



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 : 4ème 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. Pensez à aller le consulter régulièrement, notamment pour vérifier les changements d'horaires de train que la SNCF impose souvent sans préavis.

Dimanche 4 octobre 2026.

- « Randonnées convergentes. Pique-nique en commun vers 12h30-13h00 au Camp de la Paix près de Boissy-la-Rivière. Friandises et boissons bienvenues »

--27 km à allure soutenue avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h45. Départ pour Etampes (direction Corbeil-Essonnes, changement à Juvisy) à 09h00. Retour par Etampes. Arrivée gare de Lyon. Zone 5

Particularités : 12 km le matin et 15 l'après-midi. Gérard vous attendra à la gare d'Etampes.

--25 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare de Lyon à 07h45. Départ pour Saint-Martin d'Etampes (direction Corbeil-Essonnes puis changement à Juvisy) à 08h00. Retour par Saint-Martin d'Etampes. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : 13,5km le matin, 11,5 km l'après-midi

--21 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h45. Départ pour Saint-Martin d'Etampes (direction Corbeil-Essonnes, puis changement à Juvisy) à 09h00. Retour par Saint-Martin d'Etampes. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : 10 km le matin et 11 l'après-midi.

--16 km à allure tranquille avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h45. Départ pour Saint-Martin d'Etampes (direction Corbeil-Essonnes, puis changement à Juvisy) à 09h00. Retour par Saint-Martin d'Etampes. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : 8km le matin, 8km l'après-midi. Danielle vous attendra à la gare de Saint-Martin d'Etampes.

Mardi 7 octobre 2026.

- « balade N° 15, la fin » à partir du livre de Francis Depas, « découvrir Paris en 18 nouvelles balades »

3 km de promenade urbaine avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous au métro Alésia, ligne 4, sortie N°1, à 14h00. Départ à 14h15. Retour par le métro Glacière, ligne 6. Zone 1.

Particularités : nous terminerons la balade inachevée en juin, là où nous l'avons laissée.

Vendredi 9 octobre 2026.

- « Le temps des cathédrales à Evry »

4 km de promenade urbaine avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h45. Départ pour Evry-Courcouronnes (direction Corbeil-Essonnes) à 09h00. Retour par Evry-Courcouronnes ou Evry-Val de Seine. Arrivée gare de Lyon et stations du RER D. Zone 5.

Particularités : inscriptions obligatoires avant le 20 septembre avec 10€ à verser à Danielle. Visite guidée de la cathédrale à 10h. Repas au restaurant « Le Bistro Régent Evry », chacun paye son écot. Musée Paul Delouvrier à 14h30. Balade dans Evry jusqu'à la Seine.

Dimanche 11 octobre 2026.

- « Boucle Château-Landon »

25 km à allure soutenue avec Marie-Christine D (07 49 44 12 75). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Souppes-Château-Landon (direction Montargis) à 08h16. Retour par Souppes-Château-Landon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.
(8H12-09h34 par montargis) ??

- « Souppes à Château-Landon »

18 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare de Lyon à 09h00. Départ pour Souppes-sur-Loing (direction Montargis) à 09h16. Retour par Souppes-sur-Loing. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.
Particularités : aller-retour au village de Château-Landon par le GR 13.

Dimanche 18 octobre 2026

- « La source de l'Yvette »

26 km à allure soutenue avec Françoise (06 88 39 40 96). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h05. Départ pour Les Essarts-le-Roi (direction Rambouillet) à 08h20. Retour par Rambouillet. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

- « Quel cirque cette rando ! »

25 km à allure moyenne Plus avec Chantal V (06 50 64 28 88) et Sylviane V (06 86 37 45 63). Rendez-vous gare de l'Est à 08h35. Départ pour Isles-Armentières-Congis à 8h49 (direction Château-Thierry, puis changement à Meaux, direction La Ferté-Millon). Retour par Lizy-sur-Ourcq. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.
Particularités : un train par heure.

- « Boissy et Sucy par les bois et jardins »

18 km à allure moyenne avec Claire (06 78 60 51 11). Rendez-vous à Châtelet-Les-Halles, RER A, à 09h00. Départ pour Boissy-Saint-Léger (direction Boissy-Saint-Léger) à 09h11. Retour par Sucy-Bonneuil. Arrivée Châtelet-Les-Halles RER A. Zone 5.
Particularités : Bois du Piple, domaine de Grosbois, parcelle de Sucy. Pas de dénivelé.

Dimanche 25 octobre 2026.

- « De Breval à Rosny sur Seine »

25 km à allure moyenne+ avec Laurence (06 62 90 25 15). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 07h55. Départ pour Breval à 08h12 (direction Vernon-Giverny, changement à Mantes-la-Jolie direction Evreux). Retour par Rosny-sur-Seine. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.
Particularités : quelques dénivelés.

- « La roche Turpin version automne »

20 km à allure moyenne avec Sylvie (06 70 74 40 80). Rendez-vous à la station Bibliothèque François Mitterrand RER C à 07h40. Départ pour Egly (direction Dourdan) à 07h50. Retour par Breuilleville-Bruyères-le-Châtel. Arrivée stations du RER C. Zone 5.
Particularités : quelques dénivelés. Attention changement d'heure dans la nuit.

Dimanche 1^{er} novembre 2026

- « Village au fil de la Viosne »

26 km à allure soutenue avec Françoise (06 88 39 40 96). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h25. Départ pour Boissy l'Aillerie (direction Gisors) à 08h37. Retour par Boissy l'Aillerie. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

- « Saclay sur un plateau »

21 km à allure moyenne avec Richard (06 85 83 36 03). Rendez-vous à la station Châtelet-Les-Halles RER B à 08h20. Départ pour Jouy en Josas à 08h38 (direction Saint-Rémy-les-Chevreuses puis changement à Massy Palaiseau direction Versailles-Chantiers). Retour par Bures-sur-Yvette. Arrivée stations du RER B. Zone 5

Dimanche 8 novembre 2026.

- « Guy le Rouge »

25 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous à la Bibliothèque François Mitterrand RER C à 08h25. Départ pour Dourdan (direction Dourdan) à 08h43. Retour par Dourdan. Arrivée toutes gares du RER C direction Paris. Zone 5.

- « Villas verdoyantes et parcs de l'Est de Paris »

18 km à allure moyenne avec Claire (06 78 60 51 11). Rendez-vous au métro Laumière ligne 5 (sortie avenue Laumière) à 09h00. Départ à pied à 9h15. Retour par métro Laumière. Zone 1.
Particularités : parc des Buttes-Chaumont, Mouzaïa, Butte du Chapeau rouge, le Pré Saint-Gervais, Pantin, retour par le canal de l'Ourcq. Pas de dénivelé ou si peu !

Dimanche 15 novembre 2026.

- « Retour à Fontainebleau après le désastre »

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 08h15. Retour par Thomery. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.
Particularités : passages rocheux

- « Cascade sur l'Aubetin »

23 km à allure moyenne Plus avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare de l'Est à 08h55. Départ pour Faremoutiers-Pommeuse (direction Coulommiers) à 09h09. Retour par Faremoutiers-Pommeuse. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Dimanche 22 novembre 2026.

- « Autour d'Auvers »

20 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare du Nord à 09h20. Départ pour Auvers-sur-Oise (direction Valmondois) à 09h38. Retour par L'isle-Adam. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

- « Un gardien et un berger »

24 km à allure moyenne + avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h50. Départ pour Savigny-le-Temple (direction Melun) à 09h08. Retour par Boissise-le-Roi. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : peu de dénivelé : 184+

Vendredi 27 novembre 2026 à 20 heures

Ballet de l'opéra de Lyon

.Lucinda Childs, *Dance*

.Alessandro Sciarroni, *HØPE*

De l'écriture minimale de Lucinda Childs à celle d'Alessandro Sciarroni, qui réinvestit le pas d'une danse populaire américaine, ce double programme met en regard deux manières d'écrire la variation du geste à partir d'un motif simple travaillé par la répétition. Entre abstraction et intensité physique, la danse devient ici une expérience du temps, du rythme et de la relation.

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 28 novembre 2026 à 20 heures

Georg Friedrich Haas / Klangforum Wien

11 000 cordes, *Un univers microtonal pour 50 pianos*

En associant 50 pianos droits et l'ensemble Klangforum Wien, le compositeur Georg Friedrich Haas a imaginé une pièce immersive monumentale, où le public est plongé au cœur d'un bain sonore d'une ampleur exceptionnelle.

Grande Halle

Prix des places : 28 €, placement libre

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 29 novembre 2026

- « Les rois rigolent »

23 km à allure moyenne Plus avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h45. Départ pour Villiers-Neauphle-Ponchartrain (direction Dreux) à 08h58. Retour par Coignières. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

- « La chapelle Saint Robert »

20 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare du Nord à 08h45. Départ pour Champagne sur Oise (direction Persan-Beaumont) à 08h56. Retour par Valmondois. Arrivée gare du Nord. Zone 5.

Particularités : 240 de dénivelé en cumulé et en douceur.

Possibilité de ne faire que 18 km en prenant le train à Parmain au retour.

Vendredi 4 décembre 2026 à 19 heures

Gravity & Other Myths

Ten Thousand Hours

La compagnie australienne Gravity & Other Myths revient à Paris avec un spectacle ébouriffant de virtuosité. Dans une approche généreuse, espiègle, ludique, les voltigeurs révèlent les coulisses de leur métier. Une création drôle et émouvante.

Grande Halle

Prix des places : 15 €, placement libre

Rdv à 18h30 devant les caisses.

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

Dimanche 6 décembre 2026.

- « Forêt 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 Bois-le-Roi (direction Montargis) à 08h11. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

- « Vieille église et bergerie royale »

25 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 Rambouillet. Arrivée toutes gares du RER C direction Paris. Zone 5.

Particularités : visite commentée du parc de Rambouillet d'après le guide « Balades culture et nature autour de Paris » de Francis Depas.

- « Du brie ou des oeufs »

18 km à allure moyenne avec Laurence (06 62 90 25 15). Rendez-vous à la station Les Halles RER A à 08h40. Départ pour Sucy-Bonneuil (direction Boissy-Saint-Léger) à 08h54. Retour par Créteil-le-Lac. Arrivée stations de la ligne 8. Zone 4.

Dimanche 13 décembre 2026.

- «Le désert d'Apremont »

23 km à allure soutenue avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare de Lyon à 08h35. Départ pour Fontainebleau-Avon (direction Montereau) à 8H46. Retour Par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.
Particularités : Gérard vous attendra à l'arrivée du train à 09h30 à la gare de Fontainebleau.

- « Marly à Saint-Germain »

18 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 09h00. Départ pour Marly-le-Roi (Saint Nom-la-Bretèche) à 09h17. Retour par Saint-Germain en Laye. Stations du RER A. Zone 5.
Particularités : Les forêts de Marly et Saint-Germain.

**Et c'est tout : bonnes fêtes de Noël et du Nouvel an.
A l'année prochaine.**