



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



randif.contact@free.fr



06 85 14 68 42

PROGRAMME DES RANDONNEES : 1er 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  : - 4 km/h
 - moyenne  : - 4 à 4,5 km/h
 - moyenne PLUS  : - 4,5 à 5km/h
 - soutenue  : - 5 km/h et +
- ✓ 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 janvier 2024

– « Les pieds au sec »

24 km à allure soutenue avec Magali B (06 41 85 83 78). Rendez-vous gare de Lyon à 08h05. Départ pour Fontainebleau-Forêt (direction Montargis) à 08h16. Retour par Bois-le-Roi. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

– « Vil Roi ? »

20 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare de Lyon à 08h45. Départ pour Corbeil-Essonnes (direction Corbeil-Essonnes) à 09h01. Retour par Ballancourt-sur-Essonnes. Arrivée gares du RER D. Zone 5.
Particularités : visite guidée et commentée du parc et du château de Villeroy.

Dimanche 14 janvier 2024

– « Sucre d'Orge »

23 km à allure moyenne Plus avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare d'Austerlitz RER C à 09h00. Départ pour Sainte-Geneviève-des-Bois (direction Saint-Martin d'Etampes) à 09h16. Retour par Breuillet-Village. Arrivée gare D'Austerlitz RER C. Zone 5.
Particularités : aucun dénivelé.

– « Adam va dans la forêt »

21 km à allure moyenne avec Christine L (06 84 01 18 40). Rendez-vous gare du Nord à 08h10. Départ pour Mériel (direction Valmondois) à 08h26. Retour par Saint-Leu-la-Forêt. Arrivée gare du Nord. Zone 5.
Particularités : petits dénivelés.

Samedi 20 janvier 2024

– « Dans la série carte et boussole....»

Michel propose une projection commentée de son diaporama (résumant tous les éléments d'une bonne appréhension de la carte et de la boussole) le 20 Janvier à 10h à la maison des associations, 181 avenue Daumesnil 75012.
Séance ouverte à toutes et tous les adhérent(e)s : sur réservation au 06 25 05 75 44 ou à miduchon2@gmail.com
Prière de vous munir d'une boussole plaquette.

Dimanche 21 janvier 2024 : « Une galette au château »

Randonnées convergentes - Galette des Rois. Pique-nique en commun avec les quatre groupes dans le parc du château de Montceaux-lès-Meaux. Galettes et boissons bienvenues.

-- 25 km à allure soutenue  avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare de l'Est à 08h35. Départ pour Isles- Armentières-Congis (direction Château-Thierry) à 08h49. Retour par Meaux. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.
Particularités : quelques dénivelés.

-- 25 km à allure moyenne Plus  avec Magali B (06 41 85 83 78). Rendez-vous gare de l'Est à 08h35. Départ pour Meaux (direction Château-Thierry) à 08h49. Retour par Trilport. 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 08h35. Départ pour Trilport (direction Château-Thierry) à 08h49. Retour par Isles-les-Meldeuses. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

-- 16 km à allure tranquille avec Danielle  (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare de l'Est à 08h20. Départ pour Trilport (direction Château-Thierry) à 08h49. Retour par Trilport. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.
Particularités : boucle dans la forêt de Monceaux.

Mardi 23 janvier 2024 : « Balade N°7 de Bastille aux Halles » (Découvrir Paris de Francis Depas. 18 nouvelles balades)

4 km de promenade urbaine avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous au métro Bastille, sortie N°1, à 14h00. Départ à 14h15. Arrivée métro Les Halles. Zone 1.
Particularités : compter 3 ou 4 h de balade le nez au vent.

Jeudi 25 janvier 2024 : « Balade N°8 des Halles à la République » (Découvrir Paris de Francis Depas. 18 nouvelles balades)

4 km de promenade urbaine avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous au métro Les Halles, sortie rue Rambuteau (face au magasin Hema) à 14h00. Départ à 14h15. Arrivée métro République. Zone 1.
Particularités : compter 3 ou 4 h pour flâner le nez au vent.

Samedi 27 janvier 2024 : « Le temps des cathédrales : Beauvais »

6 km de promenade urbaine avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare du Nord à 08h40. Départ pour Beauvais (direction Beauvais) à 09h01. Retour par Beauvais. Arrivée gare du Nord. Hors zone.
*Particularités : **Inscription obligatoire avant le 31 décembre 2023** accompagnée d'un chèque ou d'un virement de 16 euros (tarif provisoire sur la base de 10 participants. Contacter Danielle par texto pour ses coordonnées.
Programme : Matin, balade dans Beauvais avec Danielle. Repas à la charge des participants, au choix : pique-nique en extérieur ou repas au restaurant. Après-midi, à 14 h, visite guidée et commentée par OT de la cathédrale et de son horloge astronomique. Train du retour à 17h40 (à vérifier).*

Dimanche 28 janvier 2024

– « Encore une rando aléatoire »

25 km à allure soutenue avec Yvan (06 12 14 84 57). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Fontainebleau-Avon (direction Montargis) à 08h14. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

-- « La reine au moulin, le roi à l'abreuvoir »

24 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare Montparnasse ligne N à 08h33. Départ pour Fontenay-le-Fleury (direction Mantes-la-Jolie) à 08h48. Retour par Marly-le-Roi. Arrivée gare Saint-Lazare ou La Défense RER A. Zone 5
Particularités : gadoue et dénivelé, un bâton peut aider...

– « Une randopolitaine ? »

20 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h30. Départ pour Vigneux-sur-Seine (direction Corbeil-Essonnes) à 08h49. Retour par Saint-Michel-sur-Orge. Arrivée gare d'Austerlitz RERC. Zone 5.

Vendredi 2 février 2024 à 20 heures
Spectacle : centre national des arts du cirque.
Espace chapiteaux

Sur la piste sont réunis douze jeunes artistes fraîchement diplômés du Centre national des arts du cirque, sous la direction de la metteuse en scène Sophia Perez. Au trapèze, cerceau aérien, jonglage, acrodanse, mât chinois, les jeunes diplômés vont déployer leur talent et leur énergie au service d'une pratique singulière du cirque au plus près du monde et de ses bouleversements.

Prix des places : 15 €

Placement libre. Rdv à l'entrée du Chapiteau à 19h40

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

Dimanche 4 février 2024

– « Fontainebleau »

25 km à allure soutenue avec Marie-Christine D (07 49 44 12 75). Rendez-vous gare de Lyon grandes lignes à 08h00. Départ pour Fontainebleau-Avon (direction Montargis) à 08h16. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

– « Butiner à Pierre Margot »

22 km à allure moyenne avec Christine M (06 07 07 61 24). Rendez-vous gare de Lyon grandes lignes à 08h36. Départ pour Fontainebleau-Avon (direction Laroche-Migennes) à 08h46. Retour par Bois-le-Roi. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.
Particularités : des rochers.

Dimanche 11 février 2024

– « On part du Sud »

30 km à allure soutenue avec Yvan (06 12 14 84 57). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Bourron-Marlotte (direction Montargis) à 08h14. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

– « Menu un peu court pour un dimanche »

24 km à allure moyenne Plus avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h35. Départ pour Meulan-Hardricourt (direction Mantes-la-Jolie) à 08h51. Retour par Cergy-Saint-Christophe. Arrivée stations dur RER A. Zone 5.

– « Autour d'Auvers »

20 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare du Nord à 08h40. Départ pour Méry-sur-Oise (direction Persan-Beaumont) à 08h56. Retour par Pontoise. Arrivée stations du RER C. Zone 5.

Dimanche 18 février 2024

– « Entendez-vous le chant de l'art ? »

24 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 Bourron-Marlotte. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

– « Un tour à Tournan »

19 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare de l'Est à 09h05. Départ pour Tournan-en-Brie (direction Coulommiers) à 09h17. Retour par Tournan-en-Brie. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Dimanche 25 février 2024

– « La petite Bossapas »

27 km à allure soutenue avec Magali B (06 41 85 83 78). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h35. Départ pour Chaville Rive-Gauche (direction Mantes-la-Jolie) à 08h50. Retour par Chaville-Rive-Gauche. Arrivée gare Montparnasse. Zone 3.

– « Les vaux de Cernay »

25 km à allure moyenne Plus 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-Rémy-lès-Chevreuse. Arrivée stations du RER B. Zone 5.

– « Paris en hauteur »

19 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous au métro Courcelles à 09h00. Départ à 09h15 à travers Paris, Montmartre, les Buttes Chaumont, le Père Lachaise pour une arrivée au métro Philippe-Auguste. Carte IGN 2314OT.

Dimanche 3 mars 2024

– « Adam sur le mont »

24 km à allure moyenne Plus avec Christine L (06 84 01 18 40). Rendez-vous gare du Nord à 08h10. Départ pour Mériel (direction Valmondois) à 08h26. Retour par Saint-Leu-la-Forêt. Arrivée gare du Nord. Zone 5.
Particularités : petits dénivelés.

– « La Bièvre et l'Yvette sur un plateau »

21 km à allure moyenne avec Laurence T (06 62 90 25 15). Rendez-vous à Denfert-Rochereau RER B à 08h30. Départ pour Jouy-en-Josas à 08h46 (direction Saint-Rémy-lès-Chevreuse, changement à Massy-Palaiseau). Retour par Bures-sur-Yvette. Arrivée à Denfert-Rochereau ou stations du RER B. Zone 5.

Dimanche 10 mars 2024

– « Saint-Sulpice de Favières et ses alentours »

27 km à allure soutenue avec Marie-Christine D (07 49 44 12 75). Rendez-vous à la station Bibliothèque François Mitterrand RER C à 07h35. Départ pour Breuillet-Village (direction Dourdan) à 07h50. Retour par Breuillet-Village. Arrivée gares du RER C. Zone 5.

– « Une journée dans le Vexin »

21 km à allure moyenne Plus avec Magali B (06 41 85 83 78). Rendez-vous gare Saint-Lazare à 08h40. Départ pour Vaux-sur-Seine (direction Mantes-la-Jolie) à 08h51. Retour par Vaux-sur-Seine. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

– « La cave aux fées »

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

Dimanche 17 mars 2024

– « Le bois crotté »

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

– « Le Goncourt...en mars »

21 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare du Nord à 08h45. Départ pour Boufémont-Moisselles (direction Luzarches) à 09h04. Retour par Taverny. Arrivée gare du Nord. Zone 5.

Dimanche 24 mars 2024

– « Je me refais ma première randonnée »

25 km à allure soutenue avec Yvan (06 12 14 84 57). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Bois-le-Roi (direction Montargis) à 08h14. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

– « Château-Landon »

24 km à allure moyenne Plus avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare de Lyon à 08h00. Départ pour Souppes-sur-Loing (direction Montargis) à 08h16. Retour par Souppes-sur-Loing. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.
Particularités : on visite Château-Landon, vieux village médiéval.

– « Pèlerinage à Saint-Sulpice-de-Favières »

17 km à allure moyenne avec Tom (06 15 69 14 29). Rendez-vous gare d'Austerlitz à 09h30. Départ pour Breuillet-Village (direction Dourdan) à 09h46. Retour par Breuillet-Village. Arrivée stations du RER C. Zone 5.

Vendredi 29 mars 2024 à 20 heures

Spectacle : Benjamin Millepied & Nico Mulhy

L.A. Dance Project, création 2024

Philharmonie

Complices de longue date, le chorégraphe Benjamin Millepied et le compositeur Nico Mulhy nous proposent une création inédite. Depuis vingt ans N.Mulhy compose opéras, ballets, pièces pour orchestre, ensemble de chambre ou chœur, proches des musiques post-minimalistes. B.Millepied fonde la compagnie L.A. Dance Project en 2011, avec laquelle il crée de nombreuses pièces où se mêlent le classicisme du ballet et les audaces de la danse contemporaine.

Philharmonie, places numérotées. Prix des places : 35 €

RDV à 19h40 devant les caisses.

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

Dimanche 31 mars 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. Zone 5.
Particularités : quelques dénivelés.

– « la chapelle Saint-Robert »

21 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare du Nord banlieue à 08h40. Départ pour Champagne-sur-Oise (direction Persan-Beaumont) à 08h56. Retour par Valmondois. Arrivée gare du Nord. Zone 5.