajectoires de vie où la danse devient un outil de réparation, d'ancrage et de transmission.

Grande Halle

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 25 janvier 2026

- « Quoi, la forêt ? »

24 km à allure moyenne Plus avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare du Nord à 08h45, à 08h45. Départ pour Luzarches (direction Luzarches) à 09h06. Retour par Luzarches. Arrivée gare du Nord. Zone 5

- « Parcs altoséquanais »

17 km à allure moyenne avec Laurence (06 62 90 25 15). Rendez-vous gare Denfert-Rochereau RER B, à 09h10. Départ pour La Croix de Berny (direction Massy-Palaiseau) à 09h31. Retour par Mail de la Plaine, tram 6. Arrivée gare Montparnasse. Zone 3.

Dimanche 1^{er} février 2026.

- « Etape 6 GR1 : l'Isle-Adam/Viarmes »

27 km à allure soutenue avec Nicole (06 41 29 16 71). Rendez-vous gare du Nord à 07h45. Départ pour l'Isle-Adam-Parmain (direction Persan-Beaumont) à 07h56. Retour par Viarmes. Arrivée gare du Nord. Zone 5.

- « La dame Jouane et la basilique Saint Mathurin »

23 km à allure moyenne Plus avec Dominique (06 75 65 82 39). Rendez-vous gare de Lyon, grandes lignes, à 08h00. Départ pour Bourron-Marlotte (direction Montargis) à 08h16. Retour par Nemours. Arrivée gare de Lyon. Zone 5. *Particularités : quelques rochers.*

- « De la Porte Dauphine à la Porte Dorée : la traversée de Paris »

16 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous au métro Porte Dauphine à 09h00 : sortie 3, Bd de l'Amiral Bruix. Départ pour la Porte Dorée à pied. Retour par le métro Porte Dorée. Carte IGN 2314OT. Zone 1.

Dimanche 8 février 2026

- « La Cour Roland »

23 km à allure moyenne Plus avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h40. Départ pour Sèvres-rive-gauche (direction Epônes-Mézières) à 08h50. Retour par Vauboyen. Arrivée gare de Denfert-Rochereau RER B. Zone 4.

Particularités : quelques dénivélés.

- « Deux illustres inconnues »

20 km à allure moyenne avec Sylviane (06 86 37 45 63) et Chantal (06 50 64 28 88). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h40. Départ pour Juziers (direction Mantes-la-Jolie) à 08h53. Retour par Gargenville. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

Dimanche 15 février 2026.

- « Napoléon en Hollande ? »

23 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare Montparnasse, ligne N, à 08h05. Départ pour Le Perray-en-Yvelines (direction Rambouillet) à 08h20. Retour par Le Perray-en-Yvelines. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

- « Forêt de Meudon »

20 km à allure moyenne avec Richard (06 85 83 36 03). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h20. Départ pour Chaville Rive-Droite (direction Versailles Rive-Droite) à 08h35. Richard vous attendra à la gare de Chaville Rive droite entre 09h et 09h10. Retour par Chaville Rive-Droite (arrivée Saint Lazare) ou Chaville Rive-Gauche (arrivée Montparnasse). Particularités : quelques dénivélés.

Vendredi 20 février 2026 à 20 heures

Centre national des arts du cirque

Spectacle de fin d'études mis en piste par Halory Goerger

Huit disciplines- équilibres, mât chinois, roue Cyr, acro-danse, fil souple, portés acrobatiques, trapèze fixe, sangles- se conjuguent pour offrir un moment de partage drôle et lumineux.

Espace Châpiteaux

Prix des places : 15€, placement libre.

Rdv à 19h30 à l'entrée.

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

Dimanche 22 février 2026

- « Fontainebleau via Appremont»

25 km à allure soutenue avec Marie-Christine D (07 49 44 12 75). 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.

- « Les chemins de racines »

18 km à allure moyenne avec Laurence (06 62 90 25 15). Rendez-vous gare Montparnasse à 09h05. Départ pour La Verrière (direction Rambouillet) à 09h20. Retour par Saint-Rémy-lès-Chevreuse. Arrivée à Denfert Rochereau ou stations du RER B. Zone 5.

Particularités : ruines de l'abbaye de Port-Royal. Quelques dénivélés.

Dimanche 1^{er} mars 2026.

- « Le phare de l'Essonne »

23 km à allure moyenne Plus avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 08h30. Départ pour Sainte-Geneviève-les-Bois (direction Dourdan) à 08h45. Retour par Palaiseau. Arrivée stations du RER B. Zone 5.

- « Fäy-lès-Nemours : les polissoirs du néolithique »

20 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare de Lyon, grandes lignes, à 09h00. Départ pour Bagneux-sur-Loing (direction Montargis, ligne R) à 09h16. Retour par Nemours. Arrivée gare de Lyon. Zone 5. Carte IGN 2417OT et 2418O.

Dimanche 8 mars 2026.

- « De Longueville à Provins »

25 km à allure soutenue avec Marie-Christine D (07 49 44 12 75). Rendez-vous gare de l'Est, ligne P, à 08h30. Départ pour Longueville (direction Provins) à 08h47. Retour par Provins. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

- « Hommage à Sequoyah »

23 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare Magenta, ligne E, à 08h00. Départ pour Ozoir-la-Ferrière (direction Tournan) à 08h14. Retour par Roissy-en-Brie. Arrivée stations du RER E. Zone 5.

- « Le moulin de Boissy »

16 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare de l'Est à 09h00. Départ pour Coulommiers (direction Coulommiers) à 09h17. Retour par Coulommiers. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Particularités : *on visite la médiathèque de Coulommiers (ancienne prison remarquablement reconvertie) et le moulin de Boissy-le-Châtel devenu galerie d'art. Et ce, toujours avec le livre de Francis Depas : « Patrimoines architecturaux et reconversions en Ile de France ».*

Samedi 14 mars 2026

- « Vincennes balade 6 »

14 km de promenade urbaine avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous au métro Saint-Mandé, sortie 2, à 9h00. Départ à 09h00. Retour par Nogent-sur-Marne. Arrivée stations du RER A. Zone 3

Particularités : *visite commentée à partir du livre de Francis Depas « Balades autour de Paris ». Apporter son pique-nique.*

Dimanche 15 mars 2026

- « Anges et moulins en Montois »

23 km à allure moyenne Plus avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare de l'Est à 08h30. Départ pour Longueville (direction Provins) à 08h48. Retour par Longueville. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Particularités : *l'église romane de Saint Loup de Naud, les moulins de Jutigny*

- « De Montigny-sur-Loing à Fontainebleau »

18 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare de Lyon, grandes lignes, à 09h00. Départ pour Montigny-sur-Loing (direction Montargis, ligne R) à 09h16. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5. Carte 2417OT.

Dimanche 22 mars 2026

- « Etape 8 du GR1 en boucle»

35 km à allure **rapide** avec Nicole (06 41 29 26 71). Rendez-vous gare du Nord à 07h45. Départ pour Viarmes (direction Luzarches) à 08h04. Retour par Viarmes. Arrivée gare du Nord. Zone 5.

Particularités : *visite de l'abbaye de Royaumont*.

- « Le rempart au printemps »

21 km à allure moyenne avec Christine M (06 07 07 61 24). Rendez-vous gare de Lyon à 08h35. Départ pour Bois-le-Roi (direction Montereau) à 08h46. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Vendredi 27 mars 2026 à 20 heures

Marlène Monteiro Freitas : *Nôt*

Star de la danse contemporaine, la chorégraphe capverdienne s'empare du conte des *Milles et Une Nuits* pour y glisser son geste mécanique, politique, presque incantatoire. Un spectacle somptueux et enivrant qui brouille le repères.

Grande Halle

Prix des places : 20€, places numérotées.

Rdv à 19h40 devant les caisses.

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

Dimanche 29 mars 2026

- Randonnées convergentes. Pique-nique en commun vers 12h30 à la petite mer de sable à Fontainebleau. Friandises et boissons bienvenues »

- 30 km à allure soutenue avec Françoise (06 88 39 40 96). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Souppes-sur-Loing (direction Montargis) à 08h16. Retour par Nemours. Arrivée gare de Lyon.

Particularités : *16 km le matin, 14 l'ap-midi*.

- 21 km à allure moyenne Plus avec Christine L (06 84 01 18 40). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Nemours-Saint-Pierre (direction Montargis) à 08h16. Retour par Nemours Saint-Pierre. Arrivée gare de Lyon.

Particularités : *12 km le matin, 9 l'ap-midi avec quelques passage rocheux et petits dénivelés*.

- 18 km à allure moyenne avec Sylvie (06 70 74 40 80). rendez-vous gare de Lyon à 8h00. Départ pour Bagny-sur-Loing (direction Montargis) à 08h16. Retour par Nemours. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : *11 km le matin, 8 l'ap-midi*.

- 15 km à allure tranquille avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare de Lyon, Hall 1, à 08h00. Départ pour Nemours (direction Montargis) à 08h16. Retour par Bagny-sur-Loing. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : *8,5 km le matin, 6,5 l'ap-midi*.

Attention : changement d'heure dans la nuit de samedi à dimanche : passage à l'heure d'été.

Mardi 31 mars 2026.

- « Balade N°16 de Glacière à la Bibliothèque François Mitterand » à partir du livre de Francis Depas (découvrir Paris, 18 balades)

4 km de promenade urbaine avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous métro Glacière sortie N°1 à 14h00. Départ à 14h15. Retour par Bibliothèque François Mitterand. Zone 1.

Particularités : *prévoir 3 ou 4 heures de déambulation lente, le nez au vent*.

Vendredi 3 avril 2026 à 20 heures

Peeping Tom, *Chroniques*

Depuis plus de vingt ans, Peeping Tom élabore une œuvre déroutante mêlant danse et théâtre, surréalisme et physicalité extrême. Que se passe-t-il quand le temps s'effondre, quand les corps n'obéissent plus aux lois physiques ? Dans *Chroniques*, Peeping TOM entraîne cinq personnages dans un labyrinthe intemporel entre rêve et cauchemar.

Grande Halle

Prix des places : 15€, places numérotées.

Rdv à 19h40 devant les caisses.

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

Samedi 4 avril 2026.

– « Le temps des cathédrales à Troyes en Champagne »

6 km de promenade urbaine avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare de l'Est à 08h20. Départ pour Troyes (direction Mulhouse) à 08h42. Retour par Troyes. Arrivée gare de l'Est. Hors zone.

Particularités : visite guidée et commentée de la vieille ville et de la cathédrale Saint-Pierre Saint-Paul. Sur inscription préalable auprès de Danielle.