

# RANDONNÉE PÉDESTRE (du 1/09 au 31/12)

AVF Antony vous propose des randonnées à la journée et à la 1/2 journée.

Disposant d'une extension d'immatriculation tourisme, AVF Antony vous propose aussi des séjours en week-end et semaine, accompagnés par des animateurs diplômés. Aucune inscription ne sera prise avant la parution de la notice d'information.

**Licence FFRP obligatoire.**

## Animateurs :

JP. Arrenault, G. Bévenot, S. Biancale, G. Botrel, C. Caillette, D. Chilou, A. Deville, B. Desangles, E. Deschamps, T. Detwiler, A. Duprat, S. Goutet, C. Grossard, J. Guillon, B. Jouffrey, C. Larue, J-P Laugier, JC. Pichon, A. Sauser, C. Schittenhelm, MN Schmitt, G. Senentz, G. Théret, JP. Ticot, R. Vétu, JL. Wahl

### • Légende

La difficulté des randonnées vous est indiquée par le nombre de \*, ainsi que par l'Index IBP. On introduit une nouvelle notion "rando cool", allure modérée, on prend son temps pour les photos,... ; \* facile / \*\* moyenne / \*\*\* difficile (long, pentu, rapide), Index IBP = définit l'effort physique correspondant à la randonnée.

Chaque participant doit évaluer son niveau par rapport à cet indice calculé automatiquement à partir du tracé de la randonnée (longueur et dénivelé).

RdV Parc Heller = devant le Centre Municipal de Loisirs du Parc Heller, 20 rue Prosper Legouté à Antony.

Voiture = co voiturage selon réglementation vers le lieu de départ de la randonnée (prévoir paire de chaussures propres pour le retour).

RdV RER = sur la dalle du RER B gare Antony.

PN = Pique-nique (à prévoir pour toutes les randonnées à la journée).

Mettez sur votre portable « [rando.avfantony.com](http://rando.avfantony.com) » pour avoir toutes les infos sur la rando.

## Propositions du trimestre :



>JEUDI 3 SEPTEMBRE 2020-\*(index IBP=39)-Bièvres, bois et rivière

Rdv: Parc Heller, 10h, Mini journée, Distance: 15km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN.

>DIMANCHE 6 SEPTEMBRE 2020--Forum de la rentrée

Rdv: Malraux, 10h, Journée.

>LUNDI 7 SEPTEMBRE 2020-\*\*-Mont Aigu-Franchard

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 15km, Temps: 5h, Voiture + PN, Dénivelé: 200m, sentiers Denecourt.

>MARDI 8 SEPTEMBRE 2020-\*(index IBP=60)-St Sulpice de Favieres

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 21km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 300m.

>JEUDI 10 SEPTEMBRE 2020-\*(index IBP=40)-Domaine de Villarceaux

Rdv: Parc Heller, 8h, Journée, Distance: 16km, Temps: 4h1/2, Voiture, Dénivelé: 250m,  
Inscription au plus tard le 1/9 pour restaurant et visite guidée du domaine avec participation(30€).

>DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2020-\*\*\*-(index IBP=67)-Forêts de Vélizy Meudon, Jouy

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 24km, Temps: 6h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 400m.

>MARDI 15 SEPTEMBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=59)-Maintenon, boucles de l'Eure

Rdv: **Maintenon-28130, 8h**, Journée, Distance: 25km, Temps: 6h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 400m.([voir plan](#))

>JEUDI 17 SEPTEMBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=58)-Saclas-Méréville

Rdv: Parc Heller, 8h, Journée, Distance: 22km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 300m.

>VENDREDI 18 SEPTEMBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=58)-Massy/Verrieres

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 13km, Temps: 3h1/2, Dénivelé: 200m, Départ à pied .

>DIMANCHE 20 SEPTEMBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=53)-Dourdan - Ste Mesme

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 20km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 250m.

>MARDI 22 SEPTEMBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=53)-Oncy sur Ecole

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 21km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 200m.

>DU 21 AU 27 SEPTEMBRE 2020-\*\*\*-Cinque Terre

Séjour. Inscriptions closes.

>VENDREDI 25 SEPTEMBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=53)-Forêt de St Arnoult en passant par le Petit Ste Mesme

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 14km, Temps: 4h, Voiture + PN, Dénivelé: 200m.

>DIMANCHE 27 septembre 2020-\*\*\*-Fontainebleau -Les 25 bosses

Rdv: Parc Heller, 8h, Journée, Distance: 15km, Temps: 6h, Voiture + PN, Dénivelé: 1000m.

>MARDI 29 SEPTEMBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=38)-La Roseraie de l'Hay-les-Roses

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 16km, Temps: 5h, PN, Dénivelé: 150m, Départ à pied.

>MERCREDI 30 SEPTEMBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=41)-Vallée de l'Yvette et Rocher de Saulx

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 15km, Temps: 4h, Voiture, Dénivelé: 150m.

>JEUDI 1 OCTOBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=52)-Autour de Choisel

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 18km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 200m.

>VENDREDI 2 OCTOBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=52)-Bievre /Verrieres

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 14km, Temps: 3h1/2, Dénivelé: 200m, Départ à pied .

>SAMEDI 3 OCTOBRE 2020-Rando cool-Rando "chocolat"

Rdv: Parc Heller, 13h30, Journée, Distance: 12km, Temps: 3h1/2, Voiture, ~~Portes ouvertes à la chocolaterie~~  
~~"Marquise et tradition" de St Michel sur Orge~~. Montee à la tour de mONTLHERY

>DU 4 AU 6 OCTOBRE ~~\*\* (index IBP=40) séjour Chaource (Aube) lac du Der (Marne)~~  
Séjour. Notice disponible le 9 mars, Inscriptions du 16 au 25 mars **Annulé**

>MARDI 6 OCTOBRE 2020-~~\*\* (index IBP=69)-Le Plateau de Saclay~~  
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 25km, Temps: 7h, PN, Dénivelé: 350m, Départ à pied.

>JEUDI 8 OCTOBRE 2020-~~\*\* (index IBP=52)-Le désert de Retz-Les chênes de St Nom~~  
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 17km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 300m.

>VENDREDI 9 OCTOBRE 2020-~~\*\* -Paris-Bastille~~  
~~Rdv: RER, 13h30, 1/2 journée, Distance: 11km, Temps: 3h30, RER B Billet A/R Paris~~  
Forêt des Fauvettes et rives de l'Yvette  
Rdv : RER B Antony 13h30, 1/2 journée, 11 KM, 3h45, billet RER Antony - Bures sur Yvette A/R  
dénivelé un peu plus important, mais paysages somptueux (tunnel et viaduc des Fauvettes, descente sur  
GIF, bords de l'Yvette...)

>DIMANCHE 11 OCTOBRE 2020 ~~\*\* | Antonienne~~ **Reporté au 11 avril 2021**  
Rdv: Parc Heller, 8h, Journée, Randos (13, 20 ou 30km), Marche nordique, Bungy pump.

>MARDI 13 OCTOBRE 2020-~~\*\* (index IBP=48)-Fontaines de Fontainebleau~~  
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 20km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 300m.

>MERCREDI 14 OCTOBRE 2020-~~\* (index IBP=39)-Rives de l'Yerres et parc Caillebotte~~  
Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 12km, Temps: 4h, Voiture.

>JEUDI 15 OCTOBRE 2020-Rando cool-Chevreuse -les 4 châteaux  
Rdv: ~~Parc Heller, 10h~~, Chevreuse 10h45 ([voir plan](#)) Mini journée, Distance: 12km, Temps: 3h1/2, Voiture + PN,  
Dénivelé: 250m.

>VENDREDI 16 OCTOBRE 2020-~~\*\* -Gambaiseuil-Forêt de Rambouillet~~  
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 14km, Temps: 3h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 100m.

>DIMANCHE 18 OCTOBRE 2020 ~~\*\* (index IBP=43)-Milly la Forêt, les 100 marches~~  
**Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 15km, Temps: 4h, Voiture + PN, Dénivelé: 215m**  
~~\*\* (index IBP=51) du Jardin du Luxembourg au Parc Heller~~  
Rdv: RER, 9h, Journée, Distance: 19km, Temps: 5h, PN, Aller billet RER pour Paris.  
Sur le retour billet métro entre porte de Vanves et Chatillon puis retour par la Coulée Verte.

>LUNDI 19 OCTOBRE 2020-~~\*\* (index IBP=60)-Benneclart~~  
Rdv: **78270 BENNECOURT, 9h**, Journée, Distance: 19km, Temps: 5h, Voiture + PN, Dénivelé: 400m. ([voir plan](#))

>MARDI 20 OCTOBRE 2020-~~\*\* (index IBP=60)-Vallées et coteaux de Chevreuse~~  
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 22km, Temps: 6h, Voiture + PN, Dénivelé: 400m.

>MERCREDI 21 OCTOBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=55)-Beauvais et la Forêt des Grands Avaux  
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 20km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 450m.

>JEUDI 22 OCTOBRE 2020\*-Ollainville-Bruyeres le Chatel  
Rdv: Parc Heller, 13h, Journée, Distance: 11km, Temps: 2h1/2, Voiture.

>DIMANCHE 25 OCTOBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=52)-Essonne, menhirs et polissoirs  
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 21km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 150m.

>MERCREDI 28 OCTOBRE 2020\*-\*(index IBP=37)-le Perray en Yvelines  
Rdv: Parc Heller, 10h, Mini journée, Distance: 14km, Temps: 3h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 150m.

>LUNDI 2 NOVEMBRE 2020-Rando cool-(index IBP=34)-Sceaux, sentiers et secrets  
Rdv: RER, 10h, Mini journée, Distance: 13km, Temps: 3h1/2, PN, Billets RER Bourg la reine.

>MARDI 3 NOVEMBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=52)-Lardy St Vrain  
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 20km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 200m.

>MERCREDI 4 NOVEMBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=38)-VERSAILLES-VILLE D'AVRAY  
Rdv: Parc Heller, 10h, Mini journée, Distance: 14km, Temps: 3h, Voiture + PN, Dénivelé: 100m.

>JEUDI 5 NOVEMBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=61)-Le Moulin de Vauboyen  
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 23km, Temps: 6h, PN, Dénivelé: 300m, Départ à pied.

>DIMANCHE 8 NOVEMBRE 2020-\*\*-Fontainebleau La Dame Jouanne  
Rdv: Parc Heller, 9h, journée, Distance: 20km, Temps: 6h, Voiture + PN, Dénivelé: 450m.

>MARDI 10 NOVEMBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=50)-Vallée du Lunain  
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 18km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 100m.

>JEUDI 12 NOVEMBRE 2020\*-\*(index IBP=44)-Guiperreux  
Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 18km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 250m.

>DIMANCHE 15 NOVEMBRE 2020\*-\*(index IBP=37)-De Cité Universitaire à Porte Maillot  
Rdv: RER, 9h, Journée, Distance: 15km, Temps: 4h, PN, Billet RER A/R pour Paris.

>LUNDI 16 NOVEMBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=63)-Autour de la Patelière  
Rdv: **91650 BREUX-JOUY, 9h30**, Journée, Distance: 21km, Temps: 5h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 350m. ([voir plan](#))

>MARDI 17 NOVEMBRE 2020-\*\*-\*(index IBP=65)-Rochefort  
Rdv: RER, 9h30, Journée, Distance: 21km, Temps: 6h, PN, Dénivelé: 450m, RER A/R Bures sur Yvette.

>MERCREDI 18 NOVEMBRE 2020\*-\*(index IBP=43)-Fontainebleau Le Vaudoué Le Cul de Chien

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 16km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 300m.

>JEUDI 19 NOVEMBRE 2020-\*\*-[\(index IBP=52\)](#)-Rempart-Cuvier-St Germain

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 13km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 200m.

>DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2020-\*\*-Bures/Yvette-Les Ulis

Rdv: RER, 9h, Journée, Distance: 18km, Temps: 4h1/2, PN, Billet A/R Antony-Bures sur Yvette , Dénivelé: 200m.

>MARDI 24 NOVEMBRE 2020-\*\*-[\(index IBP=58\)](#)-Milon La chapelle

Rdv: RER, 9h30, Journée, Distance: 20km, Temps: 5h1/2, PN, Dénivelé: 250m, RER A/R Saint-Rémy les Chevreuse.

>MERCREDI 25 NOVEMBRE 2020-\*\*-[\(index IBP=39\)](#)-Vaux de Cernay,

Rdv: Parc Heller, 10h, Mini journée, Distance: 16km, Temps: 5h, Voiture + PN, Dénivelé: 300m.

>JEUDI 26 NOVEMBRE 2020-\*\*-[\(index IBP=51\)](#)-Breuillet la petite Beauce

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 19km, Temps: 5h, Voiture + PN, Dénivelé: 200m.

>VENDREDI 27 NOVEMBRE 2020-\*\*-Etangs de Viry Chatillon

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 9km, Temps: 2h1/2, Voiture, Dénivelé: 100m.

>DIMANCHE 29 NOVEMBRE 2020-\*\*-Fontainebleau Gorges de Franchard

Rdv: Parc Heller, 9h, 1/2 journée, Distance: 20km, Temps: 5h30, Voiture + PN, Dénivelé: 350m.

>LUNDI 30 NOVEMBRE 2020-Rando cool-Autour de St. Jean de Beauregard

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 12km, Temps: 3h1/2, Voiture, Dénivelé: 100m.

>MARDI 1 DECEMBRE 2020-\*\*-[\(index IBP=65\)](#)-Vallée de chevreuse

Rdv: RER, 9h30, Journée, Distance: 21km, Temps: 5h1/2, PN, Dénivelé: 450m, RER A/R Saint-Rémy le Chevreuses.

>MERCREDI 2 DECEMBRE 2020-\*\*-[\(index IBP=51\)](#)-Le Château de la Boursidière

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 18km, Temps: 5h, PN, Dénivelé: 250m, Départ à pied.

>JEUDI 3 DECEMBRE 2020-\*\*-[\(index IBP=51\)](#)-Saint Cyr sous Dourdan

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 18km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 200m.

>VENDREDI 4 DECEMBRE 2020-\*\*-[\(index IBP=35\)](#)-Etangs de la Minière

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 12km, Temps: 3h, Voiture.

>DIMANCHE 6 DECEMBRE 2020-\*\*-[\(index IBP=56\)](#)-Autour du plateau de Malvoisine Rdv:

Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 19km, Temps: 5h, Voiture + PN, Dénivelé: 250m.

>LUNDI 7 DECEMBRE 2020-\*\*-[\(index IBP=43\)](#)-Forêt de Saint Germain Sud

Rdv: [Saint Germain en laye 78100](#), 10h, Journée, Distance: 16km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 100m.[\(voir plan\)](#)

>MERCREDI 9 DECEMBRE 2020-\*\*-[\(index IBP=39\)](#)-Autour de Jouy-en-Josas,

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 12km, Temps: 3h1/2, Voiture.

>JEUDI 10 DECEMBRE 2020-\*\*-~~(index IBP=42)~~-Fausses Reposes-Jardy

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 16km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN, Dénivelé: 250m.

>DIMANCHE 13 DECEMBRE 2020-\*~~-~~Etampes et ses rivières

Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 10km, Temps: 2h1/2, Voiture, Dénivelé: 100m.

>LUNDI 14 DECEMBRE 2020-~~Rando cool (index IBP=36)~~-Le long de l'Yvette

Rdv: RER, 10h, Mini journée, Distance: 13km, Temps: 3h1/2, PN,

~~-attendre l'animatrice pour acheter les billets de RER.~~

**Rando cool-(index IBP=34)-Sceaux, sentiers et secrets**

Rdv: **RER Bourg la reine**, 9h45, Mini journée, Distance: 13km, Temps: 3h1/2, PN.

>MARDI 15 DECEMBRE 2020-\*\*-~~(index IBP=49)~~-Maison forestière de Maintenon

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 18km, Temps: 5h, Voiture + PN, Dénivelé: 300m.

>MERCREDI 16 DECEMBRE 2020-\*~~-~~Villiers le Bacle

Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 15km, Temps: 4h, Voiture, **P.N.** (~~Restau, inscription du 15 au 30/11 (25€).~~)

**>VENDREDI 18 DECEMBRE 2020-\*~~-~~Etampes et ses rivières**

**Rdv: Parc Heller, 13h, 1/2 journée, Distance: 10km, Temps: 2h1/2, Voiture, Dénivelé: 100m.**

**>DIMANCHE 20 DECEMBRE-\*\*-~~(index IBP=60)~~-Moigny- Milly la Forêt**

**Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 18km, Temps: 4h1/2, Voiture + PN.**

**>DIMANCHE 27 DECEMBRE-\*\*-~~(index IBP=60)~~-Bois de Meudon & Fausses Reposes**

**Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 19km, Temps: 5h, Voiture + PN, Dénivelé: 300m.**

**>LUNDI 28 DECEMBRE -Rando cool-(index IBP=34)-Sceaux, sentiers et secrets**

**Rdv: RER, 10h, Mini journée, Distance: 13km, Temps: 3h1/2, PN, Billets RER Bourg la reine.**

**>MERCREDI 30 DECEMBRE-\*\*-~~(index IBP=51)~~-Le Château de la Boursidière**

**Rdv: Parc Heller, 9h, Journée, Distance: 18km, Temps: 5h, PN, Dénivelé: 250m, Départ à pied.**

---

Les séjours suivants sont envisagés : (consulter le site pour les dates et conditions d'inscription)

- Septembre 2020 : Cinque Terre –Inscriptions closes
- Octobre 2020 : Lac de Der-Chaource
- Du 23 au 30 janvier 2021, raquettes de neige à La Feclaz , notice disponible le 15/9, inscriptions à partir du 30/9
- Avril 2021: calanques de Marseille (report 2020)
- Mai 2021: Belle Ile en Mer (report 2020)
- Début juin 2021 : Baie du Mt St Michel (report 2020)
- Fin juin 2021 : Peisey Nancroix (report 2020)
- Novembre 2021 : trek au Népal

Pour les séjours reportés, les personnes qui y étaient inscrites sont prioritaires.