



**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 RANDONNEES : 4 ème 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, 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 6 octobre 2024

– « Nanteuil-Saâcy, les vignobles et les côteaux. »

28 km à allure soutenue avec Marie-Christine D (07 49 44 12 75). Rendez-vous gare de l'Est à 08h35. Départ pour Nanteuil-Saâcy (direction Château-Thierry) à 08h49. Retour par Nanteuil-Saâcy. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Particularités : du dénivelé (584+ 588-)

– « Les chênes de la forêt de Dourdan »

22 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 08h30. Départ pour Dourdan (direction Dourdan) à 08h45. Retour par Dourdan. Arrivée gare d'Austerlitz RER C. Zone 5.

Dimanche 13 octobre 2024

-- « Convergences en vallée de Morin » 4 départs à allures différentes. Rendez-vous pour le pic-nic en commun vers 12h30-13h . Boissons et friandises bienvenues .

-- 26 km à allure soutenue avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare de l'Est, ligne P, à 08h10. Départ pour Villiers-Montbarbin/Crécy-la-Chapelle (direction Meaux puis changement à Esbly) à 08h31. Retour par Meaux. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Particularités : pour cette rando soutenue ce sera 13 km le matin et 13 km l'après-midi avec quelques dénivelés.

-- 25 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare de l'Est, ligne P, à 08h16. Départ pour Lagny-Thorigny (direction Meaux) à 08h31. Retour par Meaux. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

-- 21 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare de l'Est à 08h15. Départ pour Couilly-Saint Germain-Quincy (direction Meaux puis changement à Esbly) à 08h31. Retour par Lagny-Thorigny. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

-- 16 km à allure tranquille avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare de l'Est à 08h45. Départ pour Lagny-Thorigny (direction Meaux) à 09h01. Retour par Esbly. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Particularités: 10 km le matin (qui peuvent être réduits) et 6 l'après-midi dans le parc du château et le village de Coupvray.

Vendredi 18 octobre 2024 à 20 heures

Blanca Li : Didon et Enée

Espace châpiteaux

De l'histoire tragique de Didon et Enée et du chef-d'oeuvre qu'elle a inspiré au compositeur Henry Purcell, Blanca Li tire une interprétation chorégraphique d'une fascinante liberté, portée par dix danseurs.

Prix des places : 20 €

Places numérotées. Rdv à l'entrée du Châpiteau à 19h40

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

Samedi 19 et dimanche 20 octobre 2024

-- « Week-end carte et boussole » avec Michel.

samedi 19 oct à 13h30 : théorie en salle, à la maison des associations du 12ème arrondissement, 181 avenue Daumesnil 75012 Paris. Amenez votre boussole et inscrivez-vous auprès de Michel au 06 25 05 75 44. Réservé aux adhérents.

dimanche 20 octobre : 12 km à allure tranquille avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous Gare du Nord voies banlieues à 08h50. Départ pour Belloy-Saint-Martin (direction Luzarches) à 09h04. Retour par Viarmes. Arrivée Gare du Nord. Zone 5.

Particularités : mise en pratique des notions apprises la veille.

Dimanche 20 octobre 2024

-- «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.

Particularités : quelques passages glissants. Des bâtons peuvent être utiles, selon la météo.

- « de Crecy-la-Chapelle à Esbly »

20 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare de l'Est ligne P à 09h10. Départ pour Crecy-la-Chapelle à 09h25 (direction Meaux puis changement à Esbly à 10h10). Retour par Esbly. Arrivée gare l'Est. Zone 5.

Dimanche 27 octobre 2024

- « Pique-nique sur le Mont-Blanc»

26 km à allure moyenne Plus avec Christine (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.

- « Un petit tour dans le Gatinais »

20 km à allure moyenne avec Laurence (06 62 90 25 15). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h15. Départ pour Ballancourt-sur-Essonne à 08h31 (direction Corbeil-Essonnes puis changement à Juvisy direction Malesherbes). Retour par La Ferté-Alais. Arrivée gare de Lyon RER D. Zone 5.

Dimanche 3 novembre 2024

- « Un grand tour à Fontainebleau »

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 Montarfis) à 08h16. Retour par Bois-le-Roi. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : 400+ de dénivelé. Itinéraire fait de nombreux passages rocheux.

- « Parc et château de Menecy »

10 km à allure tranquille avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h15. Départ pour Ballancourt-sur-Essonne à 08h31 (direction Corbeil-Essonnes puis changement direction Malesherbes). Retour par Menecy. Arrivée gares de Lyon RER D. Zone 5.

Particularités : randonnée découverte sur inscription exclusivement (20 adhérents). Visite commentée du château et du parc de Villeroy par une guide (Nicole Duchon) avec pique-nique dans le château.

Dimanche 10 novembre 2024

- « La renaissance de Saint Radegonde? »

28 km à allure soutenue avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare du Nord ligne H à 08h14. Départ pour Ecoeu-Ezanville (direction Persan-Beaumont) à 08h29. Retour par Ecoeu-Ezanville. Arrivée gare du Nord. Zone 5.

-- « Voie royale »

23 km à allure moyenne Plus avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h45. Départ pour Louveciennes (direction Saint-Nom-la-Bretèche) à 08h58. Retour par L'étang-la-ville. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

- « Visite du désert de Retz »

12 km à allure moyenne avec Laurence (06 62 90 25 15). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h00. Départ pour Saint-Nom-la-Bretèche-Forêt de Marly (direction Saint-Nom-la-Bretèche) à 08h18. Retour par Mareil-Marly. Tram ligne 13. Arrivée stations du RER A. Zone 5.

Particularités : Visite guidée du désert de Retz à 11h00 – Inscription : 10 euros auprès de Laurence avant le 15 octobre. Nombre de places limitées.

Vendredi 15 Novembre 2024 à 20 heures

Collectif Petit Travers /Quattor Debussy

Espace Châpiteaux

Dix jongleurs et jongleuses du Collectif Petit Travers dévoilent leurs pratiques et parcours singuliers, au fil d'une pièce chorale mise en musique par le Quattor Debussy.

Prix des places : 15€

Placement libre. Rdv à l'entrée du Châpiteau à 19h30

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

Dimanche 17 novembre 2024

– « Le rocher du duc »

25 km à allure moyenne Plus avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h15. Départ pour Ballancourt-sur-Essonne (direction Corbeil-Essonnes puis changement direction Malesherbes) à 08h31. Retour par Boutigny-sur-Essonne. Arrivée gare Lyon. Zone 5.

Samedi 23 novembre 2024

– « Le temps des cathédrales à Noyon »

6 km de promenade urbaine avec Danielle (06 83 70 58 54). Rendez-vous gare du Nord à 08h10. Départ pour Noyon (direction Saint-Quentin) à 08h32. Retour par Noyon. Arrivée gare du Nord. Hors zone.

*Particularités : 10h - 11h30 : visites guidées et commentées de la cathédrale et de la vieille ville (pique-nique ou restaurant à définir avec les participants) ; 14h - 15h30 : visite du patrimoine souterrain de Noyon. Tarif forfaitaire pour l'ensemble du groupe : 300,00 € à diviser par le nombre de participants. **Inscription réservée aux adhérents avant le 20 octobre.***

Dimanche 24 novembre 2024

– « Après la pause JO, retour à Fontainebleau »

30 km à allure soutenue avec Yvan (06 11 67 85 33). 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 Vaux-de-Cernay »

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

Particularités : quelques dénivelés.

– « de Nanteuil-Saâcy-Marne à La Ferté-sous-Jouarre »

20 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare de l'Est à 08h30. Départ pour Nanteuil-Saâcy-sur-Marne (direction Château-Thierry) à 08h49. Retour par La Ferté-sous-Jouarre. Arrivée gare l'Est. Zone 5.

Particularités : visite des tombes mérovingiennes de la crypte de Jouarre : 4 €.

Dimanche 1^{er} décembre 2024

– « Petit tour en Brie »

25 km à allure moyenne Plus avec Françoise (06 88 39 40 96). Rendez-vous gare de l'Est à 08h30. Départ pour Verneuil l'Etang (direction Provins) à 08h47. Retour par Verneuil l'Etang. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

– « Bois-le-Roi encore.... »

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

Dimanche 8 décembre 2024

– « Une randonnée aléatoire »

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

– « La grotte Beatrix »

22 km à allure moyenne Plus avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare de Lyon grandes lignes à 09h00. Départ pour Fontainebleau-Avon (direction Montargis) à 09h17. Retour par Thomery. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : dénivelés et passage de rochers.

– « Le chêne Sesille »

21 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h45. Départ pour Vigneux-sur-Seine (direction Corbeil-Essonnes) à 09h01. Retour par Boussy-Saint-Antoine. Arrivée gare de Lyon RER D. Zone 5.

Particularités : le Port aux cerises, la Seine et le forêt de Sénart.

Vendredi 13 décembre 2024 à 20 heures

Zip Zap Circus

Espace Châpiteaux

Dix artistes de l'école de cirque sud-africaine Zip Zap présentent un spectacle haut en couleurs où techniques acrobatiques et danses dessinent le portrait de la nation arc-en-ciel rêvée par Nelson Mandela.

Prix des places : 15€ €

Placement libre. Rdv à l'entrée du Châpiteau à 19h30

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

Dimanche 15 décembre 2024

– « Un plaisir sans nom »

24 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h23. Départ pour Saint-Nom-La-Bretèche Forêt de Marly (direction Saint-Nom-La-Bretèche) à 08h38. Retour par Plaisir-Grignon. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

– « La haras de Jardy »

19 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h40. Départ pour Vaucresson à 08h58 (direction Saint-Nom-la-Bretèche). Retour par Vaucresson. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 4.

Lundi 16 décembre 2024

– « 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 €. Inscription avant le 1^{er} octobre 2024 de préférence. (les visites sont libres et gratuites).

Dimanche 22 décembre 2024

– « Sur les chemins...ou en dehors ! »

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.

– « S'aérer en forêt »

16 km à allure moyenne avec Sylvie (06 70 74 40 80). Rendez-vous gare de Lyon à 09h05. Départ pour Fontainebleau Forêt (direction Montargis) à 09h16. Retour par Bois-le-Roi. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Dimanche 29 décembre 2024

– « Quelques pas entre deux repas et avant 2025... »

17 km à allure moyenne avec Sylvie (06 70 74 40 80). Rendez-vous gare de Lyon à 09h05. Départ pour Bois-le-Roi (direction Montargis) à 09h16. Retour par Melun. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.