

Les coups de cœur du Randopolitain

**10 randos à portée de train
pour découvrir l'Île-de-France**



Le Randopolitain, un projet imaginé dans le cadre de l'Olympiade culturelle de Paris 2024

Le Randopolitain a été pensé par le média *Enlarge your Paris* et réalisé avec Transilien SNCF Voyageurs et la Fédération française de la randonnée pédestre d'Île-de-France, avec l'idée de rapprocher une partie des 393 gares SNCF d'Île-de-France des centaines de kilomètres de sentiers de randonnée balisés.

En liant sport, culture et découverte du patrimoine et des paysages franciliens, Randopolitain s'est inscrit dans le cadre de l'Olympiade culturelle de Paris 2024 : entre le 26 juin 2022 et le 20 octobre 2024 s'est tenu un cycle de 100 randonnées gratuites et ouvertes à tous en compagnie de botanistes, de philosophes, de forestiers, de bibliothécaires, d'artistes, de paysagistes, d'écologues...

Plus de 10 000 Franciliens se sont inscrits à ces randonnées. D'autres parcours seront proposés à partir de 2025.

Comme une forme de contribution à l'héritage de l'été olympique, retrouvez chaque mois un nouveau parcours sur randopolitain.com.

Bonne(s) balade(s) !

[+ randopolitain.com](http://randopolitain.com)

[+ enlargeyourparis.fr](http://enlargeyourparis.fr)

[+ transilien.com](http://transilien.com)



Avertissement

Les tracés proposés sont inspirés des sentiers de randonnée de la Fédération française de la randonnée pédestre. Des modifications ont parfois été imaginées par les journalistes d'*Enlarge your Paris* pour rejoindre des gares Transilien SNCF Voyageurs, ou pour traverser des sites de nos partenaires, l'Office national des forêts (ONF) et Île-de-France Nature. Les piétons sont soumis au code de la route et sont invités à prendre les plus grandes précautions en cas de traversée de route sans passage piéton. La responsabilité des éditeurs ne saurait être engagée en cas de manquement aux règles de sécurité par les randonneurs.

1



La balade des 3 forêts

Paris / Hauts-de-Seine / Yvelines - GR®1

Partir randonner en forêt à pied depuis Paris ? Ce n'est pas un rêve ! C'est ce que propose la « balade des 3 forêts » depuis la porte Maillot, point de départ de l'un des plus anciens chemins de randonnée de France, le GR®1, qui fait le tour de l'Île-de-France sur plus de 600 km et que vous suivez ici sur 21 km jusqu'à la gare Transilien de La Celle-Saint-Cloud.

Parcours de la gare de Neuilly Porte Maillot (RER C / RER E) à celle de La Celle-Saint-Cloud (R L).

Cliquez ou scannez
pour en savoir plus
(infos pratiques,
trace GPX du parcours,
anecdotes historiques).



 21,5 km

 6 h

2



La traversée du plateau de Saclay

Essonne / Yvelines - GRP® Ceinture verte

À moins de 20 km de Paris à vol d'oiseau, le plateau de Saclay est un incroyable territoire agricole de 600 hectares à cheval sur l'Essonne et les Yvelines. Bordé au nord par la Bièvre, que longe la ligne V (ex-RER C), et au sud par la vallée de l'Yvette, que suit le RER B, le plateau, très préservé, est parsemé de bois et de mares. C'est la destination de balade dépayssante idéale... mais que l'on a peu de raisons de connaître, sauf si l'on fréquente Polytechnique, HEC ou le Commissariat à l'énergie atomique. Cette randonnée est donc un excellent moyen de découvrir et d'apprécier les paysages presque ruraux de la vallée de la Bièvre, du plateau de Saclay et du vallon de Vauhallan.

Parcours de la gare de Petit Jouy - Les Loges (R V), à celle de Palaiseau - Villebon (R B).

Cliquez ou scannez
pour en savoir plus
(infos pratiques,
trace GPX du parcours,
anecdotes historiques).



 22 km

 6 h

3



Le domaine des Princes

Hauts-de-Seine - GRP® Ceinture verte

Avec ses quelque 1 000 hectares, la forêt de Meudon est la forêt la plus proche de Paris, et on y parvient en quelques minutes après être sorti du train ! Cet itinéraire de 17 km, de la gare de Chaville à celle de Sceaux, vous la fait traverser et vous fait également découvrir quelques autres pépites vertes, comme le parc de Sceaux et le domaine de la Vallée-aux-Loups, qui à elles seules justifient la balade.

Parcours de la gare de Chaville Rive Gauche (RER N) à celle de Sceaux (RER B).

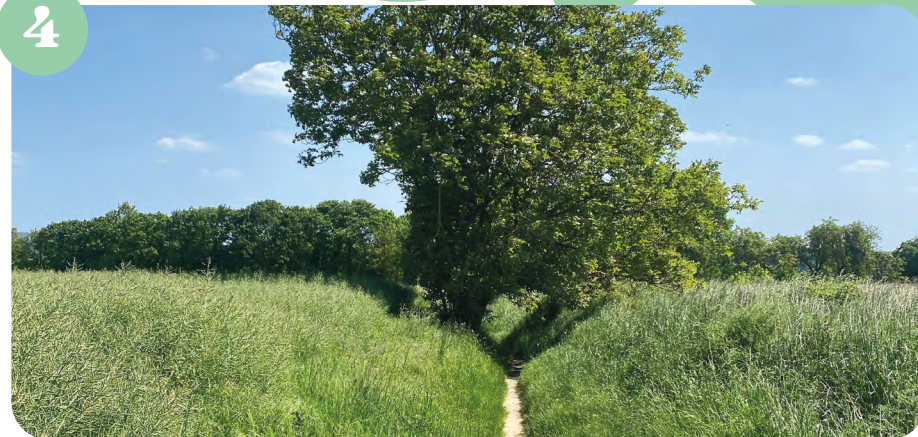
Cliquez ou scannez
pour en savoir plus
(infos pratiques,
trace GPX du parcours,
anecdotes historiques).



 17 km

 6 h

4



Balade sur les rives de l'Oise

Val-d'Oise - GRP® Ceinture verte

Au départ de la gare d'Auvers-sur-Oise, village du Vexin dont le nom résonne dans le monde entier depuis que Vincent Van Gogh en a fixé pour l'éternité les paysages sur ses toiles, ce parcours de 23 km jusqu'à la gare de Mériel offre une belle succession d'ambiances agricoles et rurales. Depuis la gare d'Auvers-sur-Oise on gagne le cimetière où Vincent Van Gogh, est enterré auprès de son frère, par un petit chemin que l'on dirait sorti d'un de ses tableaux, avant de partir pour une journée à la campagne.

Parcours de la gare d'Auvers-sur-Oise (RER H) à celle de Mériel (RER H).

Cliquez ou scannez
pour en savoir plus
(infos pratiques,
trace GPX du parcours,
anecdotes historiques).



 23 km

 7 h

5



Les pépites vertes de l'Orge et de la Seine

Essonne / Val-de-Marne - GR® 2

Cet itinéraire de 19 km dans une banlieue très urbanisée permet de découvrir de nombreux espaces naturels, des berges de l'Orge à la Fosse aux carpes et au domaine de Bois Chardon, en bord de Seine.

Deux pépites créées et entretenues par Île-de-France Nature.

Ce parcours s'achève par la traversée d'un gigantesque poumon vert : la forêt de Sénart, gérée par l'ONF. On est à 20 minutes du périphérique en RER, et pourtant, le dépaysement est complet.

Parcours de la gare d'Épinay-sur-Orge (RER C) à celle de de Ris-Orangis (RER D).

Cliquez ou scannez
pour en savoir plus
(infos pratiques,
trace GPX du parcours,
anecdotes historiques).



 19 km

 6 h

6



Les monts du 93

Seine-Saint-Denis - GRP® Ceinture verte

Cet itinéraire de 19 km de la gare de Chelles à celle de Sevrans - Livry propose un parcours entre la Marne et le canal de l'Ourcq à travers une succession de petits et grands sites naturels aussi variés que méconnus, comme le mont Guichet et ses vignes (attention aux chemins escarpés), le bois de Bondy, la très belle balade de l'aqueduc de la Dhuis et l'incontournable parc de la Poudrerie.

Parcours de la gare de Chelles - Gournay (RER E et RER P) à celle de Sevrans - Livry (RER B).

Cliquez ou scannez
pour en savoir plus
(infos pratiques,
trace GPX du parcours,
anecdotes historiques).



 19 km

 6 h

7



Au gré du Loing

Seine-et-Marne

Desservie par la ligne R du Transilien, la vallée du Loing (Seine-et-Marne) est un authentique paradis vert que l'on vous invite à découvrir avec cette balade de 14 km à travers sentiers, chemins ruraux et voies de halage. Au cours de votre promenade, vous longerez le Loing et le canal du même nom, qui s'écoulent côte à côte jusqu'à l'embouchure de la Seine, et trouverez sur votre chemin étangs et marais. Toute cette eau explique la magnificence de la nature et confère un sentiment de quiétude qui s'empare du marcheur dès les premiers pas.

Parcours de 14 km de la gare Montigny-sur-Loing à celle de Moret - Veneux-les-Sablons (R).

Cliquez ou scannez
pour en savoir plus
(infos pratiques,
trace GPX du parcours,
anecdotes historiques).



14 km

4 h

8



Une traversée de la forêt de Montmorency

Val-d'Oise - GRP® Ceinture verte

Jean-Jacques Rousseau, pour qui « la marche a quelque chose qui anime et avive les idées », avait fait de la forêt de Montmorency (Val-d'Oise) son cabinet de travail. Un siècle plus tard, c'est-à-dire à la fin du XIX^e siècle, après la création de la ligne de chemin de fer Paris-Lille, les Grands Parisiens suivent les traces du philosophe et viennent en nombre profiter de la forêt, de ses sentiers, de ses clairières, de ses petits ruisseaux, de ses étangs et de ses recoins. Et découvrir des panoramas inattendus sur l'Île-de-France, car la forêt est perchée sur une colline – oui, ça monte et ça descend !

Parcours de la gare de Groslay à celle de Saint-Leu-la-Forêt (H).

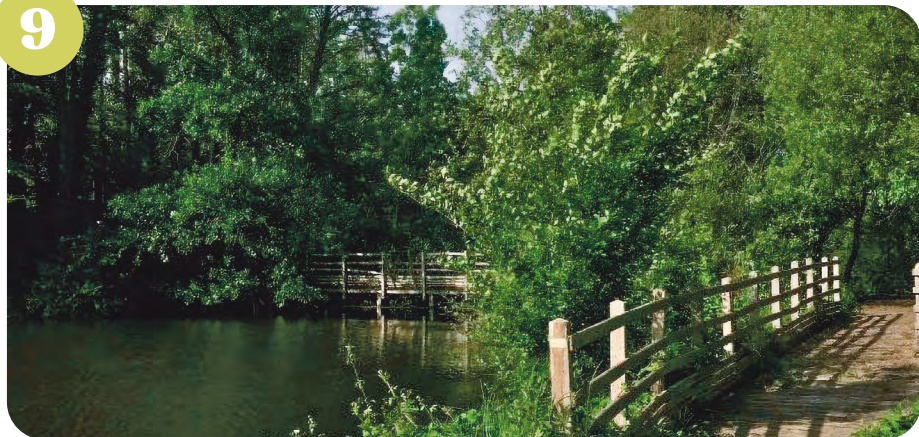
Cliquez ou scannez
pour en savoir plus
(infos pratiques,
trace GPX du parcours,
anecdotes historiques).



14 km

4 h

9



À travers les marais de l'Essonne

Essonne

À 35 kilomètres du périphérique, les marais de l'Essonne, espace naturel et site historique exceptionnels, sont traversés par un sentier d'une dizaine de kilomètres qui serpente entre lacs et rivières. Et par chance, le RER D chemine à proximité. Un parcours dans un paysage aussi méconnu que préservé, paradis des oiseaux et des marcheurs.

Itinéraire « Le chemin des Marais » créé et balisé en bleu par la Fédération française de la randonnée pédestre Essonne, en partenariat avec le Conservatoire départemental des espaces naturels sensibles.

Parcours de la gare de Mennecy (RER D) à celle de Ballancourt (RER D).

Cliquez ou scannez
pour en savoir plus
(infos pratiques,
trace GPX du parcours,
anecdotes historiques).



 14 km

 4 h

10



Balade à la campagne sur les rives de l'Ourcq

Seine-et-Marne

À une soixantaine de kilomètres de Paris, en Seine-et-Marne, le canal de l'Ourcq serpente entre bois, champs et plaines, le long de la rivière qui lui a donné son nom. Un décor dans lequel se plonger, de la gare de Crouy-sur-Ourcq à celle d'Isles - Armentières - Congis. Dès les quais de la gare de départ, on aperçoit les mâchicoulis et l'ancien donjon du château du Houssoy, une forteresse du XIV^e siècle qui fut particulièrement meurtrie pendant les guerres médiévales. C'est aujourd'hui une ferme. On emprunte la rue principale pour rejoindre le canal et un ravissant petit port de plaisance, qui marque le début d'une balade dépayssante.

Parcours de la gare de Crouy-sur-Ourcq à celle d'Isles - Armentières - Congis (R P).

Cliquez ou scannez
pour en savoir plus
(infos pratiques,
trace GPX du parcours,
anecdotes historiques).



 23 km

 7 h

Les sentiers de randonnée, un patrimoine commun dont chacun peut prendre soin

Grâce à 8 000 baliseurs environ, la Fédération française de la randonnée pédestre entretient ses sentiers. Elle cherche en permanence de nouveaux volontaires pour préserver ce patrimoine commun. Bruno Lamaurt, président du comité Île-de-France, nous en parle.

Qu'est-ce qu'un sentier de randonnée ?

Bruno Lamaurt : Pour faire simple, c'est un sentier balisé qui mène d'un point à un autre. Les sentiers de randonnée se sont développés avec l'essor du tourisme après la Seconde Guerre mondiale. Le Comité national des sentiers de grande randonnée naît ainsi à la fin des années 1940, avec le projet de créer 25 000 km de sentiers à travers la France. C'est à la fin des années 1970 que le Comité devient la Fédération française de la randonnée pédestre, qui hérite de l'intégralité des sentiers tout en se tournant vers une pratique plus sportive.

Quel a été le premier sentier de randonnée inauguré en Île-de-France ?

B.L. : Les premiers tronçons à avoir été inaugurés sont ceux du GR®1, qui fait le tour de l'Île-de-France, à partir de 1947. Le parcours n'a été achevé dans son intégralité qu'au milieu des années 1980 !

Combien de sentiers de grande randonnée l'Île-de-France compte-t-elle aujourd'hui ?

B.L. : On dénombre actuellement une douzaine de sentiers de grande randonnée. Parmi les plus connus, on trouve le GR®1, qui fait le tour de Paris et de sa région. Le GR®2 permet d'explorer la vallée de la Seine. Pour un défi un peu plus poussé, on peut emprunter le GR®11 : il s'agit d'un grand tour de la région, avec des incursions dans l'Oise et dans l'Aisne. On compte aussi des petits nouveaux comme le GR®15, qui va de la confluence de la Marne jusqu'à sa source, ainsi que le GR®75, qui fait le tour de Paris en 50 km, passant par 75 espaces verts et plusieurs sites emblématiques des JOP de 1900, 1924 et 2024. Sans oublier la présence en Île-de-France d'itinéraires célèbres comme le GR®22, de Paris au Mont-Saint-Michel, ou le GR®655, qui relie la Belgique à Compostelle.



Quid du balisage et de l'entretien ?

Comment opérez-vous ?

B.L. : En Île-de-France, plus de 800 baliseurs sont déployés sur le terrain, répartis par secteurs sur les 8 000 km de sentiers balisés.

Les baliseurs bénévoles créent, balisent et entretiennent les sentiers GR® (Grande Randonnée), GR® de Pays (Grande Randonnée de Pays) et PR (Promenades & Randonnées).

C'est à fois un travail de réflexion sur l'itinéraire, et de terrain pour apposer les balises en peinture ou en adhésifs dans l'environnement naturel et urbain. Nous avons notamment un accord avec EDF pour pouvoir marquer leurs poteaux. Ce travail intervient chaque année en début de saison, au retour des beaux jours. Globalement, il faut faire simple : un trait quand on est sur le bon chemin, une croix lorsqu'on est sur le mauvais, et des indications pour tourner à gauche ou à droite.

Qui peut devenir baliseur ?

B.L. : Tout le monde. Nous organisons des formations, qui durent généralement un week-end, pour apprendre les bases du balisage.

J'incite donc toutes les personnes intéressées par l'aménagement de sentiers à prendre contact avec le comité de leur département.

Elles seront accueillies à bras ouverts.



Téléchargez MaRando,
l'application de randonnée créée par la Fédération française de la randonnée pédestre (FFRandonnée), qui propose gratuitement une offre riche de plus de 7 500 parcours.



 ffrandonnee-idf.fr

Textes et photos : Vianney Delourme pour *Enlarge your Paris*, sauf photo de la traversée du plateau de Saclay : Jérôme Derigny
Illustration de la quatrième de couverture : <https://www.instagram.com/delphinem.roi/>
Charte graphique du Randopolitain : Margaux Olivé

LE KIT DU PARFAIT RANDONNEUR

- De bonnes chaussures de rando.
- Des vêtements adaptés à la météo.
- 1 litre d'eau et un encas.
- Un téléphone portable pour suivre le tracé du parcours.
- Une batterie externe pour ne pas tomber en rade en forêt.
- Un passe Navigo ou un titre de transport.



Bonne balade !

Pas besoin de voiture pour s'évader en forêt ou passer une journée au vert. C'est l'idée du Randopolitain dont 10 balades coup de cœur sont présentées dans ce petit guide. À glisser dans toutes les poches et dans tous les sacs de rando !

Les 100 randonnées du Randopolitain ont été organisées dans le cadre de l'Olympiade culturelle avec le soutien de :