



**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 : 2^{ème} trimestre 2025

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 avril 2025.

– « 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-Essonne, puis changement direction Malesherbes) à 08h31. Retour par Boutigny-sur-Essonne. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

– « Vers Rodin »

22 km à allure moyenne avec Richard (06 85 83 36 03). Rendez-vous à la grille d'Honneur du Parc de Saint-Cloud (coté Tram) à 09h15. Départ à 09h30. Retour par Issy-Val sur Seine. Zone 4.

Particularités : on accède à la grille d'Honneur du Parc de Saint-Cloud par le métro ligne 9 arrêt Porte de Saint-Cloud, ou par le T2, arrêt Parc de Saint-Cloud.

Samedi 12 avril 2025.

– « Séance openrunner »

Séance de formation sur openrunner proposée par Joséphine (06 20 69 29 92). De 11h à 13h à la maison des Associations du 12^{ème} arrondissement, 181 avenue Daumesnil, 75012 Paris.

Séance ouverte à toutes et tous. S'inscrire par SMS auprès de Joséphine.

Dimanche 13 avril 2025 : convergentes à la ferme de Coupvray. Pique-nique en commun des 4 randonnées vers 12h30. 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 08h15. Départ pour Le Villiers-Montbarbin (direction Meaux) à 08h31. Retour par Meaux. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Particularités : 13 km le matin idem l'après-midi. Quelques dénivelés.

--24 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare de l'Est ligne P à 08h16. Départ pour Esbly (direction Meaux) à 08h31. Retour par Couilly-Saint Germain-Quincy. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

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

--21 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare de l'Est ligne P à 08h45. Départ pour Esbly (direction Meaux) à 09h01. Retour par Lagny-Thorigny. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Particularités : 11,5 km le matin. 9,5 km l'après-midi.

--14 km à allure tranquille avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare de l'Est ligne P à 08h45. Départ pour Lagny-Thorigny (direction Meaux) à 09h01. Retour par Esbly. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Particularités : nous visiterons le jardin des sculptures à Chessy le matin avant de retrouver les autres groupes à la ferme de Coupvray.

Mardi 15 avril 2025.

- « Balade N°11 de Saint Sulpice à Varenne » à partir du livre de Francis Depas (découvrir Paris, 18 balades)

3 km de promenade urbaine avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous métro Saint-Sulpice ligne 4, sortie N°1 à 14h15. Départ à 14h30. Retour par métro Varenne, La Tour-Maubourg ou Invalides. Zone 1.

Particularités : nous reprendrons la balade N°11, restée inachevée, devant la fontaine Saint-Sulpice, puis nous la poursuivrons par une promenade printanière sur l'esplanade des Invalides.

Jeudi 17 avril 2025.

- « Balade N°12 de Varenne à Passy » 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 Varenne ligne 13, sortie N°1 à 14h15. Départ à 14h30. Retour par métro Passy, ligne 6. Zone 1.

Particularités : ne prendre aucun engagement après la balade et compter 3 ou 4 h de balade, le nez au vent. Le rythme des pas est lent, tout à la contemplation des lieux traversés.

Samedi 19 avril 2025.

- « Le temps des Cathédrales à Saint-Denis »

8 km de promenade urbaine avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous gare du Nord RER B à 09h15. Départ pour La Plaine-Saint-Denis - Stade de France (direction Mitry-Claye) à 09h30. Retour par métro Saint-Denis-basilique ligne 13. Arrivée place Clichy ou Saint-Lazare ligne 13. Zone 3.

Particularités : le matin, parcours fléché jusqu'au centre ville et balade dans le parc de la Légion d'Honneur. Midi : déjeuner au restaurant «La Table Gourmande». A 14h30, visite guidée et commentée de la basilique-cathédrale.

Inscription obligatoire avant le 1^{er} avril, date butoir impérative pour la bonne organisation de la journée.

Dimanche 20 avril 2025.

- « Juziers - la Cave aux Fées »

26 km à allure soutenue avec Marie-Christine D (07 49 44 12 75). Rendez-vous à la gare Saint-Lazare ligne J à 08h10. Départ pour Juziers (direction Mantes-la-Jolie) à 08h22. Retour par Juziers. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

- « Deux femmes s'entêtent pour une femme sans tête »

24 km à allure moyenne Plus avec Chantal (06 88 39 40 96) et Fabienne (06 86 94 94 05). Rendez-vous à la station Saint-Michel Notre-Dame RER C à 08h15. Départ pour Issy-Val-de-Seine (direction Versailles-Château-Rive gauche) à 08h28. Retour par Chaville-Vélizy. Arrivée stations du RER C.

Particularités : Exceptionnellement, cette randonnée est réservée aux adhérents.

-Parcours le long de la Seine, traversée du parc de Saint-Cloud, les étangs de Corot, la forêt de Meudon. Dénivelés 450+ 380-.

-Possibilité de rejoindre le groupe à la gare d'arrivée Issy-Val-sur-Seine par le tramway T2. Y être à 8h45.

- « La roche des Dames et des marais. »

20 km à allure moyenne avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous à la station Bibliothèque François Mitterrand RER C à 08h35. Départ pour Ballancourt-sur-Essonne à 08h50 (direction Dourdan puis changement à Juvisy direction Malesherbes). Retour par Ballancourt-sur-Essonne. Arrivée stations du RER C ou D. Zone 5.

Vendredi 25 avril 2025 à 20 heures

OPERA BALLET VLAANDERE

Jan Martens : On Speed et Graciela Quintet

Anne Teresa de Keersmaker : Clapping Music et Fase : Piano Phase

Trisha Brown : Twelve Ton Rose

En cinq pièces étourdissantes signées par trois chorégraphes de générations différentes, les interprètes de l'Opera Ballet Vlaanderen réactivent un joyeux dialogue entre danse et musique de chambre contemporaine.

Grande Halle de La Villette

Prix des places : 20 € Rdv : 19h40 devant les caisses.

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

Dimanche 27 avril 2025.

- « Jusqu'à l'A6 au minimum »

30 km à allure soutenue avec Yvan (06 11 67 85 33). Rendez-vous gare de Lyon à 07h45. Départ pour Fontainebleau-Avon (direction Montargis) à 08h07. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

- « Yvette a la côte »

23 km à allure moyenne Plus avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare Saint-Michel Notre-Dame RER B à 08h20. Départ pour Courcelle-sur-Yvette (direction Saint-Rémy-lès-Chevreuse) à 08h36. Retour par Lozère. Arrivée stations du RER B. Zone 5.

- « Sortir à Saint Cyr, c'est mieux »

22 km à allure moyenne avec Pascal (06 37 65 99 67). Rendez-vous gare Montparnasse banlieue à 09h00. Départ pour Saint-Quentin-en-Yvelines (direction Rambouillet) à 09h20. Retour par Bièvres. Arrivée stations du RER C. Zone 5.

Dimanche 4 mai 2025.

- « Bofill au fil de l'eau »

26 km à allure soutenue avec Françoise (06 88 39 40 96). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h05. Départ pour Saint-Quentin-en-Yvelines (direction Rambouillet) à 08h20. Retour par La Verrière. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

- « Jumeauville »

24 km à allure moyenne Plus avec Thérèse (06 85 14 68 42). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h35. Départ pour Beynes (direction Epône-Mézières) à 08h50. Retour par Epône-Mézières. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

- « Ville médiévale »

15 km à allure moyenne avec Gérard L (06 89 93 92 78). Rendez-vous gare de l'Est à 08h30. Départ pour Longueville (direction Provins) à 08h47. Retour par Provins. Arrivée gare de l'Est. Zone 5.

Particularités : Visite de la cité médiévale de Provins. Pass visite 16€. Limité à 12 participants. Inscription avant le 1er avril auprès de Gérard par SMS. Quelques dénivelés

Dimanche 11 mai 2025.

- « Mon quarante annuel »

40 km à allure soutenue avec Yvan (06 11 67 85 33). Rendez-vous gare de Lyon à 07h45. Départ pour Fontainebleau-Avon (direction Montargis) à 08h07. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

- « Maison Honorine »

19 km à allure moyenne avec Sylvie (06 70 74 40 80). Rendez-vous station Auber RER A, tête de train, à 09h00.

Départ pour Maisons Laffitte (direction Poissy) à 09h09. Retour par Herblay. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

Particularités : pique-nique sur le sable...forêt...chemin de halage et sentes.

Vendredi 16 mai 2025 à 20 heures

Ballet de l'Opéra de Lyon / Ohad Naharin : Last Work

L'une des pièces majeurs du chorégraphe Ohad Naharin entre au répertoire du Ballet de l'Opéra de Lyon. Sa singularité et sa beauté ravageuse traversent intactes les années.

Grande Halle de La Vilette

Prix des places : 20€ Rdv : 19h40 devant les caisses

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

Dimanche 18 mai 2025.

-« Le chêne d'Antin date d'antan dit-on »

25 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare de Lyon RER D à 08h16. Départ pour Juvisy (direction Corbeilles-Essonnes) à 08h31. Retour par Montgeron-Crosne. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

- « Champagne à Nesles »

18 km à allure moyenne avec Laurence (06 62 90 25 15). Rendez-vous gare du Nord à 08h40. Départ pour Champagne-sur-Oise (direction Persan-Beaumont) à 08h56. Retour par Valmondois. Arrivée gare du Nord. Zone 5.

Dimanche 25 mai 2025.

- « De Loing en Loing »

32 km à allure soutenue avec Marie-Christine D (07 49 44 12 75). Rendez-vous gare de Lyon à 07h30. Départ pour Saint-Mammès (direction Montereau) à 07h46. Retour par Saint-Mammès. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

- « Champagne ! »

23 km à allure moyenne Plus avec Gérard G (06 49 81 46 94). Rendez-vous gare de Lyon à 08h20. Départ pour Montereau-Fault-Yonne (direction Montereau) à 08h33. Retour par Champagne-sur-Seine. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

Particularités : pour le trajet retour, changement à Melun.

– « Forêt de Montmorency »

20 km à allure moyenne avec Michel (06 25 05 75 44). Rendez-vous gare du Nord ligne H à 08h50. Départ pour Bouffemont-Noiseilles (direction Luzarches) à 09h04. Retour par Taverny. Arrivée gare du Nord. Zone 5.

Dimanche 1^{er} Juin 2025

– « Richebourg-Gressey »

25 km à allure moyenne Plus avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare Montparnasse ligne N à 08h43. Départ pour Tacognières-Richebourg (direction Deux) à 08h58. Retour par Tacognières-Richebourg. Arrivée gare Montparnasse. Zone 5.

-- « De Souppes-sur-Loing à Château Landon »

18 km à allure moyenne avec Tom (06.15.69.14.29). Rendez-vous gare de Lyon Grandes Lignes à 09h00. Départ pour Souppes-sur-Loing (direction Montargis – Ligne R) à 9h16. Retour par Souppes-sur-Loing. Arrivée gare de Lyon.

Aller-retour à la ville de Château Landon sur le G13 et le Chemin de César.

Carte IGN 2418SB

(Prix du trajet AR donné à titre indicatif : 10,00 € - Zone 5)

Vendredi 6 juin 2025 à 20 heures

Rocio Molina : Carnacion

En collaboration avec le Jeune Chœur de Paris.

La danseuse et chorégraphe espagnole Rocio Molina poursuit son travail de réinvention du flamenco dans une pièce libre et audacieuse, investigation autour du désir menée au côté du chanteur Niño de Elche.

Grande Halle de La Villette

Prix des places : 20€ Rdv : 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 7 Juin 2025

– « Un Samedi au vert » Balade 1 du livre de Francis Depas « Balades culture et nature autour de Paris »

10 km de promenade urbaine avec Joséphine (06 20 69 29 92). Rendez-vous gare Saint-Lazare ligne J à 08h50. Départ pour Auvers-sur-Oise (Boissy l'Ailerie, changement à Pontoise, ligne H) à 09h07. Retour par Auvers-sur-Oise. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

Dimanche 8 juin 2025.

– « A pied dans le bois d'Epiais »

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

– « La traversée du Ponant »

18 km à allure moyenne avec Laurence (06 62 90 25 15). Rendez-vous gare Montparnasse à 08h45. Départ pour Mareil-sur-Maudre (direction Dreux puis changement à Saint-Cyr l'Ecole) à 08h58. Retour par Saint-Nom-la-Bretèche. Arrivée gare Saint-Lazare. Zone 5.

Jeudi 12 juin 2025.

– « Balade N°13 de Passy à Charles-Michels » à partir du livre de Francis Depas (découvrir Paris, 18 balades)

5 km de promenade urbaine avec Danielle (06 83 70 48 54). Rendez-vous métro Passy, ligne 6, sortie N°1 à 09h45. Départ à 10h00. Retour par métro Charles-Michels, ligne 10. Zone 1.

Particularités : Nous prendrons la journée au vu du kilométrage, des monuments et des jardins publics à découvrir. Nous pique-niquerons * square Sainte-Périne (métro Chardon Lagache) vers 13h00 * (pique-nique tiré du sac).

Dimanche 15 juin 2025.

-- « De Dammartin à Meaux »

20 km à allure moyenne avec Tom (06.15.69.14.29). Rendez-vous Gare de Nord à 09h00. Départ pour Dammartin – Juilly – Saint-Mard (direction Crépy-en-Valois – Ligne K) à 8h13. Retour par Meaux. Arrivée gare de l'Est.

Suivre le GR1 au Château de Monthyon, Domaine de Jean-Claude Brialy.

Carte IGN 24130T et 25130T

(Prix du trajet AR donné à titre indicatif : 10,00 € - Zone 5)

Samedi 21 juin 2025.

– « Un soir au coucher du soleil »

22 km à allure moyenne 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, prévoir une lampe de poche ou frontale. Pique-nique près du Parc de Port-Royal des Champs. Quelques dénivelés.

Dimanche 22 juin 2025.

- « Je vais essayer de nouveaux coins... »

25 km à allure soutenue avec Yvan (06 11 67 85 33). Rendez-vous gare de Lyon à 07h45. Départ pour Fontainebleau-Avon (direction Montargis) à 08h07. Retour par Fontainebleau-Avon. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.

- « La boucle de la Seine au Mesnil »

19 km à allure moyenne avec Valérie et Claire (06 78 60 51 11). Rendez-vous à la station Châtelet-les-Halles RER A à 09h15. Départ pour Maisons-Laffitte (direction Poissy) à 09h27. Retour par Maisons-Laffitte. Arrivée stations du RER A. Zone 4.

Particularités : pas de dénivelés hormis une courte montée et un escalier assez raide en forêt pour rejoindre les terrasses de Saint-Germain. Possibilité de quitter la randonnée à mi-parcours.

-- « Le château et le parc de Mennecey »

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

Particularités : visite du château et du parc de Mennecey par Mme Nicole Duchon présidente de l'association "Mennecey et son histoire". Pique nique dans le parc.

Dimanche 29 juin 2025.

-« Un tour en forêt de Rambouillet »

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

-« Et voir un éléphant »

24 km à allure moyenne Plus avec Christine M (06 07 07 61 24). Rendez-vous gare de Lyon grands lignes à 08h05. Départ pour Bourron-Marlotte (direction Montargis) à 08h16. Retour par Saint-Pierre-lès-Nemours. Arrivée gare de Lyon. Zone 5.