

## Randonnées pédestres et culturelles - Marche Nordique octobre 2025

| Randonnées du Dimanche |                                                                                                                                                                                                         |                       |        |                                                                                                                                                                                            |              |             |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|
| Jour                   | Parcours                                                                                                                                                                                                | Animateur<br>Réf. OR  | Nb. Km | Informations Rdv, Transport depuis<br>Maisons-Laffitte                                                                                                                                     | Heure<br>RdV | Repas       |
| 5                      | Boucle Villennes Médan Vernouillet (D±205m)<br><a href="https://www.openrunner.com/r/17471401">https://www.openrunner.com/r/17471401</a>                                                                | Isabelle<br>17471401  | 15     | Rdv gare de Maisons-Laffitte pour départ RER A de 09h15. Changement à Houilles pour ligne J arrêt Villennes. Possibilité de sortie à 11 km.                                                | 09h00        | Pique-Nique |
| 12                     | St Germain en Laye à Viroflay RD (D±271m)<br><a href="http://www.openrunner.com/r/22541181">http://www.openrunner.com/r/22541181</a>                                                                    | Pierre<br>22541181    | 18     | Rdv gare de Maisons-Laffitte pour bus n° 2 pour St Germain de 09h35.                                                                                                                       | 09h20        | Pique-Nique |
| 19                     | Boucle autour de la gare de Sèvres Ville d'Avray - Etangs, Haras de Jardy, Forêt de Fausses-Reposes (D±184m)<br><a href="http://www.openrunner.com/r/22544819">http://www.openrunner.com/r/22544819</a> | Odile<br>22544819     | 15     | Rdv gare de Maisons-Laffitte pour prendre le premier RER pour La Défense puis ligne L vers Versailles Rive Droite. Possibilité de quitter la rando à 12 km (Gare de Chaville rive droite). | 09h40        | Pique-Nique |
| 26                     | Boucle autour d'Epone (D±230m)<br><a href="http://www.openrunner.com/r/21360746">http://www.openrunner.com/r/21360746</a>                                                                               | Jean-Loup<br>21360746 | 17     | Rdv gare de Maisons-Laffitte pour Epone-Mézière via Poissy par le premier RER A.                                                                                                           | 08h45        | Pique-Nique |

| Marche Nordique (9 km) et Marche Nordique adaptée (7,5 km) |                                                                                                                                                              |                |                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mardi 9h30                                                 |                                                                                                                                                              | Vendredi 18h30 |                                                                                                                                                            |
| Jour                                                       | Rendez-vous - Parcours                                                                                                                                       | Jour           | Rendez-vous - Parcours                                                                                                                                     |
|                                                            |                                                                                                                                                              | 3              | Caves du Nord - route_monsieur<br><a href="https://www.openrunner.com/route-details/18306476">https://www.openrunner.com/route-details/18306476</a>        |
|                                                            |                                                                                                                                                              |                | Caves du Nord - route_monsieur_adapté<br><a href="https://www.openrunner.com/route-details/18488667">https://www.openrunner.com/route-details/18488667</a> |
| 7                                                          | Parking av.La Fontaine - Jardin d'Herblay<br><a href="http://www.openrunner.com/r/8105885">http://www.openrunner.com/r/8105885</a>                           | 10             | Caves du Nord - Route d'Ayen<br><a href="http://www.openrunner.com/r/8125696">http://www.openrunner.com/r/8125696</a>                                      |
|                                                            | Parking av.La Fontaine - Jardin d'Herblay adaptée<br><a href="http://www.openrunner.com/r/16330417">http://www.openrunner.com/r/16330417</a>                 |                | Caves du Nord - Route d'Ayen adaptée<br><a href="http://www.openrunner.com/r/16216430">http://www.openrunner.com/r/16216430</a>                            |
| 14                                                         | Caves du Nord - Maison Forestière<br><a href="http://www.openrunner.com/r/8118661">http://www.openrunner.com/r/8118661</a>                                   | 17             | Caves du Nord - Croix St Simon/Garenne<br><a href="http://www.openrunner.com/r/8117657">http://www.openrunner.com/r/8117657</a>                            |
|                                                            | Caves du Nord - Maison Forestière adaptée<br><a href="http://www.openrunner.com/r/16260785">http://www.openrunner.com/r/16260785</a>                         |                | Caves du Nord - Croix St Simon adaptée<br><a href="http://www.openrunner.com/r/16183415">http://www.openrunner.com/r/16183415</a>                          |
| 21                                                         | caves du Nord - Ponts et bosses<br><a href="https://www.openrunner.com/route-details/20485005">https://www.openrunner.com/route-details/20485005</a>         | 24             | Caves du Nord - Parc 1<br><a href="http://www.openrunner.com/r/8113523">http://www.openrunner.com/r/8113523</a>                                            |
|                                                            | Caves du nord - ponts et bosses adaptée<br><a href="https://www.openrunner.com/route-details/20492726">https://www.openrunner.com/route-details/20492726</a> |                | Caves du Nord - Parc 1 adapté                                                                                                                              |
| 28                                                         | Caves du Nord - Champ de Tir<br><a href="http://www.openrunner.com/r/12792849">http://www.openrunner.com/r/12792849</a>                                      | 31             | Caves du Nord - Parc 2<br><a href="http://www.openrunner.com/r/15829926">http://www.openrunner.com/r/15829926</a>                                          |
|                                                            | Caves du Nord - Champ de Tir adaptée<br><a href="http://www.openrunner.com/r/16297814">http://www.openrunner.com/r/16297814</a>                              |                | Caves du Nord - Parc 2 adapté                                                                                                                              |

| Randonnées du jeudi |                                                                |           |        |                                                                                         |          |             |
|---------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|
| Jour                | Parcours                                                       | Animateur | Nb. Km | Lien sur Openrunner                                                                     | Réf. OR  | Repas       |
| 2                   | Maisons Laffitte en boucle par la mare aux canes et St Germain | Laurent.P | 17     | <a href="http://www.openrunner.com/r/21876210">http://www.openrunner.com/r/21876210</a> | 21876210 | Pique-nique |
| 9                   | Mantes la Ville en boucle par St Martin                        | Arlette.D | 20     | <a href="http://www.openrunner.com/r/19511519">http://www.openrunner.com/r/19511519</a> | 19511519 | Pique-nique |
| 16                  | Boissy St Léger - Pontault                                     | Arlette.D | 20     | <a href="http://www.openrunner.com/r/18064250">http://www.openrunner.com/r/18064250</a> | 18064250 | Pique-nique |
| 23                  | Vaux - Andrésy - Maisons-Laffitte                              | Laurent.P | 19     | <a href="http://www.openrunner.com/r/9221718">http://www.openrunner.com/r/9221718</a>   | 9221718  | Pique-nique |
| 30                  | Frépillon - Cergy Préfecture                                   | Arlette.D | 18     | <a href="http://www.openrunner.com/r/20747305">http://www.openrunner.com/r/20747305</a> | 20747305 | Pique-nique |

Le jeudi matin, de Petites Randonnées de Proximité de 10 à 14 km peuvent être proposées.  
Généralement, le départ est à 9h00 depuis la gare de Maisons Laffitte (rdv à partir de 8h45).  
Avec ou sans pique-nique ou déjeuner libre au restaurant en fin de randonnée.  
Pour tout renseignement, envoyer un mail à l'adresse suivante : **usml\_rando@outlook.fr**