

RESUME DU PROGRAMME RANDOS DU 4ème TRIMESTRE 2026

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, 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.

Septembre 2026 :

Ma 15 - 23 km : De Chénay-Gagny à Torcy en suivant la Marne et en passant par la Haute-Ile, l'île de Gournay, le château de Champs sur Marne et les étang de Vaires, l'arche Guédon et l'étang Maubuée — Départ Gare de l'Est pour Chelles-Gournay.

Me 16 - 12 km : En forêt de Sénart d'Est en Ouest — Départ RER D pour Brunoy.

Ma 22 - 22 km : Étangs et cascade aux Vaux de Cernay Yvelines — Départ Gare Montparnasse pour le Perray en Yvelines.

Me 23 - 12 km : En forêt de Fontainebleau de Bois-le-Roi à Avon — Départ Gare de Lyon pour Bois-le-Roi.

Je 24 - 18 km : De Trilport à Lizy-sur-Ourcq en passant par Isles-les Meldeuses, en bordure de Marne — Départ Gare de l'Est pour Trilport.

Ve 25 - 17 km : De Lizy sur Ourcq à Crouy sur Ourcq par les côteaux de vendrest — Départ Gare de l'Est pour Lizy-sur-Ourcq.

Ma 29 - 24 km : Boucle de Méry-sur-Oise en passant par Frépillon, Bethemont, sans oublier un petit bonjour aux chèvres de Chauvry, Villiers-Adam — Départ Gare du Nord pour Mery-sur-Oise.

Octobre 2026 :

Ve 02 - 10 km : Une promenade ombragée au Parc de Sceaux — Départ RER B pour Robinson.

Ma 06 - 21 km : Domaine d'ORS et la vallée de la Mérantaise Yvelines — Départ RER B pour Bures-sur-Yvette.

Me 07 - 14 km : En passant par les bords de Seine, le Port aux Cerises et la forêt de Sénart — Départ RER D pour Vigneux-sur-Seine.

Je 08 - 23 km : Découverte de la forêt de Fontainebleau (2ème étape) * De Fontainebleau-Avon à Bois-le-Roi — Départ Gare de Lyon pour Fontainebleau-Avon.

Ma 13 - 15 km : Circuit par le Cimetière des Anglais de Vauréal, Jouy-le-Moutiers, la base de loisirs de Cergy-Neuville — Départ RER A pour Cergy-Saint-Christophe.

Me 14 - 25 km : De Lizy-sur-Ourcq à Meaux entre étangs, rivières et canal — Départ Gare de l'Est pour Lizy-sur-Ourcq.

Lu 19 - 14 km : Boucle Egly — Départ RER C pour Egly.

Ma 20 - 23 km : Parc Naturel de la Haute Vallée de Chevreuse via Galluis , Montfort l'Amaury, les Mesnuls, et Bazoches sur Guyonne — Départ Gare Montparnasse pour Montfort-l'Amaury-Mere.

Me 21 - 15 km : Le long de l'Yerres par la Ferme de Monsieur — Départ RER D pour Boussy-Saint-Antoine.

Je 22 - 16 km : Boucle autour de Saint-Chéron : en chemin, château du Marais et château de Baille — Départ RER C pour Saint-Chéron.

Ma 27 - 16 km : En forêt de Sénart par la Croix de Villeroy — Départ RER D pour Brunoy.

Novembre 2026 :

Ma 03 - 19 km : Le long de l'Ourcq de Crouy-sur-Ourcq à La Ferté-Milon Seine et Marne — Départ Gare de l'Est pour Crouy-sur-Ourcq.

Ve 06 - 12 km : De parc en parc urbains par l'Ile Saint-Denis — Départ RER B pour La Plaine -Stade de France.

Di 08 - 18 km : Un dimanche au parc Georges VALBON de la Courneuve — Départ RER B pour La Courneuve-Aubervilliers.

Ma 10 - 12 km : En descendant l'Yvette de Courcelle à Lozère — Départ RER B pour Courcelle.

Je 12 - 16 km : Boucle autour de la Croix de Berny par le Parc de Sceaux, la coulée verte, la vallée des Godets, le Bois de Verrières, Amblainvilliers et la vallée de la Bièvre — Départ RER B pour La Croix de Berny.

Me 18 - 13 km : D'une ville ancienne à une ville nouvelle par l'Axe Majeur — Départ Gare Saint Lazare pour Pontoise.

Me 18 - 23 km : De Cergy le Haut à Valmondois avec l'Oise comme fil conducteur —
Départ RER A pour Cergy le Haut.

Je 19 - 16 km : De Rueil Malmaison à Sèvres en passant par le Parc de Malmaison, l'étang de Saint-Cucufa, Vaucresson, le Mémorial, Marne-la-Coquette et le bas du Parc de Saint-Cloud — Départ RER A pour Rueil-Malmaison.

Ma 24 - 11 km : Balades du patrimoine parisien : le Paris de Frédéric de Chopin entre la bibliothèque polonaise et le père Lachaise. — Départ M° 1 pour Station Saint-Paul.

Je 26 - 16 km : De Montfort L'Amaury à Coignières — Départ Gare Montparnasse pour Montfort-l'Amaury-Mere.

Ve 27 - 13 km : La coulée verte du Sud parisien par les parcs Heller et de Sceaux — Départ RER B pour Massy-Verrieres.

Décembre 2026 :

Ma 01 - 16 km : Les bords de Seine en pleine nature Essonne — Départ RER D pour Le Plessis Chenet.

Ma 01 - 07 km : De Nogent-sur-Marne à Joinville-le- Pont par le parc du Tremblay — Départ RER A pour Nogent-sur-Marne.

Ve 04 - 18 km : Boucle Faremoutiers Pommeuse — Départ Gare de l'Est pour Faremoutiers Pommeuse.

Ma 08 - 24 km : De Lizy-sur-Ourcq à Croix-sur-Ourcq en passant par les petits villages de Coulombs en Valois, Crépoil, Cocherel, Chaton, Vendrest, Certigny, Coulombs en Valois — Départ Gare de l'Est pour Château-Thierry.

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

Je 10 - 15 km : La vallée de la Seine de Saint-Cloud à Issy-les-Moulineaux avec comme fil conducteur les sculptures et architectures des 20 et 21 siècles — Départ M°10 pour Boulogne.

Ma 15 - 06 km : Un tour dans le parc interdépartemental Sud de Choisy-le-Roi — Départ RER D pour Le Creteil Pompadour.

Me 16 - 22 km : De Saint Nom la Bretèche à la gare de Saint Cloud Par le GR1 — Départ Gare Saint-Lazare pour Saint Nom la Bretèche.

Je 17 - 17 km : De Bourron-Marlotte à Fontainebleau Avon : forêt de Fontainebleau et à la fin vues sur le château de Fontainebleau et le grand canal — Départ Gare de Lyon pour Bourron-Marlotte-Grez.