

Résumé des randonnées du 02 septembre au 31 Décembre 2025

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'Île-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, 70 à 80 m environ).

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

Septembre 2025

Ma 02 – 15 km : Circuit de Cergy par le cimetière des Anglais, la base de loisirs et la guinguette. - Départ RER A pour Cergy-Saint-Christophe.

Je 04 – 16 km : En forêt de Sénart, de Boussy-Saint-Antoine à Ris-Orangis par la Faisanderie. - Départ RER D pour Boussy-Saint-Antoine.

Ma 09 – 13 km : La coulée verte du Sud parisien par les parcs Heller et de Sceaux. - Départ RER B pour Massy-Verrières.

Lu 15 – 16 km : Boucle Lagny sur Marne : Aqueduc de la Dhuys, Jardin de sculptures. - Départ Gare de l'Est pour Lagny-Thorigny.

Ma 16 - 19 km : Tour dans la forêt de Montmorency en passant par le château de la Chasse. - Départ Gare du Nord pour Bessancourt.

Me 17 – 13 km : D'une ville ancienne à une ville nouvelle par les étangs de Cergy. - Départ Gare St Lazare pour Pontoise.

Je 18 – 18 km : De Saâcy-sur-Marne à La Ferté-sous-Jouarre, par les vignes, le GR14 A puis les bords de Marne du Pré des Bateaux jusqu'à la Ferté-sous-Jouarre. - Départ Gare de l'Est pour Nanteuil-Saâcy.

Ma 23 - 12 km : En descendant l'Yvette de Courcelles à Lozère. - Départ RER B pour Courcelle.

Me 24 - 10 km : Balade en forêt de Fontainebleau en suivant le sentier Denecourt. - Départ Gare de Lyon pour Fontainebleau Avon.

Je 25 – 16 km : Le long du Grand Morin: de Faremoutiers à Mortcerf en passant par Guémard. - Départ Gare de l'Est pour Faremoutiers.

Ma 30 – 22 km : Grand-tour de PARIS en 26 étapes 1) Cergy -le-Haut à Valmondois
(Cette première étape avait été annulée). - Départ RER A pour Cergy-le-Haut.

Octobre 2025

Me 01 - 14 km : Sur les bords de Marne, puis le vieux Saint-Maur, le lac des Minimes. - Départ RER A pour Nogent-sur-Marne.

Je 02 - 15 km : Boucle autour de Chamarande par Auvers-Saint-Georges, Janville-sur-Juine et Lardy. - Départ RER C pour Chamarande.

Ma 07 – 22 km : Traversée de la forêt de Rambouillet à Orgerus. - Départ Gare Montparnasse pour Rambouillet.

Me 08 – 10 km : Le long de l'Orge -Les Bassins du Petit Paris et du Carrouges,
la Basilique de Longpont, le Parc Naturel du Perray. - Départ RER C pour Brétigny-sur-Orge.

Ve 10 – 12 km : De parc en parc urbains par l'Ile Saint-Denis. - Départ RER B pour La Plaine-Stade de France.

Ma 14 - 15 km : En forêt de Verrières par la coulée verte et le parc de la Noisette. - Départ RER B pour La Croix-de-Berny.

Ma 14 – 11 km : Découvrez votre ville au cours d'une des 5 étapes du tour de Paris par le GR 75 !
3ème étape : du pont de Garigliano à la porte Champeret. - Départ RER C pour Station Pont de Garigliano.

Me 15 - 23 km : Dourdan/Rambouillet par Saint Arnoult. - Départ RER C pour
Dourdan-la-Forêt.

Je 16 - 18 km : Boucle autour de Veneux-les-Sablons, par la Forêt de Fontainebleau, Sorques et Moret-sur-Loing. - Départ Gare de Lyon pour Moret-Veneux-les-Sablons.

Ve 17 - 22 km : De Saint-Cheron à Dourdan. – Départ RER C pour Saint-Cheron.

Di 19 - 17 km : Etang de Noës, ancienne abbaye de Port Royal, château de la Madeleine, Chevreuse, et la ferme de Courbertin. – Départ Gare Montparnasse pour Coignieres.

Me 22 - 15 km : Le long de l'Yerres par la Ferme de Monsieur. – Départ Gare de Lyon pour Boussy-Saint-Antoine.

Je 23 – 17 km : Forêt de Fontainebleau: de Bourron-Marlotte à Thomery via les sentiers Denecourt: rocher des Etroures, le Carrosse, etc. - Départ Gare de Lyon pour Bourron-Marlotte.

Ma 28 - 24 km : De Gretz-Armainvilliers à Crécy-la-Chapelle en passant par la forêt, La Belle Idée, Villeneuve-le-Comte. - Départ RER E pour Gretz-Armainvilliers.

Me 29 – 16 km : Par les forêts de Grosbois et Notre-Dame et le parc du Morbras. - Départ RER A pour Boissy-Saint-Léger.

Je 30 - 17 km : La Bièvre de sa source à Vauboyen. - Départ RER C pour Saint-Quentin-en-Yvelines.

Novembre 2025

Ma 04 - 11 km : Découvrez votre ville au cours d'une des 5 étapes du tour de Paris par le GR 75 !
4ème étape : de la porte Champeret à la Vilette. - Départ Station Métro Porte de Champeret.

Mercredi 5 Novembre

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CLUB RSP

**(VENEZ NOMBREUX : L'ASSOCIATION A BESOIN DE VOUS
POUR SURVIVRE)**

Jeudi 6 Novembre

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CLUB RSPO

MEME SOUCI QUE LE CLUB RSP VENEZ NOMBREUX ET ENGAGEZ VOUS

Ve 07 - 16 km : Musardons dans Pontoise puis promenons-nous au bord au bord de l'Oise. - Départ Gare du Nord pour Saint-Ouen-l'Aumone.

Me 12 - 12 km : Passage devant le château de Rosa Bonheur, le sentier bordé de murs où sont affichées des copies de tableaux du peintre et retour par la forêt. - Départ Gare de Lyon pour Thomery.

Je 13 – 17 km : De la Croix-de-Berny à la gare de Robinson en passant par le Parc de Sceaux, le Bois de Verrières, La Butte -Rouge, la vallée aux Loups et le Parc Sellier. - Départ RER B pour Croix-de-Berny.

Ve 14 – 13 km : Marche le long de l'Yerres par Brunoy et le parc Caillebotte. - Départ RER D pour Boussy-Saint-Antoine.

Ma 18 – 22 km : De Chelles à Torcy en enjambant la Marne par l'étang de Vaires et l'ancienne chocolaterie de Noisel et Lagny. - Départ RER E pour Chelles-Gournais.

Me 19 - 27 km : De Rambouillet à Houdan par la forêt (Parc naturel régional de la haute vallée de Chevreuse). - Départ Gare Montparnasse pour Rambouillet.

Je 20 – 16 km : De Rueil-Malmaison à La Défense par le Parc des Impressionnistes, les bords de Seine, le Parc du Chemin de l'Ile, le Parc Malraux, l'esplanade Chemetov et le Défense. - Départ RER A pour Rueil-Malmaison.

Ve 21 – 17 km : De Lizy sur Ourcq à Crouy sur Ourcq par les coteaux de Vendrest. - Départ Gare de l'Est pour Lizy-sur-Ourq.

Ma 25 – 16 km : Boucle en vallée de Chevreuse en partant de Saint Rémy-les-Chevreuse. - Départ RER B pour Saint-Remy-les-Chevreuse.

Me 26 – 14 km : Du bois des Antonins au bois Chardon en forêt de Sénart. - Départ RER D pour Boussy-Saint-Antoine.

Je 27 – 18 km : Boucle autour de Breuillet en passant par St-Sulpice-de-Favières. - Départ RER C pour Breuillet-Village.

Décembre 2025

Lu 01 – 19 km : De Palaiseau à Saint Rémy lès Chevreuses. - Départ RER B pour Palaiseau.

Ma 02 – 11 km : Découvrez votre ville au cours d'une des 5 étapes du tour de Paris par le GR 75 !
5ème étape : de la porte Champeret à la Vilette. - Départ Station Métro Porte de Champeret.

Me 03 – 24 km : De la Gare d'Orgerus au Peray en Yvelines par la forêt de Rambouillet et les étangs de Hollande. - Départ Gare Montparnasse pour Orgerus.

Je 04 – 16 km : De Versailles Château-Rive gauche à Saint-Cyr-l'Ecole. - Départ RER C pour Versailles-Chateau/Rive Gauche.

Ve 05 – 09 km : Du jardin d'agronomie tropicale au lac de Saint-Mandé. - Départ RER A pour Nogent-sur-Marne.

Ma 09 – 20 km : Randonnée dans la forêt de Sénard en partant de Brunoy. - Départ Gare de Lyon pour Brunoy.

Me 10 - 08 km : Balade dans le parc de Sceaux. - Départ RER B pour Robinson.

Ma 16 – 07 km : De Nogent-sur-Marne à Joinville-le-Pont par le parc du Tremblay. - Départ RER A pour Nogent-sur-Marne.

Ma 16 – 24 km : De Montereau-Fault à Veneux-les-Sablons en passant par Ville-Saint-Jacques, le parc de la Sauvagerie. - Départ Gare de Lyon pour Montereau-Fault.

Me 17 – 10 km : Choisy-le Roi, les bords de Seine par le GRP de la Ceinture Verte d'Ile de France, le Parc Interdépartemental des Sports et Alforville par le GR 2. - Départ RER C pour Choisy-le-Roi.

Je 18 – 10km : A la rencontre de Dubuffet dans le Parc de l'Ile Saint Germain à Issy-les -Moulineaux. - Départ Métro 12 pour Mairie d'Issy.

Je 18 – 18 km : De Chars à Boissy-l'Aillierie, le long de la Viosne. - Départ Gare Saint Lazare pour Chars.

Mercredi 25 décembre - ***Joyeux Noël à tous***

Les équipes dirigeantes et d'animation des 2 clubs vous souhaitent la bienvenue sur les sentiers d'île de France.