

Résumé des randonnées des 3ème et 4ème trimestres 2021

Le programme ci-dessous est un extrait de notre programme des randonnées de la période, avec les caractéristiques principales de la sortie : destination, kilométrage, lieu de rendez-vous...

RANDONNEE – PROMENADE :

Allure moyenne de 3,5 à 4,5 km/heure. Les terrains de l'Ile-de-France sont plus ou moins accidentés, et comportent souvent des dénivelées montantes et descendantes (différence d'altitude entre un point bas et un point haut ; en IDF maximum 70 à 80 m environ).

Equipement : chaussures de randonnées à tige montante et semelles crantées conçues pour tous terrains
- sac à dos pour pique-nique, boisson et effets personnels.

Nous recommandons à nos marcheurs de respecter les gestes barrières : masques obligatoires dans les transports en commun, gel et distanciation... (voir en fin d'article la fiche de recommandations de la FFRS - Fédération de la Retraite Sportive).

L'équipe d'animation des randonnées.

Septembre 2021

Ve 03 - 10 km (Après-midi): Balade dans les champs et bois de Médan / Villennes, hors des sentiers battus (découverts lors du confinement) - Départ Gare Saint-Lazare -> Villennes-sur-Seine.

Ma 07 - 20 km : Les bords de Marne par les parcs du Tremblay et de Haute Ile - Départ RER A -> Joinville-le-Pont.

Me 08 - 14 km : Le parc de Villeroy et son allée de Séquoïas. Echarçon et le superbe sentier aquatique - Départ RER C -> Mennechy.

Me 15 - 14 km : Le long de l'Orge. Les Bassins du Petit Paris et du Carrouges, la Basilique de Longpont, le Parc Naturel du Perrey et sa Tour aux oiseaux - Départ RER C -> Arpajon.

Je 16 - 16 km : De Bussy Saint Georges à Gretz/Armainvilliers à travers la forêt domaniale d'Armainvilliers - Départ RER A -> Bussy-Saint-Georges.

Je 23 - 21 km : Vallée de la Juine: de Bouray-sur-Juine à Breuillet, en Hurepoix - Départ RER C -> Bouray-sur-Juine.

Ve 24 - 18 km : Forêts de Grobois et de Notre-Dame GR14, Carrefour du Dauphin, Carrefour des Huit Routes, SUCY en Brie. Départ RER A -> Boissy-Saint-Léger.

Me 29 - 16 km : Nesles-la-Vallée et un petit bout des bords de l'Oise et remontée vers Parmain. Départ Gare du Nord -> L'Isle-Adam-Parmain.

Je 30 - 16 km : De Bois le Roi à Vilaines-sur-Seine en passant par le vieux village, les plaines de Bois le Roi et Samois, le Bas Samois, l'île du Berceau et La Madeleine. Départ Gare de Lyon -> Bois-le-Roi.

Octobre 2021

Ma 05 - 24 km : Du Perray en Yvelines à Saint Rémy lès Chevreuse en passant par Auffargis, les Vaux de Cernay et Senlisse - Départ Gare Montparnasse -> Le Perray.

Me 06 - 12 km : Le pays du Grand Morin, ses lavoirs, ses moulins et ses points de vue - Départ Gare de l'Est -> Couilly-Saint-Germain-Quincy.

Ve 08 - 15 km : Randonnée le long de l'Yerres et par la Ferme de Monsieur. - Départ RER D -> Boussy-Saint-Antoine.

Ma 12 - 16 km : En forêt de Verrières. - Départ RER B -> La Croix de Berny.

Me 13 - 15 km : A travers l'Hurepoix par St Yon, St Sulpice de Favières et Torfou. - Départ RER C -> Breuillet-Village.

Je 14 - 18 km : De Vauboyen à La Croix de Berny en passant par le coteau nord de la vallée de la Bièvre, la vallée de la Sygrie, le Bois de Verrières et la Voie verte. Départ RER C -> Vauboyen.

Ve 15 - 15 km : Forêt de Nemours. Passage dans les massifs de rochers. Visite de Nemours. Départ Gare de Lyon -> Bagneaux.

Di 17 - 14 km : Couleurs d'automne dans le parc de Sceaux , l'arboretum de la Vallée aux Loups, la maison de ChateauBriand et le parc Henri Sellier. Départ RER B ->Bourg-la-Reine.

Ma 19 - 15 km : Un tour du Mont-Valérien. Départ Métro ligne 9, station La Muette.

Me 20 - 14 km : Peintures des paysages de Villiers-sur-Morin. Départ Gare de l'Est -> Villiers-Montbarbin.

Je 21 - 16 km : De Lizy-sur-Ourcq à La Ferté-sous-Jouarre. Départ Gare de l'Est -> Lizy-sur-Ourcq.

Ve 22 - 15 km : Nouvelle Voie Verte de Poissy Château de Fauveau, Parc de la Charmille, Forêt de St Germain, Parc Meyssonier, Maison de Fer, quai de Seine. Départ Gare Saint-Lazare -> Villennes-sur-Seine.

Ma 26 - 24 km : Chemin de Saint-Jacques en Île de France 5 : De Lozère à Limours. Départ RER B -> Lozère.

Me 27 - 13 km : Marche le long de l'Yerres par Brunoy et le Parc Caillebotte. Départ RER D -> Boussy-Saint-Antoine.

Je 28 - 11 km (Après-midi) : De Vernouillet à Villennes. Étang de Gallardon, berges de Seine, Médan, les champs de Breteuil, descente par le grand escalier de Villennes. Départ Gare Saint-Lazare -> Vernouillet-Verneuil.

Novembre 2021

Me 03 - 15 km : La Gravine de Sorques, espace naturel sensible et roches de Marion. Départ Gare de Lyon -> Montigny-sur-Loing.

Ve 05 - 14 km : Du bois des Antonins au bois Chardon en forêt de Sénart. Départ RER D -> Boussy-Saint-Antoine.

Ma 09 - 23 km : Du Perray en Yvelines à Garancières en passant par les étangs de Hollande et Gambaiseuil. Départ Gare Montparnasse -> Le Perray.

Me 10 - 13 km : La remontée du Canal du Loing en passant par le Moulin Rouge et Grez-sur-Loing. Départ Gare de Lyon -> Nemours Saint-Pierre.

Me 17 - 13 km : "La base nautique de Vaires et le Val Maubué". Départ Gare de l'Est -> Vaires-Torcy.

Je 18 - 17 km : Les étangs de la forêt de Meudon , le Trou aux gants, les étangs de l'Ursine, de Villebon, de Meudon, Trivois, de la Garenne et Chalais, Parc, Terrasse et perspective du Château de Meudon, le Bas Meudon, l'île Seguin. Départ Tram 6 -> Louvois-Vélizy-Villacoublay.

Lu 22 - 17 km : Bourron-Marlotte Veneux-les-Sablons Passages dans les rochers du massifs de Restant du Long Rocher. Grotte Béatrix. Départ Gare de Lyon -> Bourron-Marlotte.

Ma 23 - 23 km : Combs-la-Ville à Lieusaint par Grégy-sur-Yerre et Evry-les-Chateaux. Départ RER D -> Combs-la-Ville Quincy.

Me 24 - 14 km : L'Abbaye de Royaumont, le Bois Bonnet et la Forêt de Coye. Départ Gare du Nord -> Viarmes.

Je 25 - 16 km : Seine et forêt de Fontainebleau: de Samoreau à Moret-Veneux-Les Sablons via la gare de Thomery. Départ Gare de Lyon -> Vulaines-sur-Seine-Samoreau.

Ma 30 - 7 km (matin): Balade au bord de l'Orge. Départ RER C -> Epinay-sur-Orge.

Décembre 2021

Je 02 - 16 km : De Noisiel à Bussy Saint Georges par la Chocolaterie, les bords de Marne, la base de Torcy, la butte des Glases, Gouvernes, les châteaux et l'étang de la Broce. Départ RER A -> Noisiel.

Lu 06 - 11 km (Après-Midi): Les Étangs de la Bièvre. Départ Gare Montparnasse -> Versailles-Chantiers.

Ma 07 - 25 km : Boucle de Parmain : confluent de l'Oise et du Sausseron et forêt de l'Isle-Adam. Départ Gare du Nord -> L'Isle-Adam-Parmain.

Me 08 - 14 km : Les sentes de Seine-Port et ses maisons célèbres. Départ RER D -> Cesson.

Je 09 - 15 km : Boucle autour de Bois le Roi passant par Rocher Canon, la Mare aux Evées et les bords de Seine. Départ Gare de Lyon -> Bois-le-Roi.

Ma 14 - 8 km (Matin) : Dans le bois de Vincennes, du jardin agronomique à l'allée royale. Départ RER A -> Nogent-sur-Marne.

Me 15 - 12 km : Le château d'Écouen et parcours en forêt de Montmorency. Départ Gare du Nord -> Groslais.

Je 16 - 18 km : Mennecey - La Ferté-Alais. Départ RER D -> Mennecey.

Ma 21 - 24 km : Les forêts Briardes de Mortcerf à Roissy en Brie par Favières. Départ Gare de l'Est -> Mortcerf.

Me 22 - 10 km : Balade en forêt de Fontainebleau en suivant le sentier Denecourt - Départ Gare de Lyon -> Fontainebleau-Avon.