



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

**Contact mail : [randif.contact@free.fr](mailto:randif.contact@free.fr)**

**Téléphone : 06 85 14 68 42**

## **PROGRAMME DES RANDONNEES : 1<sup>er</sup> 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.*

### **- « Philosophe 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](mailto: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 8h45, 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<sup>er</sup> 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 Epône-Mézières) à 08h50. Retour par Vauboyen. Arrivée gare de Denfert-Rochereau RER B. Zone 4.

*Particularités : quelques dénivelés.*

### **- « 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 dénivelés.

## **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](mailto: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-Remy-lès-Chevreuse. Arrivée à Denfert Rochereau ou stations du RER B. Zone 5. Particularités : ruines de l'abbaye de Port-Royal. Quelques dénivelés.

## **Dimanche 1<sup>er</sup> 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-Chatel 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 24170T.

## 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 : *Nô*

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 envoiement 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](mailto: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 passages 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 Bagneux-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 Bagneux-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](mailto: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.*