

## Les environs de Paris... à pied®

infos pratiques de la FFRandonnée : Voir page 4

N°	Durée	Nom du circuit	page	N°	Durée	Nom du circuit	page
<b>Seine-et-Marne</b> 18				<b>Val-d'Oise</b> 78			
1	3h	Gorges d'Apremont	20	27	5h30	Aux marches de Luzarches	80
2	5h15	La Bretonnière	22	28	4h30	Royaumont	84
3	4h	Sur les pas de Thibault de Champagne	24	29	3h45	À l'est du Vexin	88
4	3h45	Au bord de l'Yonne	26	30	3h	Chemin des Peintres	90
5	3h	Circuit des Jonquilles	28	31	3h45	Sur les traces du Tortillard	94
6	3h	Vallon de l'Auxence	30	32	3h	À saute-mouton sur la Viosne	96
7	3h45	Les hauts de Chalmaison	32	33	3h10	Les herbes de Chaudry	98
8	4h30	Du canal du Loing aux berges du Lunain	34	34	4h	La Roche-Guyon	100
9	3h50	Entre Yerres et Cornillot	36	<b>Yvelines</b> 102			
10	4h	Le chemin des Vignes	38	35	5h	La forêt régionale de Rosny	104
11	3h	Circuit de Villeneuve-sur-Bellot	40	36	6h	Le tour des étangs de Rambouillet	106
12	3h	L'abbaye de Jouarre	42	37	3h	Le ru du Perray	110
13	4h30	Les fiefs de Crouy	44	38	3h30	La vallée de la Bièvre	112
14	3h	La Venise briarde	46	39	3h45	Le val de Gally	116
<b>Val-de-Marne</b> 48				40	6h30	Les Vaux de Cernay	118
15	3h	La boucle de la Belle Image	50	41	6h	Le plateau des Alluets	122
16	2h	Thiais insolite	52	42	3h30	Le chemin Jean-Racine	124
17	2h30	Circuit des Aqueducs	54	<b>Essonne</b> 128			
18	3h30	Tour de Villejuif	56	43	3h30	L'abbaye au bois	130
19	2h	Lac de Créteil	58	44	3h	Le tour de Gif-sur-Yvette	132
20	2h30	L'île aux oiseaux	60	45	4h	Le grand tour de Villebon	134
<b>Seine-Saint-Denis</b> 62				46	3h30	Le tour de Saulx-les-Chartreux	136
21	3h	La parc départemental Georges-Valbon	64	47	3h15	Le point du jour	138
22	3h	Sentier de Cosette	66	48	3h30	La porte des Bourdeaux	140
23	3h15	La corniche des Forts	68	49	3h30	Les hauteurs de l'Orge	142
<b>Hauts-de-Seine</b> 70				50	3h30	Les Émondants	144
24	3h	Les parcs du Plessis	72	51	2h30	Sermaise-Blancheface	146
25	4h30	De Saint-Cloud à Chaville	74	52	3h	La ferme de Châteaupers	148
26	3h30	La Grenouillère	76	53	3h30	Saudreville	150
				54	3h	Auvers-Saint-Georges	152
				55	6h	Malvoisine	154
				56	3h	La ferme de Launay	156



Les PR 4, 5, 6, 11, 13, 19, 21, 24, 25 et 38 sont adaptés à la pratique de la marche nordique



## Bien préparer sa randonnée



*Un PR labellisé par le Comité départemental de la randonnée pédestre est un itinéraire reconnu de qualité (paysages variés et présence de curiosités naturelles ou historiques) et qui satisfait aux conditions de pérennité, de sécurité et de respect des milieux traversés.*



Les itinéraires de Promenades et Randonnées (PR) sont en général des boucles : on part et on arrive au même endroit.

### QUATRE NIVEAUX DE DIFFICULTÉS À CONNAÎTRE

Les randonnées sont classées par niveaux de difficulté. Elles sont différenciées par des couleurs dans la fiche de chaque circuit.

**TRÈS FACILE** > Moins de 2 heures de marche

Idéal à faire en famille, sur des chemins bien tracés.

**FACILE** > Moins de 3 heures de marche

Peut être faite en famille, sur des chemins avec quelques passages moins faciles.

**MOYEN** > Moins de 4 heures de marche

Pour les randonneurs habitués à la marche. Avec quelquefois des endroits assez sportifs et/ou des dénivelées.

**DIFFICILE** > Plus de 4 heures de marche

Pour des randonneurs expérimentés et sportifs. L'itinéraire est long et/ou difficile (dénivelées, passages délicats).

### Durée de la randonnée

La durée est calculée sur la base d'environ 3 km/h pour les balades vertes et bleues, et de 4 km/h pour les randonnées rouges et noires. La durée indiquée tient compte de la longueur et des dénivelées. Si vous randonnez avec des enfants, reportez-vous page 8.

### COMMENT SE RENDRE SUR PLACE ?

#### En voiture

Tous les points de départ sont accessibles par la route. Un parking, indiqué par une signalétique routière, est situé à proximité du départ de chaque randonnée. Ne laissez pas d'objet apparent dans votre véhicule.

**Veillez à ce que votre véhicule ne gêne pas le passage des engins forestiers ou agricoles, même le dimanche. Il est interdit de stationner derrière les barrières de routes forestières.**

#### Par les transports en commun

L'accès par les transports en commun est signalé à la rubrique Situation de chaque itinéraire. Attention, certains services sont réduits ou inexistantes les week-ends, jours fériés et périodes de congés scolaires.

**SNCF > tél. 36 35 (prix d'un appel local) ou [www.sncf.com](http://www.sncf.com)**

**Trains et RER > tél. 08 91 36 20 20 ou [www.transilien.com](http://www.transilien.com)**

**RATP > tél. 32 46 ou [www.ratp.fr](http://www.ratp.fr)**



## La marche nordique



*Ce symbole apparaît au niveau de la fiche technique de chaque circuit adapté à la pratique de la marche nordique. Un temps de parcours approximatif l'accompagne : il peut varier selon les conditions physiques du marcheur.*

### LE PRINCIPE

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. On va plus vite, plus loin, avec moins de fatigue.

Accessible à tous, cette nouvelle pratique sportive et familiale regroupe un large public, quelle que soit sa condition physique.

### DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une séance de 1 heure 30 à 2 heures calculée sur la base de 5 km/h.

Une séance comporte 3 phases :

- l'échauffement musculaire et articulaire (10 minutes),
- la marche à proprement parler avec quelques exercices de renforcement musculaire (1 heure à 1 heure 30),
- les étirements et la récupération (10 à 15 minutes).

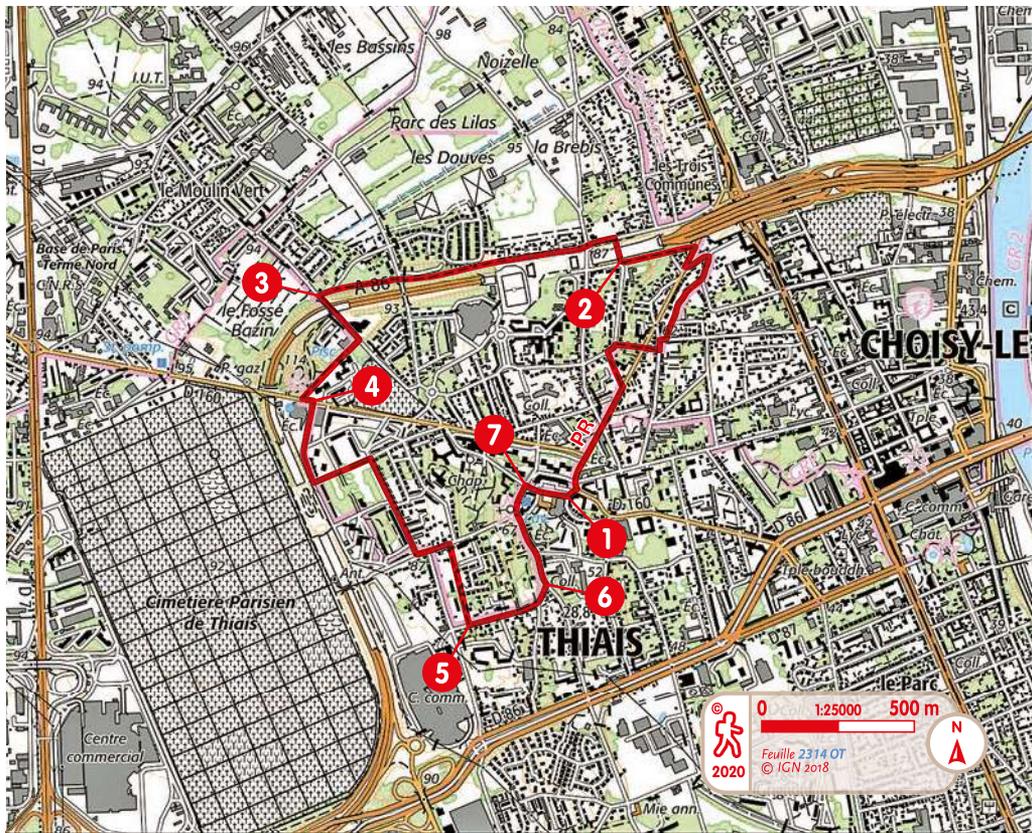
### ÉQUIPEMENT

- Des bâtons spécifiques sont préconisés pour cette pratique, le choix de la longueur dépend de la stature du marcheur : le marcheur débutant optera pour des bâtons qui lui arrivent un peu en-dessous du coude quand le bras est replié ; le marcheur plus sportif préférera une longueur un peu au-dessus pour gagner en vitesse.
- Les chaussures sont à choisir en fonction du terrain : baskets running, chaussures de randonnée à tige basse, chaussures de raid, etc.

### PLUS D'INFOS

Se renseigner sur le site [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr) à la rubrique « Marche nordique ».





## ARTS ET LITTÉRATURE

### LA « FEMME AILÉE AU CROCODILE »

« Femme ailée au crocodile » est une œuvre du sculpteur Jacques Froment-Meurice, datant de 1935. Cette sculpture, en bronze sur un socle en pierre, représente une femme nue ailée enserrant dans ses bras une tête de crocodile. Sur un de ses pieds, s'enroule un serpent, autour de son autre pied, un crapaud, une tortue et une grenouille. Le fond est en pierre, orné de jonc et de nénuphars, sur la droite une tête de satyre surveille la scène. Cette fontaine, classée aux Monuments Historiques depuis le 25 février 1975, se situe en face de l'ancienne mairie.



FONTAINE MEURICE / PHOTO COMITÉ 94

Elle est un hommage aux nombreuses sources qui abondaient à Thiais.

# Thiais insolite

Thiais, un cœur de ville où vous découvrirez des venelles fleuries, des parcs mais aussi le théâtre René-Panhard, la fontaine Meurice, l'académie des Arts...

**1** Du théâtre René-Panhard [👁️> René Panhard, maire de Thiais pendant 31 ans, fait construire une salle de réunion. Elle est inaugurée le 13 octobre 1907. Le 22 octobre 1976, cette salle devient un théâtre ], prendre l'avenue de la République vers le nord-est jusqu'au sentier Baudemonts à gauche (petit escalier). Tourner à droite rue des Beaudemonts, puis emprunter à droite le sentier du Ru-Pierre-Bigle. Traverser l'avenue de la République et poursuivre sur le sentier en face. Virer à gauche rue des Orvilliers, à droite rue Pierre-Bigle. Bifurquer à gauche sur le sentier des Orvilliers, puis rue Georgeon. Prendre à droite l'avenue de la République et suivre à gauche le sentier qui longe l'autoroute.

**2** Tourner à droite et passer au-dessus de l'autoroute. Virer ensuite à gauche, suivre la rue Guy-Môquet, la rue Émile-Goeury puis le sentier jusqu'à la rue Joliot-Curie.

**3** Prendre à gauche la rue de la Saussaie et suivre à droite le sentier Passage-de-la-Piscine jusqu'à l'avenue du Général-de-Gaulle.

**4** Traverser l'avenue puis emprunter la rue Romain-Gary. Après 300 m, aller à gauche rue des Églantiers, rue Buffon, puis à droite rue de la Galaise, à gauche rue Gustave-Léveillé et prendre à droite le sentier du Martin.

**5** Tourner à gauche rue Estienne-d'Orves et poursuivre jusqu'à l'intersection avec la rue Victor-Basch.

**6** Prendre à gauche la rue Victor-Basch, poursuivre rue Robert-Laporte. Passer devant l'église Saint-Leu-Saint-Gilles [👁️> église XII<sup>e</sup>-XV<sup>e</sup> siècles, classée aux Monuments Historiques ].

**7** Tourner à droite rue Maurepas, puis à gauche avenue de la République et rejoindre le théâtre municipal René-Panhard.

👁️> Fontaine-lavoir : son origine est immémoriale. Elle est reconstruite en 1844.



MAIRIE DE THAIS /  
PHOTO COMITÉ 94

# 16

2 h  
6 km

## S SITUATION

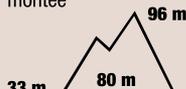
Thiais, à 6,5 km au sud de Paris par les D 5 et D 7

## P PARKING

place du Marché (zone bleue)

## 7 DÉNIVELÉE

altitude mini et maxi, dénivellée cumulée à la montée



## B BALISAGE

jaune

## À DÉCOUVRIR...

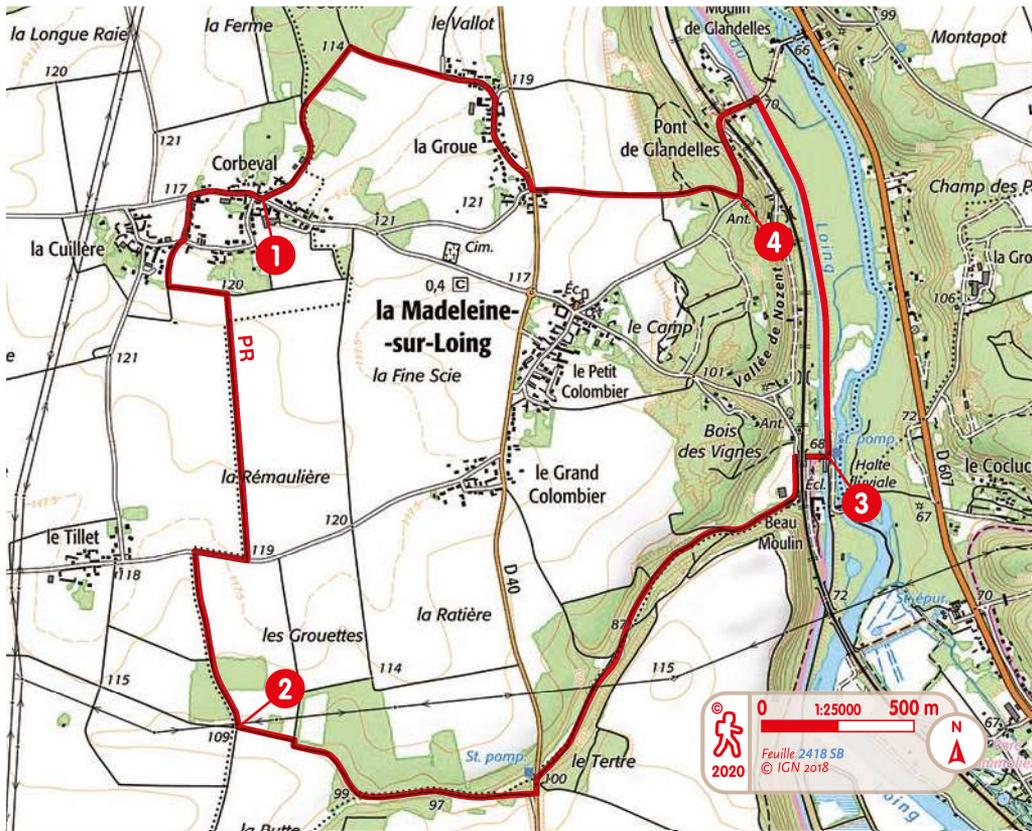
### > En chemin :

- théâtre René-Panhard
- fontaine Meurice
- ancienne mairie
- jardins familiaux
- fontaine-lavoir

### > Dans la région :

- bords de Marne
- Champigny : parc du Tremblay
- L'Haÿ-les-Roses : roseraie
- Créteil : lac
- Vincennes : château
- MACVAL
- forêt Notre-Dame
- bois de la Grange

VAL-DE-MARNE • 53



## PATRIMOINE

### LE CANAL DU LOING



LE CANAL DU LOING / PHOTO S.J.

Créé en 1719, sous Louis XV à la demande du duc d'Orléans, le canal du Loing permet de rejoindre Montargis à la Seine, évitant ainsi le Loing, réputé dangereux à la navigation.

Saisi par les créanciers du duc d'Orléans à la révolution, puis géré par la Compagnie des canaux d'Orléans et du Loing en 1809, le canal devient propriété de l'État en 1861 qui l'aménage pour adapter les écluses au gabarit Freycinet.

Ce gabarit, mis en place par une loi du programme Charles de Freycinet du 5 août 1879, limite les péniches à 38,5 m de long, 5,05 m de large, pour un tirant d'eau de 2,20 m de profondeur.

Les chemins de halage, utilisés de plus en plus pour randonner, permettaient à l'origine de tirer les bateaux par des chevaux, des bœufs ou à bras d'hommes (et de femmes).

Déambuler à travers champs sur le plateau du Gâtinais puis descendre sous les bois, là où se cultivait la vigne, dans la vallée du Loing. La rivière est tellement nonchalante, entre marais et bassins, qu'un canal a dû être creusé pour la doubler à des fins de transport fluvial.

**1** Emprunter la rue de la Grange-aux-Blés en laissant à droite la rue du Vallot. Après 200 m, tourner à gauche, rue de l'École et à droite rue de la Mare pour suivre à gauche le chemin entre habitations et champs. Virer à gauche et à droite entre les champs, puis à droite sur la route. S'engager dans le chemin de gauche jusqu'à la croisée de chemins à hauteur de la ligne électrique.

**2** Prendre à gauche, et à droite en lisière, entrer dans le bois. Sortant de celui-ci, suivre l'orée à gauche. Tourner sur la D 40 à gauche et dans le deuxième chemin à droite. Il descend dans un talweg jusqu'à la voie ferrée. Passer sous celle-ci et longer à gauche la route pour franchir le canal du Loing au niveau de l'écluse.

**3** Emprunter à gauche le chemin de halage, et le pont suivant à gauche. La rue enjambe la voie ferrée puis monte dans le bois. La quitter à droite après un virage à droite.

**4** Grimper par le sentier en conservant la même direction. Couper la D 40 et emprunter à droite la rue du Gâtinais traversant le hameau de la Groue. Bifurquer à gauche rue du Vallot et continuer tout droit par le chemin vers la lisière du Bois-Saint-Séverin. Virer à gauche puis à gauche de nouveau pour entrer dans Corbeval par la rue du Vallot.

**3 h**  
**9 km**



**1 h 30**

## S SITUATION

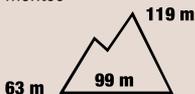
Corbeval (commune de Bougigny), à 9 km au sud de Nemours par la D 40

## P PARKING

place sur la rue de la Grange-aux-Blés

## / DÉNIVELÉE

altitude mini et maxi, dénivellée cumulée à la montée



## B BALISAGE

jaune



VESTIGES DE  
L'ANCIENNE  
CHAPELLE  
DE GLANDELLES /  
DESSIN J.BA.

## À DÉCOUVRIR...

### > En chemin :

- Souppes-sur-Loing : le manoir du Beau-Moulin
- Glandelles : vestiges ancienne chapelle - rives du canal du Loing

### > Dans la région :

- Souppes-sur-Loing : abbaye de Cercanceaux
- Château-Landon : église XII<sup>e</sup>-XIV<sup>e</sup> siècle, ancienne abbaye Saint-Séverin
- Nemours : château, musée de la Préhistoire