



**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 : 2ème trimestre 2024

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, moyenne Plus = 4,5 à 5km, soutenue = 5 km/h et plus.
- ✓ 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 7 avril 2024

- « Les mares de Fontainebleau »

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

- « Autour des Vaux de Cernay »

20 km à allure **moyenne** avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h45. Départ pour Les Essarts-le-Roi (direction Saint-Cloud puis changement direction Rambouillet) à 08h58. Retour par Saint-Rémy-lès-Chevreuse. Arrivée stations du RER B. Zone 5.

Particularités : balade autour de l'Abbaye des Vaux de Cernay. L'Abbaye est fermée au public.

Vendredi 12 avril 2024 à 20 heures

Spectacle : *into the Hairy* Grande halle de la Villette

Sharon Eyal poursuit son exploration des sentiments avec une nouvelle création pour sept interprètes, *Into The Hairy*. À cette occasion, elle invite le jeune musicien Koreless, révélation de la scène électronique britannique. Sa musique affûtée, à la fois heurtée, concassée et fluide, entre en dialogue avec les mouvements des danseurs, entre émotion, sensualité et contrôle.

Prix des places : 20 €

Places numérotées. Rdv devant les caisses à 19h40

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

Dimanche 14 avril 2024

- « Le fond de Rhus »

27 km à allure **moyenne Plus** avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare du Nord à 08h40. Départ pour L'Isle Adam-Parmain (direction Persan-Beaumont) à 08h56. Retour par Osny. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

- « Comme elle, je marche. »

24 km à allure **moyenne** avec Christine L (06 84 01 18 40). Rendez-vous gare du Nord à 08h45. Départ pour Seugy (direction Luzarches) à 09h04. Retour par Luzarches. Arrivée gare du Nord. Zone 5.

Dimanche 21 avril 2024

- « Nouvelle carte (enfin!)... autres chemins ! »

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 Nemours-Saint-Pierre) à 08h16. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

- « Monsieur le président, tout simplement. »

20 km à allure **moyenne** avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h20. Départ pour Méré-Montfort l'Amaury (direction Dreux) à 08h58. Retour par Le Perray-en-Yvelines. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

Dimanche 28 avril 2024

- « Du côté de Giverny »

25 km à allure **moyenne Plus** avec Marie-Christine D (07 49 44 12 75). Rendez-vous gare Saint Lazare à 08h00. Départ pour Vernon-Giverny (direction Vernon-Giverny) à 08h14. Retour par Vernon-Giverny. Arrivée gare Saint-Lazare. Hors zone .

- « Chamarande ! »

19 km à allure **moyenne** avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous Bibliothèque François Mitterand RER C à 08h35. Départ pour La Ferté-Alais (direction Dourdan puis changement à Viry-Chatillon) à 08h50. Retour par Chamarande. Arrivée stations du RER C. Zone 5.

Vendredi 3 mai 2024

Spectacle : *Fresh From The Place* Grande halle de la Villette à 20 heures

The Place, centre londonien de la jeune scène chorégraphique anglaise, nous propose cinq courtes pièces pour mettre en valeur l'humour, la créativité et diversité de la danse britannique. Elle nous permet de découvrir une génération qui puise dans des styles très différents, du hip-hop à la danse contemporaine en passant par le kathak, danse du nord de l'Inde.

Prix des places : 10 €

Placement libre. Rdv devant les caisses à 19h30

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

Dimanche 05 mai 2024

- « A l'ascension des Pays-Bas »

25 km à allure **moyenne Plus** avec Christine L (06 84 01 18 40). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h05. Départ pour Le Perray (direction Rambouillet) à 08h20. Retour par Montfort-l'Amaury - Méré. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

- « Bois Le Roi au carré »

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.

Dimanche 12 mai 2024

- « Champagne ! LA bonheur n'est pas Loing.... »

25 km à allure **moyenne Plus** avec Joséphine (06). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Champagne-sur-Seine (direction Montargis jusqu'à Melun puis changement) à 08h16. Retour par Champagne-sur-Seine. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

- « C'est parti pour Crespières »

23 km à allure **moyenne** avec Laurence (06 62 90 25 15). Rendez-vous à Chatelet-les-Halles RER A à 08h15. Départ pour Poissy (direction Poissy) à 08h27. Retour par Poissy. Arrivée stations du RER A. Zone 5.

Particularités : après Poissy, le Bus 3 nous conduira au point de départ de la randonnée.

Dimanche 19 mai 2024

- « Les sources de l'Orge »

26 km à allure **moyenne Plus** avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare D'Austerlitz TER à 07h40. Départ Dourdan (direction Chateaudun) à 07h56. Retour Doudan. Arrivée gare d'Austerlitz ou stations du RER C. Zone 5

- « Pèlerinage à Saint-Sulpice de Favières »

17 km à allure **moyenne** avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare d'Austerlitz à 08h25. Départ pour Breuillet-Village (direction Dourdan) à 08h45. Retour par Breuillet-Village. Arrivée gare d'Austerlitz. Zone 5.

Vendredi 24 mai 2024
Spectacle : Angelin Preljocaj-Création 2024
Grande halle de la Villette à 20 heures

Fidèle à son goût pour les volte-face stylistiques, le chorégraphe Angelin Preljocaj nous propose une nouvelle création, une pièce tribale pensée pour une vingtaine d'interprètes. Elle adapte une écriture intime aux volumes de la Grande Halle afin de produire une beauté et une émotion universelles.

Prix des places : 30 €

Places numérotées. Rdv devant les caisses à 19h40

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

Samedi 25 mai 2024

– « **Marche nordique à Fontainebleau** »

15 km à allure **moyenne Plus** avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare de Lyon à 09h00. Départ pour Thomery (direction Montargis) à 09h14. Retour par Thomery. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : Gérard vous attendra à la gare de Thomery à 10h.

Petit rappel de la technique. Inscription avant le 10 mai.

– « **Découverte de la réserve naturelle du Grand Voyeux** »

16 km à allure **moyenne** avec Laurence (06 62 90 25 15) . Rendez-vous gare de l'Est à 08h35. Départ pour Lizy-sur-Ourcq (direction Château-Thierry, changement à Trilport) à 08h49. Retour par Isles-les-Méleuses. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Particularités : Randonnée le matin, puis à 14h, visite guidée de la réserve : observation de la faune et de la flore d'une zone humide. Inscription obligatoire auprès de Laurence par SMS. Pensez à prendre une pièce d'identité pour le prêt des jumelles.

Dimanche 26 mai 2024

– « **Les carrières de Madagascar** »

28 km à allure **soutenue** avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 08h00. Départ pour Chamarande (direction Saint-Martin d'Etampes) à 08h15. Retour par Dourdan. Arrivée gare d'Austerlitz ou stations du RER C. Zone 5.

Particularités : quelques dénivelés.

Gérard vous attendra à la gare de Chamarande. Arrivée prévue du train à 09h04.

– « **La chalouette à Chalo** »

21 km à allure **moyenne** avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 08h00. Départ pour Saint-Martin d'Etampes (direction Saint-Martin d'Etampes) à 08h15. Retour par Saint-Martin d'Etampes. Arrivée gare d'Austerlitz ou stations du RER C. Zone 5.

Dimanche 2 juin 2024

– « **Mon 40 km annuel** »

40 km à allure **soutenue** avec Yvan (06 11 67 85 33). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Fontainebleau-Avon (direction Nemours-Saint-Pierre) à 08h16. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

– « **De bosses en Bossuet** »

28 km à allure **moyenne Plus** avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare de l'Est à 08h15. Départ pour Lagny-Thorigny (direction Meaux) à 08h30. Retour par Meaux. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

– « **de Nemours à Montigny-sur-Loing** »

18 km à allure **moyenne** avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare de Lyon grands lignes à 08h55. Départ pour Nemours (direction Montargis) à 09h16. Retour par Montigny-sur-Loing. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Dimanche 9 juin 2024

– « **Saint-Martin la Garenne** »

28 km à allure **soutenue** avec Françoise (06 88 39 40 96). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h00. Départ pour Mantes-la-Jolie (direction Rouen) à 08h14. Retour par Mantes-la-Jolie. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

Particularités : on passe par la réserve ornithologique de Flicourt où des « caches » permettent d'observer les oiseaux...

– « **Pique-nique sur le Mont Blanc** »

26 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. Zone 5.

– « **Une flânerie le long de la Marne** »

22km à allure **moyenne** avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare de l'Est à 08h10. Départ pour Lagny-Thorigny (direction Meaux) à 08h31. Retour par Meaux. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Particularités : agréable parcours le long de la Marne

Mardi 11 juin 2024

– « Balade N°9 de République à Richelieu-Drouot »

3 km à allure **tranquille** avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous station de métro République sortie N°1 à 14h00. Départ à 14h15. Retour par la station de métro Richelieu-Drouot. Zone 1

Particularités : prévoir 3 à 4h pour flâner, le nez au vent. A partir de livre de Francis Depas : découvrir Paris en 18 balades.

Jeudi 13 juin 2024

– « Balade N°10 de Richelieu-Drouot à Maubert-Mutualité »

4 km à allure **tranquille** avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous station de métro Richelieu-Drouot à 14h00. Départ à 14h15. Retour par la station de métro Maubert-Mutualité. Zone 1

Particularités : prévoir 3 à 4h pour flâner, le nez au vent. A partir de livre de Francis Depas : découvrir Paris en 18 balades.

Samedi 15 juin 2024

– « Le temps des cathédrales : Amiens »

6 km à allure **tranquille** avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare du Nord à 08h00. Départ pour Amiens (direction Amiens) à 08h16. Retour par Amiens. Arrivée gare du Nord. Hors zone.

Particularités : 10h00 visite guidée et commentée de la cathédrale d'Amiens, pique-nique dans le parc de l'Evêché, 14h00 visite de la ville sous la houlette de Danielle. Date impérative d'inscription le 30 avril 2024.

Tarif de groupe : 140,00 € de 10 à 30 personnes, dégressif selon le nombre de participants.

Attention : retour SNCF tardif à 19h23 au départ d'Amiens. Se renseigner auprès de Danielle pour tout renseignement complémentaire.

Dimanche 16 juin 2024

– « Dimanche reposant....dimanche en marchant ! »

30 km à allure **soutenue** avec Yvan (06 11 67 85 33). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Fontainebleau-Avon (direction Nemours-Saint-Pierre) à 08h16. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

– « Le long de la Mauldre. »

23km à allure **moyenne** avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 09h00. Départ pour Villennes-sur-Seine (direction Les Mureaux) à 09h15. Retour par Epônes-Mézières. Arrivée gare Saint Lazare. Zone 5.

Samedi 22 juin 2024

– « Un soir au coucher du soleil »

20 km à allure **moyenne Plus** avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare Denfert-Rochereau RER B à 16h15. Départ pour Saint-Rémy-lès-Chevreuse (direction Saint-Rémy-lès-Chevreuse) à 16h31. Retour par Saint-Rémy-lès-Chevreuse. Arrivée stations du RER B. Zone 5.

Particularités : randonnée du soir. Pic-Nic près de l'abbaye de Port-Royal des Champs. Retour vers 23h à Paris. Prévoir une lampe de poche ou une frontale. Quelques dénivelés.

Dimanche 23 juin 2024

– « Le Bois crottu »

24 km à allure **moyenne Plus** avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h45. Départ pour Montfort-L'Amaury-Méré (direction Dreux) à 08h58. Retour par Montfort-L'Amaury-Méré. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

Particularités : le parcours passera par la tour Anne de Bretagne, l'Église St Pierre, le cimetière, les remparts à Montfort-L'Amaury, ainsi que par la maison Jean Monnet et le château de Groussay.

– « De Crépy à Villers »

24 km à allure **moyenne** avec Laurence (06 62 90 25 15). Rendez-vous gare de l'Est à 08h00. Départ pour Crépy-en-Valois (direction Villers Cotterêts) à 08h13. Retour par Villers Cotterêts. Arrivée gare de l'Est. Hors zone .

Dimanche 30 juin 2024

– « Un grand tour en forêt de Fontainebleau »

30 km à allure **soutenue** avec Marie-Christine (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.

Particularités : 500 + de dénivelé. Itinéraire fait de nombreux passages rocheux.

– « Morbleu ! C'est Mortcerf ! »

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

– « Voir la Collégiale »

22 km à allure **moyenne** avec Christine M (06 07 07 61 24). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h40. Départ pour Meulan-Hardricourt (direction Mantes-la-Jolie) à 08h51. Retour par Mantes-la-Jolie. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.