

## Activités à la journée du 1<sup>er</sup> août au 30 septembre 2024

*Ces activités sont accessibles aux adhérents à jour de cotisation et aux sorties d'essai.*

### LES POINTS DE RENDEZ-VOUS

Dans les gares:

AUSTERLITZ : Hall banlieue sous-sol, devant les distributeurs de billets (travaux: accès côté arrivée)

EST: En surface en face de la voie 24.

LYON : Hall 1 grandes lignes, en face de la voie M devant le « Relay »

MONTPARNASSE : Hall 4 avant les portillons d'accès aux voies banlieue (devant le « Relay » à côté de la billetterie Ile de France)

NORD et MAGENTA : En surface devant les anciens guichets banlieue, avant les portillons d'accès aux voies 30 à 36

SAINT-LAZARE : Hall d'échange dernier niveau, devant la pharmacie, en face de la billetterie ldf .

## **RANDONNÉE**

### CODIFICATION DES RANDONNÉES

- ○ allure tranquille de 3 à 3,5km/h
- \* allure modérée de 3,5 à 4km/h
- \*\* allure moyenne de 4 à 4,5 km/h
- \*\*\* allure soutenue de 4,5 à 5 km/h
- \*\*\*\* allure rapide plus de 5 km/h
- ↗ allure sportive
- m Rando-visite avec commentaires sur les sites et monuments rencontrés

*Dimanche 28 juillet*

\* " **Autour de Méridon** " **Jean Claude DENIS 10 km**  
RV à 9h30 à Denfert Rochereau *milieu du quai*. RER B à 9h43 pour St Rémy les Chevreuse (10h23). En direction du bois de Méridon par la Roche Pointue, pique nique (tables). Puis à travers bois, la ferme de Coubertin et St Rémy. RER B à 16h31 pour Paris Châtelet (17h19) Z5

\* **Yvette et Mérentaise** **Alain FORCADE 16 km**  
RV à 8h55 à Châtelet les Halles sur le quai du RER B *en tête*. Rame à 9h08 pour Bures sur Yvette (9h47). Un peu d'Yvette avant de rejoindre la Mérentaise, ses ponts de Pierre et l'Espace naturel du Domaine d'Ors. Au retour coteaux de la Mérentaise, carrière du Bois des Grais et Gif sur Yvette. RER B vers 16h30 pour Châtelet les Halles (vers 17h15) Z5.

\*\*\* **Forêts de Poligny et Nemours** **Claudine ORSINI 25 km**  
RV à 8h gare de Lyon. Train ligne R à 8h16 pour Souppes sur Loing (9h35). Nous traverserons les forêts par le GR13 et les PR. Poligny, Grotte du Troglodyte, la Pointe Mieroslowski et Nemours train à 17h35 pour Paris Lyon (18h48). Z5.

**\*\*\*\* Forêts de Montmorency et de l'Isle Adam** **Sabine HALAY 31 km**  
RV à 8h15 gare du Nord. Train à 8h34 pour Ecoeuven-Ezanville (8h57). Une grande traversée de la forêt de Montmorency, en passant par le Château de la Chasse, avant de rejoindre la forêt de l'Isle Adam à la Porte Noire. Train à la gare de l'Isle Adam-Parmain à 17h13 ou 18h13 pour Paris Nord (18h02 ou 19h02). Z5

*Jeudi 1<sup>er</sup> août*

**\* D'Ozoir-la-Ferrière à Tournan en Brie** **Patrick RICHARD 18 km**  
RV à 8h25 gare du Nord. RER E à Magenta à 8h47 pour Ozoir-la-Ferrière (9h21). Forêt domaniale d'Armainvilliers, carrefour des Trois Mares, route royale de la Culbute, carrefour de la Garenne, Favières (élevage de bisons), ru des Boissières, Tournan-en-Brie. RER E à 16h28 pour Paris Magenta (17h12). Z5

**\*\*\* Rocher Canon, Les deux sœurs** **Pierre POUPARDIN 25 km**  
RV à 8h05 gare de Lyon , Train à 8h16 dir Montargis, pour Bois le Roi (8h48). *D+300m* Rocher Canon, les 2 sœurs, rocher Cuvier, carrefour de la croix du grand veneur, Train à Fontainebleau à 17h02 pour Paris Lyon (17h53) .Z5

*Dimanche 4 août*

**\* " Le Lavoir "** **Jean Claude DENIS 10 km**  
RV à 9h gare de Lyon. Train à 9h16 pour Fontainebleau Arrêt en Forêt (9h55). En direction de Fontainebleau par Samois-sur-Seine, pique nique au Lavoir de Samois. Puis par la rive gauche de la Seine Fontainebleau. Train à 16h32 pour Paris Lyon (17h13) . Z5

**\*\* De Chatou à Conflans-Fin d'Oise** **Michel JOUSSE 20 km**  
RV à 9h à Châtelet les Halles *en milieu de rame*. RERA à 9h12 pour Chatou (9h33). Bords de la Seine sur le GRP et le GR2, la Terrasse de Saint-Germain, la route de la Grille Royale, le GRP, la ceinture verte de l'Île de France, le pavillon de la Muette, route d'Andrésey, le GRP ceinture verte de l'Île de France, Conflans-Fin d'Oise. RER A à 16h47 pour Châtelet les Halles (17h18) Z5

*Jeudi 8 août*

**\*\* Autour de la forêt de Nemours** **Jacques MUSY 23 km**  
RV à 8h05 gare de Lyon. Train ligne R dir Montargis à 8h16 pour Nemours St Pierre(9h23). Marche en direction de Puiset, puis chemin des serres et carrefour de l'Etoile, Busseau, le Maunaury et la dame Joanne, retour à Nemours par le chemin de la forêt. Train à 17h35 pour Paris Lyon (18h40). Z5

*Dimanche 11 août*

**\*\* Forêt de Fontainebleau Claudine ORSINI 22 km**  
RV à 8h30 gare de Lyon Train à 8h46 pour Bois le Roi (9h18). Carrefours de Franqueville et Barbeau, Samois sur Seine, carrefour des Ecouettes, Bois le Roi Train à 17h09 pour Paris Lyon (17h43) Z5.

**\*\*\*\* Boucle Herblay - forêt de St-Germain - Conflans-Sainte-Honorine Sabine HALAY 28 km**  
RV à 8h45 gare St Lazare. Train à 8h59 pour Herblay-sur-Seine (9h21). Cap sur la navette fluviale pour passer sur la rive sud de la Seine. Notre parcours commence le long des berges de la Seine pour arriver au parc de Maisons-Laffite, continue dans la forêt de Saint Germain vers l'étang du Corra avant de passer sur la berge nord de la Seine à Conflans-Sainte-Honorine. Retour à la gare d'Herblay. Train à 17h27 pour Paris St Lazare, (17h50) Z5

*Dimanche 18 août*

**\* " St Germain " Jean Claude DENIS 10 km**  
RV à 9h30 à Etoile, RER A à 9h45 pour St Germain (10h08). En direction de l'Etoile du Houx par le parcours sportif, pique nique (table). Puis par l'Etoile Royale, la routes des Mares, St Germain. RER vers 16h30 pour Paris Châtelet (vers 17h). Z4

**\*\* Boucle autour de Longueville Jean-Antoine DU VILLARD 19 km**  
RV à 8h30 gare de l'Est. Train à 8h46 pour Longueville (9h48). Longueville, Chalmaison, Jutigny, Courton, Longueville. Train à 16h05 pour Paris-Est (17h12). Z5

*Jeudi 22 août*

**\* Entre Mantes et Follainville - Dennemont Alain FORCADE 16 km**  
RV à 8h55 gare St Lazare. TER à 9h10 pour Mantes le Jolie (9h45). Collégiale Notre-Dame, montée vers le bois du Chesnay et Follainville-Dennemont, retour par les coteaux, puis le bord de Seine. Mantes la Jolie. Train à 16h42 pour Paris St Lazare (17h45). Z5.

*Dimanche 25 août*

**\* Vers l'abbaye de l'Ouye Alain FORCADE 16 km**  
RV à 8h30 gare d'Austerlitz. RER C à 8h47 pour Dourdan (9h47). En passant coup d'oeil sur le château et les halles, ancienne abbaye de l'Ouye, carrefour du Grillon, Ste Mesme et sa fontaine miraculeuse, les Fontaines Bouillantes, Dourdan. TER à 17h00 pour Paris Austerlitz (17h50). Z5.

**\*\* Breuillet - Sermaise Claudine ORSINI 21 km**  
RV à 8h gare d'Austerlitz RER C à 8h15 pour Breuillet Village (9h03). (*Dénivelé +350m*) Sermaise. Saint Yon, Le Bois de Baville, Saint Sulpide de Favière, Mirgaudon, Saint Chéron et Sermaise.. RER C à 17h12 pour Paris Austerlitz (18h13) Z5.

*Jeudi 29 août*

**\*\*\* Mérentaise et Yvette Evelyne WOSINSKI 25 km**  
RV à 8h gare Montparnasse. Train ligne N à 8h20 pour La Verrière (9h07). En forêt de Port Royal, le long de la Mérentaise et l'Yvette, Bures sur Yvette. RER B à 17h18 pour Paris Châtelet les Halles (17h58). Z5.

*Dimanche 1er septembre*

**\*\* De Conflans-Fin d'Oise à Chatou** **Michel JOUSSE 20 km**  
RV à 8h55 à Châtelet les Halles *en milieu de quai*. RERA à 9h06 pour Conflans Fin d'Oise (9h37). Bords de Seine en suivant le GR2, rives de Gaillon, du Val d'Herblay, de La Frette sur Seine, de Sartrouville, du Pecq, de Croissy sur Seine puis de Chatou. RER A à 16h35 pour Châtelet les Halles (16h56) Z5

**\*\*\*\* Seine Rive Droite, Rive Gauche** **Sabine HALAY 30 km**  
RV à 8h00 gare de Lyon. Train à 8h16 pour Champagne sur Seine (9h11) avec changement à Melun (8h42 / 8h49). Le Haut-Samoreau, Vulaines-sur-Seine, Héricy, Fontaine-le-Port, Samoisi-sur-Seine, Fontainebleau. Train à 17h32 pour Paris Lyon (18h13). Z5

*Dimanche 8 septembre*

**\* Bords de Marne du côté de Lagny** **Alain FORCADE 16 km**  
RV à 8h45 gare de l'Est. Train à 9h01 pour Lagny-Thorigny (9h24). Montée vers Carneton et descente sur la Marne en face de l'Île de Loisirs de Jablines, bords de Marne rive droite, rive gauche en passant par le jardin de sculptures de la Dhuis, jusqu'à Lagny. Train à 16h33 pour Paris Est(16h57). Z5.

*Jeudi 12 septembre*

**\* Bords de l'Oise et vallée du Sausseron** **Alain FORCADE 15 km**  
RV à 8h45 gare du Nord. Train à 9h00 pour Champagne sur Oise (9h52). Bords de l'Oise jusqu'à Parmain. Montée sur le coteau vers Nesles la Vallée et la vallée du Sausseron que l'on redescend jusqu'à Valmondois. Train à 16h46 pour Paris Nord (17h32). Z5.

**\*\*\* Qu'en septembre il tonne, la vendange est bonne** **Hernan ALMEIDA 26 km**  
RV à 7h35 gare de l'Est. Train à 7h49 pour Nanteuil-Saâcy (8h37). *Boucle. D +440 m.* C'est le début des vendanges ! Parcours à travers le vignoble de la Vallée de la Marne Ouest. La Marne, les vignes de Champagne à perte de vue, les coteaux du sud. Villages et patrimoines. Bois du Hatois. Train à 17h20 pour gare de l'Est (18h09). Z5

*Dimanche 15 septembre*

**\*\* La pagode bien cachée** **Evelyne WOSINSKI 14 km**  
RV à 8h55 gare de Lyon. RER D à 9h09 pour Comb-la-Ville-Quincy(9h44). Forêt de Sénart, Tigery, Lieusaint et Moissy Cramayel. Puis festin asiatique au monastère bouddhique de Moissy-Cramayel, prévoir 7 à 15€ (espèces). De Lieusaint-Moissy RER D à 15h55 pour Paris Lyon (16h34), trains toutes les 30mn. Z5.

*Dimanche 22 septembre*

**\*\* Forêt de Rambouillet** **Claudine ORSINI 23 km**  
RV à 8h05 gare de Montparnasse. Train à 8h20 pour Le Perray en Yvelines (9h19). Aufargis, le Pont de Granval, Bois des Vindrins, Aqueduc de Vielle Eglise, Carrefour d'Angivilliers et Rambouillet. TER à 17h19 pour Paris Montparnasse (17h53) Z5.

**\*\*\* Randos nautique et pédestre : Le Grand Morin** **Hernan ALMEDIA 6km/13km**  
RV à 9h00 gare de l'Est. Train à 9h17 pour Faremoutiers-Pommeuse (10h09). Lumières, couleurs et paysages du début de l'automne. Parcours nautique en canoë 2h30 de Pommeuse à Guérard, départ à 10h30. Puis rando pédestre par les chemins guérardais. Gare Guérard-La Celle-sur-Morin train à 16h50 pour gare de l'Est (17h42). Z5  
*Savoir nager 25m et s'immerger. Inscriptions par courriel ou téléphone auprès de Hernan dès réception ce programme. Coût 25€ location matériel par chèque à l'ordre du TCF ou par virement bancaire au TCF IBAN : FR76 3000 3027 3600 0500 0527 935.*

*Jeudi 26 septembre*

**\*\* Pays Briard et méandres de l'Yerres**

**Didier THOUENON 17 km**

RV à 8h40 gare de Lyon. RER D à 8h51 pour Boussy Saint-Antoine (9h23). Closerie Falbala, fondation Dubuffet, Mandres les Roses, moulin de Périgny, moulin Rochopt, Brunoy, bords de l'Yerres par le GRP des vallées de l'Essonne, Parc Caillebotte. RER D à Montgeron-Crosne à 16h31 pour Paris Lyon (16h52). Z5 / Z4.

**\*\* Autour de la forêt de Nemours**

**Jacques MUSY 22 km**

RV à 8h05 gare de Lyon. Train à 8h16 dir Montargis pour Nemours(9h23). Départ en dir de l'église de St Pierre pour rejoindre le chemin du canal jusqu'à Bagneaux. On attaque la forêt en passant par Portonville et nous irons à la rencontre des Elfes au coeur de la taïga. Retour à la civilisation en passant au large du Château de Nemours par le châtelet. Train 17h35 pour Paris Lyon(18h40). Z5

Dimanche 29 septembre

## FÊTE D'AUTOMNE DU TCF A PROVINS

*Réservée aux adhérents, famille et amis*

POINT DE RENCONTRE : A **12h30** à la Halle près de l'Office du Tourisme à 200 m de la Porte St Jean. Accès par le 4 chemin de Villecran ou le vieux chemin de Paris (à 2 km de la gare de Provins)

HORAIRES :

12h30 **apéritif offert par le TCF**

13h env. **repas partagé**

**Selon la tradition nous vous remercions d'apporter une boisson ou un mets (plutôt salé ou sucré) à partager, ainsi que de l'eau chaude pour le café.**

**N'oubliez pas de venir avec vos couverts, assiettes et gobelets personnels.**

**Nous ne sommes plus autorisés à les fournir lors de réunions collectives et cela évitera d'augmenter la taille du 5<sup>ème</sup> continent de plastique.**

RANDONNÉES DU MATIN :

Pour les non randonneurs : Train à 10h46 gare de l'Est pour la gare de Provins (12h10)

**Prévenir avant pour aller vous chercher en voiture.**

**m Balade dans Provins**

**Didier THOUENON**

**2h00**

RV à 8h30 gare de l'Est. Train à 8h46 pour Provins. (10h10). Z5

**\* " Fête de l'Automne"**

**Jean Claude DENIS**

**4+4 km**

RV à 9h30 gare de l'Est. Train à 9h46 pour Provins (11h10).

Le matin en direction de la Haute Ville par la rue de la Friperie, la rue St Jean et la porte de Paris.

puis l'après-midi, la Grange aux Dîmes (visite si possible), Tour César et retour vers la gare. Train à 16h46 pour Paris Est (18h12) Z5

**\*\* Mise en bouche avant la fête**

**Jean-Antoine DU VILLARD 8 km**

RV à 8h30 gare de l'Est. Train à 8h47 pour Ste-Colombe-Septveilles. (10h02). Ste Colombes, Septveilles, Poigny, Provins. Z5.

**\*\*\* L'Est et le Nord de Provins**

**René SOUTHON**

**9 km**

RV à 8h30 gare de l'Est. Train à 8h47 pour Provins(10h10). On longe les rives de la Voulzie, on passe près de l'ancien Couvent, la Bretonnière, la vallée du Durteint, les remparts de Provins jusqu'à la porte St Jean et la Halle. Z5

ACTIVITES DE L'APRÈS MIDI : Promenades digestives plus ou moins longues Retour de Provins : Train toutes les heures à partir de 15h46 pour Paris gare de l'Est 1h25 après

**ACTIVITES DE PLUSIEURS JOURS : PRINTEMPS, ÉTÉ, AUTOMNE, HIVER**

**(RANDONNÉE, RANDONNÉE MONTAGNE, RAQUETTES)**

**[Nous contacter](#) au siège de l'association**

**[Retour Accueil](#)**