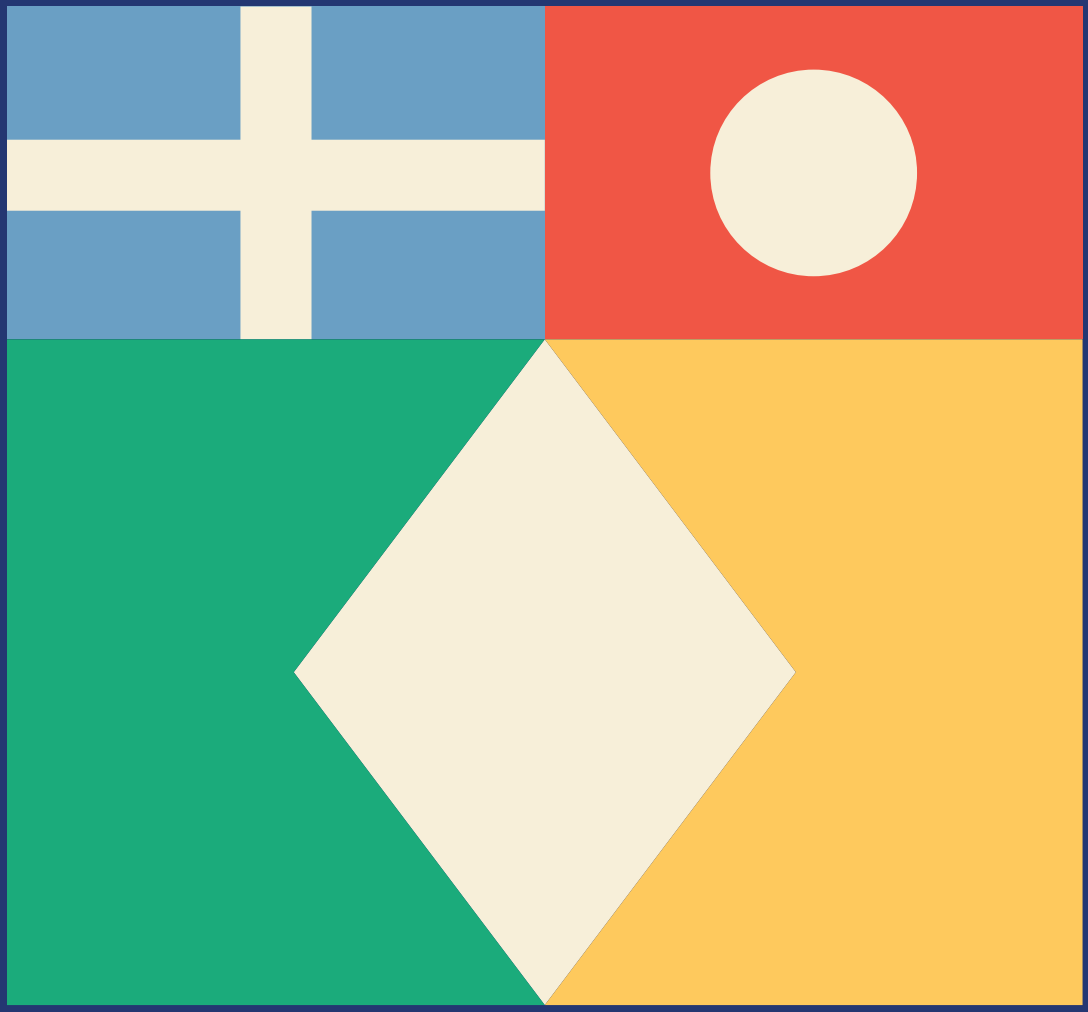
chilowé®

LE GUIDE QUI VA METTRE TOUT LE MONDE DEHORS !



PARIS

Lieux insolites | Microaventures | Savoir-faire | Espièglerie

chilowé®

PARIS

Édition n°2

Direction éditoriale par Thibaut Labey et Ferdinand Martinet
Avec le soutien inconditionnel d'Alice Lorenz et Joséphine Piot

Design graphique et couverture par Signes du Quotidien
Illustrations par La Courtoisie Créative et cartographie par Ubicarta

Imprimé en France par Imprimerie Delta
Dépôt légal : octobre 2018 - ISBN 979-1-06-99-2760-5

Commander un guide : www.chilowe.com
Nous contacter : hello@chilowe.com

© Chilowé 2019
Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous pays. Aucune partie de ce livre ne peut être copiée, distribuée ou transmise sous quelque forme et par quelque moyen – électronique, photocopie, enregistrement ou autre – que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur.
Chilowé et le logo Chilowé® sont des marques déposées de All Born Explorers.

Aucun guide n'est parfait ! Des erreurs et des coquilles ont pu se glisser dans celui-ci. Bien que les auteurs et Chilowé aient préparé ce guide avec tout le soin nécessaire, nous ne pouvons garantir l'exhaustivité ni l'exactitude du contenu. Nous serions très reconnaissants à nos lecteurs de nous faire part de leurs commentaires, de leurs corrections afin de les intégrer dans la prochaine édition. Chilowé ne pourra être tenu pour responsable des dommages que pourraient subir les personnes utilisant cet ouvrage.

Chilowé est fier d'être membre de 1% for The Planet et de reverser 1% des ventes du guide à la protection de l'environnement.

Ce guide a été imprimé en France sur papier certifié PEFC, permettant une démarche de gestion durable des forêts.

chilowé

LE GUIDE QUI VA METTRE TOUT LE MONDE DEHORS !

PARIS

Ferdinand Martinet
— *Castor fougueux*

Thibaut Labey
— *Toucan loufoque*

Merci aux membres de la SPEM
— la Société parisienne d'élevage de microaventuriers —
qui ont activement contribué à l'écriture (et au succès planétaire) de ce guide :

Nicolas Auber, Fanny Baudy, Basile Bernard, Jeanne et Thomas Brebion,
Xavier Bourgeois, Anita Casalis, Grégory Cibert, Vianney Clavreul, Samuel Dalmasso,
Marie-Anne Decaux, Benoît Delamare, Romain Desbrest, Violette Duval, William Fichard,
Lucie Francini, Jérémy Joncheray, Damien Laudillay, Charles Lemaire, Thomas Lenczner, Alice Lorenz,
Clément Lhommeau, Ronan Mérot, Béatrice Moulin, Quentin Mugard, Claire-Sophie Oursel, Joséphine Piot,
Candice Poitrey, Benjamin Poucin, Stephen Rater, Mathieu Renaud, Erwan Roblot, Nicolas Sirot,
Étienne Veauvy, Jérémie Villet, Benoît Volatier.



TU VOIS, LE MONDE SE DIVISE EN DEUX CATÉGORIES : CEUX QUI LISENT LE GUIDE CHILOWÉ AU PETIT DÉJEUNER ET CEUX QUI CREUSENT.

— Clint Eastwood

Pour qui aime partir à l'aventure facilement, vivre à Paris peut facilement avoir un air de punition. Alors pour oublier les escalators et les pots d'échappement, on a tendance à vouloir partir loin — et longtemps. Pourtant, pas besoin d'aller prendre un zinc à Roissy et de poser trois semaines de RTT pour se payer un grand bol d'air et des fractures de la rétine !

Chez Chilowé, on a beau avoir crapahuté un peu partout dans le monde, on n'a pas trouvé mieux que la France pour vivre des expériences extraordinaires dans la nature. Ça prend moins de temps, ça coûte moins cher, ça fait moins mal à la planète. C'est plus simple, plus accessible, et ça nous rappelle que la vraie vie est dehors. C'est le "moins mais mieux" de l'aventure : un peu comme si Mike Horn se prenait un suppo de sobriété heureuse !

On n'a rien inventé et vous ne nous avez pas attendus pour apprendre à monter une tente… mais tout ce qu'on vous propose dans ce guide va vous inciter à le faire plus souvent.

Grâce à nos propres expériences et à celles des membres de la SPEM (la Société parisienne d'élevage de microaventuriers), nous avons compilé dans ce guide les meilleures aventures à vivre au départ de Paris, et les infos pratiques pour les réaliser. Itinéraires, matériel, savoir-faire, challenges : tout y est. On vous a déniché les idées, à vous d'inventer les histoires qui vont avec !

Ici, c'est Paris ! Et c'est pas une fatalité pour ceux qui aiment passer du temps dans la nature.

Cœur avec les coudes.

Castor & Toucan

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

C'est parki mon titi

Que voulez-vous faire ?

Bivouaquer

Bivouaquer un soir de semaine 76
Passer une nuit en astrobivouac 108

Escalader

Grimper à Fontainebleau 18
Débuter l'escalade en falaise 75

Faire un roadtrip

Trois jours dans le Cotentin 28
Trouver des idées de roadtrip 29
Partir en roadtrip avec son scoot' 105

Glisser et naviguer

Faire la grande traversée de l'Epte 14
Longer la Meuse en longboard 20
Longer la côte d'Albâtre en stand up paddle 22
Explorer les alentours de Paris en stand up paddle 23
Descendre la Loire en canoë 37
Descendre une rivière autour de Paris 38
Surfer au mois de janvier 42
Naviguer en kitesurf ou en windsurf au départ de Paris 43
Descendre la Seine en SUP 58
Faire du dériveur autour de Paris 85
Skier à Paris 104
Faire du wakeboard autour de Paris 106

Jouer

Faire un Monopoly géant 17
Construire et défendre un fortin 44
Jouer son week-end aux dés 63
Improviser une course en stop entre potes 63
Partir à la chasse aux géocaches 76

Pêcher

Aller titiller du brochet au pied levé 34
Pratiquer le street-fishing à Paris 60
Partir à la pêche aux coquillages 98

Pédaler

Visiter le royaume du cerf 13
Pédaler dans les bois, les champs et les rivières du Vexin 13
Pédaler dans les vignobles de Champagne 13
Découvrir les guinguettes des bords de Marne 13
Aller en forêt en Seine-Saint-Denis 13
Pédaler de la Tour Eiffel au Château de Versailles à travers les bois 13
Descendre la Coulée verte du Sud de Paris 13
Commencer le chemin de Saint-Jacques depuis chez soi 15
Faire le tour des caves de Champagne à vélo 25
Aller chercher une spécialité régionale à vélo 40–41
Explorer un espace naturel autour de Paris 46–47
Rouler de Paris à Londres, à vélo 56
Pédaler dans le sens du vent jusqu'à plus soif 63
Aller cueillir ses fruits et légumes à vélo 64
Faire une rando à vélo autour de Paris 72–73
Aller à vélo déposer une rose devant chez Johnny 76
Se perdre puis rentrer chez soi sans carte 76

Randonner

Visiter le royaume du cerf 13
Crapahuter dans les bois, les champs et les rivières du Vexin 13
Découvrir une gare fantôme en pleine forêt 13
Randonner dans les vignobles de Champagne 13
Découvrir les guinguettes des bords de Marne 13
Descendre la Coulée verte du sud de Paris 13
Commencer le chemin de Saint-Jacques depuis chez soi 15
Marcher un marathon à la frontale 30
Explorer un espace naturel autour de Paris 46–47
Faire le tour de Paris à pied 53
Faire une rando à pied au départ de Paris 54–55
Faire une rando de la taille du système solaire 63
Faire une rando en forme de ce que vous voulez 76
Marcher une nuit à la boussole sous les étoiles 76
Ramasser des champignons 90
Crapahuter deux jours en raquettes dans le Vercors 93
Randonner au milieu des volcans d'Auvergne 99

Voir et écouter des animaux

Écouter le brame du cerf 26–27
Observer des phoques en baie de Somme 84
Faire découvrir le mushing à ses enfants 100

Vous loger

Travailler au vert 21
Passer la nuit en cabane 92

Combien de temps avez-vous ?

1 soirée

Écouter le brame du cerf 26
Marcher un marathon à la frontale 30
Aller titiller du brochet au pied levé 34
Faire une rando en forme de ce que vous voulez 76
Marcher une nuit à la boussole sous les étoiles 76
Aller à vélo déposer une rose devant chez Johnny 76
Bivouaquer un soir de semaine 76
Partir à la chasse aux géocaches 76
Se perdre puis rentrer sans carte 76
Passer la nuit en cabane 92
Boire des godets au grand air 102
Passer une nuit en astrobivouac 108

½ journée à 1 journée

Se retrouver en pleine nature à moins d'une heure de Paris 12-13
Faire un Monopoly géant 17
Grimper à Fontainebleau 18
Explorer les alentours de Paris en SUP 23
Descendre une rivière en canoë ou en kayak 38
Aller chercher une spécialité régionale à vélo 40-41
Naviguer en kitesurf ou en windsurf 43
Explorer un espace naturel autour de Paris 46-47
Faire le tour de Paris à pied 53
Faire une rando à pied 54-55
Pratiquer le street-fishing 60
Pédaler dans le sens du vent 63
Faire une rando de la taille du système solaire 63
Aller cueillir ses fruits et légumes à vélo 64
Faire une rando à vélo 72-73
Faire du dériveur 85
Ramasser des champignons 90
Partir à la pêche aux coquillages 98
Faire découvrir le mushing à ses enfants 100
Skier à Paris 104
Faire du wakeboard autour de Paris 106

2 jours et plus

Faire la grande traversée de l'Epte 14
Commencer le chemin de Saint-Jacques depuis chez soi 15
Longer la Meuse en longboard 20
Aller travailler au vert 21
Longer la côte d'Albâtre en SUP 22
Faire le tour des caves de Champagne à vélo 25
Partir en roadtrip 29
Descendre une rivière en canoë ou en kayak 38
Surfer au mois de janvier 42
Construire et défendre un fortin 44
Faire une rando à pied 54-55
Improviser une course en stop entre potes 63
Faire une rando à vélo 72-73
Débuter l'escalade en falaise 75
Crapahuter deux jours en raquettes dans le Vercors 93
Randonner au milieu des volcans d'Auvergne 99
Partir en roadtrip avec son scoot' 105

3 jours et plus

Faire un roadtrip dans le Cotentin 28
Descendre la Loire en canoë 37
Rouler de Paris à Londres, à vélo 56
Descendre la Seine en SUP 58
Jouer son week-end aux dés 63

Que voulez-vous apprendre ?

Faune & flore

Réagir face à un sanglier 31
Réagir en cas de morsure de tique 32
Se protéger des moustiques 33
Réagir en cas de morsure de serpent 45
Voir des animaux sans être vu 48-49
Reconnaître cinq poiscailles à taquiner en Île-de-France 61
Connaître les fruits et légumes de saison 65
Reconnaître cinq oiseaux autour de Paris 88-89
Reconnaître cinq champignons 91
Se nourrir de plantes sauvages 71
Reconnaître un arbre grâce à ses feuilles 96-97

Savoir-faire & savoir-être

Déposer le bilan proprement 19
Découvrir la pêche à la mouche 35
Aller de A à B en utilisant une boussole 57
Naviguer en sécurité sur un cours d'eau 59
Devenir le king du street-fishing 60
Dormir au sec et sans tente 62
Choisir un itinéraire à vélo ou en rando 67
Bivouaquer quand il fait froid 68
Laisser un minimum de traces dans la nature 69
Prendre le train avec son vélo 74
Se péter le bide au bivouac 77
Élever des petits sauvages 78
Trouver un chic lieu pour bivouaquer 79
Construire une hutte avec ses enfants 81
Ne pas finir à plat 82
Allumer un feu de compet' 86
Ramasser des champignons 90
Bivouaquer avec un petit 95
Construire un radeau 101
Apprendre à faire des nœuds 103
S'orienter grâce au soleil et aux étoiles 107
Reconnaître quatre constellations 109

Équipement

Faire son sac pour 3 jours de rando 16
Choisir son vélo de microaventurier 51
S'équiper à Paris 52
S'équiper ultraléger à vélo 83
Préparer une micro trousse de secours 87



BIENVENUE À LA SPEM, SIDI.

— Lucien Bramard

La Société parisienne d'élevage de microaventuriers

La SPEM, c'est le rendez-vous des aficionados de la microaventure à Paris : on y trouve des spécialistes du bikepacking, des copains des bois à moustache qui connaissent la nature par cœur, des groupies de la nuit à la belle étoile, des fanas de snowboard aux Buttes-Chaumont, et même des ayatollahs de la pêche à la mouche ! Concrètement, c'est un groupe Facebook sur lequel on échange infos pratiques, bons plans, savoir-faire et retours d'expérience liés à la microaventure dans la région. Vous y êtes les bienvenus !

QU'EST-CE QUE C'EST QUE CE BINZ ?

Naviguer dans le guide Chilowé

Activité | Durée | Niveau

Observation des étoiles | 1 nuit | Ceinture jaune

Membre de la SPEM

LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

Passer une nuit en astrobivouac





« Moi, à part le gaz, y a pas grand-chose qui m'intéresse ! »

Stephen Rater — Ratan sibérien — 28 ans, animateur en astronomie, graphiste et dessinateur

Stephen a eu l'idée de réunir deux activités qui le font vibrer : observer le ciel et passer la nuit dans la nature. Ce soir-là, il a donné rendez-vous gare du Nord à une dizaine de membres de la SPEM : en moins d'une heure de train et de marche, ils atteignent un spot dont Stephen a le secret, au cœur du Parc naturel régional Oise-Pays de France. Pendant que certains déballent le télescope, d'autres montent les tentes et préparent une bouffe qui devrait les aider à rester éveillés une bonne partie de la nuit.
Tout à coup, le show commence : perchées sur un rocher, onze paires d'yeux observent la Station spatiale internationale, un point lumineux qui fait le tour de la Terre seize fois par jour, à 28 000 km/h avec six bonhommes à bord. À 1 heure du mat', c'est au tour de Jupiter de se lever à l'est. Les astronomes sont sacrément émus en observant ses quatre lunes en rang d'oignon dans le télescope, à 591 millions de kilomètres de leurs merguez. Ils sont moins émus quand le chef les réveille à 5 h pour ne pas louper le trio gagnant : la lune, Mars et Saturne dans un mouchoir de poche galactique ! 7 h : fidèle au poste, le soleil vient sonner la fin de la partie. La forêt s'éveille, elle a l'air d'avoir mieux dormi qu'eux !

Comment faire ?

DIF • Si vous voulez partir observer les étoiles avec Stephen, contactez-le via sa page Facebook : Stephen Rater Astrobivouac.

• Pour observer les étoiles à l'œil nu ou avec votre propre matériel, on vous conseille d'aller sur les coteaux de la Seine, au niveau de Chérence (Val-d'Oise). Il y a une super rando à faire dans le coin (voir p. 54), mais le bivouac y est interdit.

• Pour trouver le spot idéal pour votre astrobivouac, repérez des lieux avec le moins de pollution lumineuse possible sur Dark Site Finder !

• Si comme nous vous êtes des buses en astronomie, aidez-vous d'une appli comme Star Walk pour comprendre ce que vous avez sous les yeux.

100 — Idées

COPAIN COMME POISSON

Cinq poiscailles à taquiner en Île-de-France

La perche



• Elle mesure de 25 à 35 cm.
• C'est le poisson punk.
• Elle vit en banc. Carnivore vorace, elle se nourrit de larves, d'écrevisses et de gardons. Elle a un petit penchant pour le cannibalisme !

Le chevesne



• Il mesure de 30 à 80 cm de long et pèse jusqu'à 3 kg.
• Poisson plutôt suspicieux et doté d'une très bonne vue.
• Sa défense est violente mais de courte durée. Une fois l'orage passé, il est plutôt facile de le ramener.

Le Vélib'



• Environ 1,58 m de long pour 22 kg.
• Il vit en banc dans les canaux de Paris (Saint-Martin, La Villette et Ourcq).
• Le système de freinage à tambour est très efficace à la remontée.

Peut-on manger les poissons de la Seine ?

Depuis le 4 juin 2010, un arrêté préfectoral interdit la consommation et la commercialisation de tous les poissons pêchés dans la Seine (et la Marne également). La faute à une substance chimique — le PCB : polychlorobiphényle autrefois utilisé dans l'industrie, et dont la concentration dépasse les seuils de contamination fixés par l'Europe.

Le sandre



• Il mesure entre 40 et 70 cm pour un poids de 800 g à 2 kg.
• Il vit la nuit.
• Sa pêche est assez technique.

« On dirait une perche et un brochet qui ont fait des cochonneries ensemble. »
William F.

Le silure



• Il mesure entre 60 cm et 2 m pour un poids de 3 à 50 kg.
• Il bouffe de tout : tarte à la crème, pigeon, ballon de tennis.
• Il ressemble à une grosse limace.
• Sa pêche est assez sportive.

« Pour l'attraper, on utilise le même matos que pour la pêche du thon en Méditerranée. »
William F.

Savoir-faire & équipement — 61

Type de rubrique



Numéro d'activité correspondant à la carte



« Vous allez aimer voyager dans votre caisse. »
Charles — Kangourou Kolert — Jr. area account manager

Je m'appelle Quentin, j'suis de Montargis

DIS La vallée du Loing
→ De Bois-le-Roi (Seine-et-Marne) à Montargis (Loiret).

C'est long ? 80 km - 1 journée.

Pour y aller et en revenir Aller en Transilien depuis gare de Lyon (30 min jusqu'à Bois-le-Roi). Retour en Intercités depuis Montargis (1 h).

Rendez-vous en terre inconnue

DIS La vallée de l'Eure
→ De La Loupe (Eure-et-Loir) à Bueil (Eure).

C'est long ? 125 km - 1 à 2 jours.

Pour y aller et en revenir Aller en TGV + TER depuis Montparnasse (2 h jusqu'à La Loupe via Le Mans). Retour en TER + Intercités depuis Bueil (2 h via Évreux).

Itinéraire proposé « Loupe ; Chartres ; Saint-Piat ; Bueil.

On a très peu d'infos sur [illegible] itinéraire, mais on en a rendu beaucoup de bien. [illegible] s'est dit que c'était [illegible] excuse de vous lâcher [illegible] grappe et de vous laisser [illegible] débrouiller un peu ! [illegible] même si c'est micro, on est [illegible] quand même en train de [illegible] refaire d'aventure, bordel.

Un dimanche à la campagne

DIS La traversée du Vexin
→ De Neuville-sur-Oise (Val-d'Oise) à Beauvais (Oise).

C'est long ? 120 km - une journée si vous êtes pressé(e)!

Y aller et en revenir Aller en Transilien depuis Saint-Lazare : arrivée à Eragny-Neuville (55 min). Retour de Beauvais vers Gare du Nord en TER (1 h 15).

Itinéraire proposé Neuville ; Villarceaux ; Gisors ; Saint-Germer-de-Fly ; Beauvais.

• Ce tronçon de l'Avenue verte Paris-Londres traverse les paysages préservés du Vexin français et du Vexin normand reliés par la vallée de l'Epte. Villages authentiques et belles demeures, manoirs et châteaux forts sont au rendez-vous !

Un balcon sur la mer

DIS La Côte d'Albâtre
→ D'Abbeville (Somme) au Havre (Seine-Maritime).

C'est long ? 210 km - 2 à 3 jours.

Y aller et en revenir: Aller en Intercités depuis gare du Nord (1 h 50 jusqu'à Abbeville). Retour en Intercités depuis Le Havre (2 h 10).

Itinéraire proposé Abbeville ; Le Tréport ; Saint-Valery-en-Caux ; Fécamp ; Étretat ; Le Havre.

• Attention les yeux ! La valeureuse du littoral longe la côte et les falaises de la Côte d'Albâtre en reliant villages de pêcheurs et stations balnéaires par des petites routes balisées. Vérifiez votre dérailleur avant de partir : ça monte et ça descend quasiment tout du long !

Sports & itinéraires — 73

Je m'appelle Quentin, j'suis de Montargis

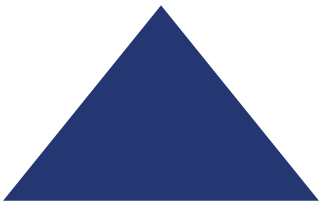
DIS La vallée du Loing
→ De Bois-le-Roi (Seine-et-Marne) à Montargis (Loiret).

LES DRAPEAUX CHILOWÉ

Communiquer entre microaventuriers

Les drapeaux de l'alphabet nautique permettent aux marins du monde entier de parler la même langue. Avec des membres bretons, parisiens, alsaciens et même savoyards, la communauté Chilowé va rapidement avoir besoin du sien ! Voici les huit premiers drapeaux, imaginés à partir de certaines des situations les plus couramment constatées chez les microaventuriers de France et de Navarre.

Je brûle mon tapis de sol et j'achète un hôtel





Tenez-vous à distance : il y a un sanglier déguisé en lampadaire

Je savonne un ours et je tonds la moquette





Ma tente prend le vent et j'ai mangé toutes les sardines

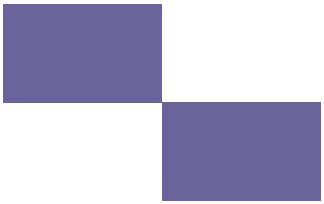
À force de dire des bêtises, on finit par en perdre son lapin





Ne me gênez pas, je dessine un cœur avec les pieds

Attention, il y a les frères Bogdanoff qui allument un feu avec de la vaseline





J'arrête mon char et j'apprends à pêcher à la turlutte

GÉRONIMO !

Le code d'honneur du microaventurier Chilowé

1

« UN INTELLECTUEL ASSIS VA MOINS LOIN QU'UN CON QUI MARCHE. »

Nous sommes toujours en mouvement : moins de blabla, plus d'action.

2

« IL S'AGIRAIT DE GRANDIR ! »

Nous sommes autonomes et indépendants : nous n'attendons pas d'être pris par la main pour vivre des expériences de dingos.

3

« IL EST OÙ, LE CUCUL, ELLE EST OÙ, LA TÊTÊTE ? »

En cherchant à vivre de nouvelles expériences, nous n'avons pas peur de redevenir débutants !

4

« JE SUIS LE PAPE ET J'ATTENDS MA SŒUR. »

Nous restons nous-mêmes : nous choisissons de vivre des aventures qui nous ressemblent plutôt que de faire comme tout le monde.

5

« JE SERAI DISCRET COMME UNE HYÈNE ! »

Nous sommes respectueux : dans la nature, nous acceptons de nous faire tout petits et de ne pas tout contrôler.

6

« IL ME MANQUAIT QUELQUE CHOSE POUR DESCENDRE LES POUBELLES. »

En cherchant à vivre mieux avec moins, nous incarnons la sobriété heureuse.

7

« J'AI CONNU UNE POLONAISE QUI EN PRENAIT AU P'TIT DÉJEUNER. »

Nous sommes audacieux sans être casse-cous : nous acceptons que l'aventure soit synonyme de risque.

8

« BIENVENUE À LA SCEP, SIDI ! »

Nous sommes bienveillants : nous partageons nos expériences et nos connaissances avec notre communauté locale (SPEM, SBEM, etc.).

9

« VOUS INQUIÉTEZ PAS M'SIEUR, JE L'AI PAS, LE PERMIS. »

Nous sommes responsables : nous respectons la loi et la réglementation propre au lieu où nous nous trouvons.

10

« À CÔTÉ, JOHNNY HALLYDAY AU STADE DE FRANCE, C'EST UN PLAYMOBIL DANS UN ÉVIER. »

Nous sommes humbles : nous faisons les choses avec sérieux, sans nous prendre au sérieux.



TOUT LE MONDE DEHORS !

Huit idées pour se retrouver en pleine nature à moins d'une heure de Paris

Nous, les Parisiens, on voit souvent notre appartement comme un petit nid perdu au milieu d'une jungle inextricable de rues, d'immeubles, de périphs, de bretelles d'autoroutes et d'embouteillages. Alors, pour s'échapper de tout ça et prendre un peu l'air, on a tendance à facilement aller à Roissy, pour partir loin et longtemps.

Il y a pourtant deux moyens de transport qui rendent la nature super accessible depuis n'importe quel arrondissement : le train et le vélo. On vous propose huit idées pour aller vous aérer les bronches à moins d'une heure de chez vous.

Gare Montparnasse

1 ↓

Le royaume du cerf

Mettez votre vélo dans la ligne N du Transilien en direction de Dreux et arrêtez-vous à Montfort-l'Amaury-Meré pour accéder directement à la forêt de Rambouillet. Pour en savoir plus sur les forêts autour de Paris, rendez-vous page 46. Pour en savoir plus sur le cerf, rendez-vous page 26 !

Gare Saint-Lazare

2 ↓

Les bois, les champs et les rivières du Vexin

Prenez la ligne J du Transilien et arrêtez-vous à Chars (1 heure), pour vous retrouver au cœur du parc naturel du Vexin. C'est le point de départ de plusieurs itinéraires à retrouver sur Visorando. On vous conseille celui qui longe la vallée de la Viosne autour de Santeuil - le Perchay (11 km) !

Gare de Lyon

3 ↓

Une gare fantôme en pleine forêt

Prenez le train GOMA de 9 h 16 ou 10 h 16 en direction de Montargis (seulement les week-ends et jours fériés). Quarante minutes plus tard, arrêtez-vous à Fontainebleau-Forêt, une gare uniquement accessible par les chemins forestiers. De là, vous pouvez accéder à des voies d'escalade autour du Rocher Cassepot ou tout simplement commencer une rando !

Gare de l'Est

4 ↓

Les vignobles de Champagne

Prenez la ligne P du Transilien et arrêtez-vous à Nanteuil-Saâcy pour 15 km dans les vignobles champenois de la vallée de la Marne, en suivant les balisages des GR 14 et 14A en direction de Nogent-l'Artaud. Vous avez même le droit d'y piquer une tête dans la Marne avant de reprendre le train !

25 km

5 ↓

Les guinguettes des bords de Marne

Depuis la place de la Nation, rejoignez le pont de Joinville en traversant le bois de Vincennes (30 min.). De là, commencez à remonter la Marne et prolongez jusqu'aux ruines du moulin de Chelles (15 km depuis Joinville) en profitant de la nature aux portes de Paris. N'oubliez pas de vous hydrater en vous envoyant un petit rosé derrière la cravate dans l'une des guinguettes installées au bord de l'eau !

20 km

6 ↓

La forêt en Seine-Saint-Denis

Depuis Jaurès, remontez le bassin de la Villette puis le canal de l'Ourcq par la rive sud jusqu'à l'espace forestier de la Poudrerie. La piste cyclable est nickel tout le long ! Sur place, déballez le pique-nique et profitez de 137 hectares de nature, de la Maison des abeilles et de la buvette avant de repartir dans l'autre sens. À moins que vous soyez chauds pour continuer jusqu'à Meaux (voir. p. 40) ?

20 km

7 ↓

De Paris à Versailles à travers les bois

En partant du Trocadéro, rejoignez le parc de Saint-Cloud en traversant le bois de Boulogne et la passerelle de l'Avre. Après Ville-d'Avray, vous passez par la forêt domaniale de Fausses-Reposes et vous atteignez Versailles. Si vous avez un vélo suffisamment costaud, vous pouvez continuer vers l'étang du Moulin à Renard (10 km) en contournant le camp militaire de Satory par les bois à l'est !

12 km

8 ↓

La Coulée verte du sud de Paris

Partez de la Gare Montparnasse en direction de Massy pour sortir de Paris en ne traversant pratiquement que de la verdure ! Arrêtez-vous dans le parc du château de Sceaux et jetez un coup d'œil aux vieilles propriétés du vieux Fontenay-aux-Roses. Si vous avez faim, continuez jusqu'à Bièvres pour aller déjeuner sur la terrasse de la librairie-restaurant Le Mille-Feuilles.

Randonnée et Canoë | Week-end | Ceinture bleue

MIEUX QUE LE VERDON, TONTON !

La grande traversée de l'Epte



« Make Randonnée Great Again. »

Clément — Tamarin survolté — 28 ans, cofondateur de Helloways



Traverser une partie des Hauts-de-France, de la Normandie et de l'Île-de-France à pied et en canoë : il fallait être un peu perché pour y penser ! C'est en allant repérer de nouvelles randonnées dans le Vexin pour Helloways que Clément a eu l'idée de ce week-end jouant avec les frontières départementales. Comme la voiture, c'est définitivement *has been*, il est parti et revenu en train depuis Saint-Lazare. Au programme, 40 km de rando — avec du dénivelé en forêt, en plaine et sur des chemins de crête façon Pyrénées —, 17 km de kayak sur les eaux cristallines de l'Epte avec plusieurs rapides de catégorie 1, et une nuit pépouze dans une ancienne bergerie transformée en écoferme. Un week-end sport et déconnexion au cœur d'une nature préservée et sauvage : on y aperçoit régulièrement des sangliers, des biches, des ragondins ou autres martins-pêcheurs. En plus, on ne croise pratiquement personne : le Verdon et l'Ardèche peuvent bien aller se rhabiller !

Comment y aller ?

9 ▸ Prendre la ligne J du Transilien à Saint-Lazare, direction Gisors (2 h 15). Arrangez-vous pour être sur place vers 10 h 30. La majorité du trajet se fait en carte Navigo grâce au dézonage (week-ends, été et vacances scolaires). Attention, la section entre les gares de Chars et Gisors est normalement « hors zone » et coûte à peu près 4 €.
▸ Retour depuis Bonnières-sur-Seine en 2 h 30 (Transilien ligne J).

Quand y aller ?

▸ Entre début mai et fin septembre si vous n'avez pas de canoë (vous pouvez le louer sur place chez Canoepte).
▸ Tout le temps si vous en avez un (et que vous êtes prêt[e] à vous le trimballer).

Quel itinéraire suivre ?

▸ Gisors → Dangu : rando
▸ Dangu → Bray-et-Lû : canoë-kayak
▸ Bray-et-Lû ou Villarceaux : dodo
▸ Villarceaux → Bonnières-sur-Seine : rando

Comment s'équiper ?

▸ Pour marcher : de bonnes chaussures de sport (de randonnée ou de running/trail), suffisamment hautes si vous avez les chevilles fragiles. Pour le reste, ça dépend de la météo : un pantalon ou short qui ne craint rien avec un haut technique fera l'affaire.
▸ Pour le soir : une polaire et un coupe-vent, il peut faire froid même en été.
▸ Pour le kayak : un couvre-chef et des vêtements de rechange.
▸ Une tente si vous dormez à la bergerie.

Où dormir ?

▸ *La Bergerie de Villarceaux* : 1 h à pied en suivant la D142 depuis Bray-et-Lû. Ils ont un espace camping et des gîtes.
▸ *Aux Jardins d'Épicure*, à Bray-et-Lû (si vous avez les sous).
▸ Sur la D142 entre Bray-et-Lû et Chaussy, il y a aussi une maison d'hôtes : *Au Relais de Chaussy*.
▸ Où vous le sentez si vous êtes sur une option bivouac sauvage (voir p.79).

HIGHWAY TO COMPOSTELLE

Commencer le chemin de Saint-Jacques depuis chez soi



« Mes semaines de boulot sont super chargées… la marche m'aide à me recentrer et à prendre du recul. »

Béatrice — Marmotte rieuse — 33 ans, cofondatrice de Switch Collective



Un samedi matin dans le 10e arrondissement, Béatrice sort de chez elle et marche jusqu'à la tour Saint-Jacques, l'un des points de départ historiques des pèlerins de Compostelle. Au milieu des klaxons et des passants pressés, elle bifurque plein sud vers la Porte d'Orléans en se surprenant à ressentir le frisson de l'aventure dans un cadre aussi familier. Elle rejoint la Coulée verte qui permet de sortir de Paris en ne traversant que des parcs et des jardins jusqu'à Massy. C'est pas encore la nature sauvage, mais c'est une bonne transition ! L'étape du lendemain commence à lui donner le goût de ce qu'elle attendait du chemin : du grand air, le bruit du vent et des oiseaux, du vert partout. En arrivant à Arpajon le dimanche en fin d'après-midi, elle saute dans le RER C qui la ramène à Paris en 45 minutes. Encore deux week-ends comme celui-ci et elle atteindra Orléans pour longer la Loire jusqu'à Tours !

Où se loger ?

10 ▸ Sous la tente pour vous arrêter quand vous voulez.
▸ Dans un Gîte de France.
▸ Chez un particulier : Airbnb ou Guesttoguest.

C'est pour tout le monde ?

Si vous débutez en randonnée, commencez par 20 km/jour maximum et montez crescendo vers les 30 !

Comment s'équiper ?

▸ Le topo-guide du GR 655 Ouest et Est par la Fédération française de randonnée.
▸ Une bonne paire de baskets ou des chaussures de rando.
▸ Un sac à dos de 30/40 l grand max.
▸ De l'eau !
▸ Pensez à prendre de quoi bien vous protéger du soleil quand vous atteignez la Beauce.

On peut vraiment faire ça seul(e) ?

Béatrice n'a jamais eu de problème sur le Chemin (elle en a également parcouru une bonne partie entre Le Puy-en-Velay et Saint-Jacques-de-Compostelle). Pour elle, être seule permet de vraiment profiter des vertus méditatives de la marche et de décider de se joindre à d'autres personnes dès qu'elle en a envie !

Les 6 premières étapes

① Paris → Massy
19 km - Sortie de Paris par la Coulée verte. Retour en RER B et C.

② Massy → Arpajon
26 km - Forêts, lacs et rivières. Retour en RER C.

③ Arpajon → Étampes
27 km - Magnifiques villages, églises et vestiges du passé. Retour en RER C.

④ Étampes → Angerville
25 km - Le début de la plaine de la Beauce ! Retour en stop ou covoiturage.

⑤ Angerville → Artenay
30 km - Retour en TER. Le désert de la Beauce !

⑥ Artenay → Orléans
26 km - Retour en TER ou Intercités.

1 étape = 1 journée



PLEIN LE DOS !

Faire son sac pour trois jours de rando

Pour tout ranger au sec

- Sac à dos de 35 l max.
- Jupe de pluie

Pour s'habiller la journée

- Tee-shirt en mérinos x2
- Chaussettes de rando x2
- Sous-vêtements x3
- Couvre-chef
- Coupe-vent imperméable
- Veste polaire
- Short
- Pantalon léger

Pour s'habiller la nuit

- Collants en mérinos
- Tee-shirt manche longue en mérinos
- Chaussettes en mérinos
- Bonnet

Pour bivouaquer

- Tente légère, bivy bag ou hamac (voir p. 62)
- Matelas gonflable avec boudin
- Sac de couchage

Pour se laver

- Savon de Marseille dans une boîte étanche
- Serviette en microfibres
- Brosse à dents + dentifrice
- Coupe-ongles
- Gel antiseptique
- Paquet de mouchoir

Pour casser la croûte

- Camelbak ou gourde d'1,5 l min.
- Gamelle
- Fourchette + cuillère
- Sac poubelle
- Réchaud gaz

En plus

- Argent
- Lampe frontale
- Papiers d'identité
- Portable + batterie
- Appareil photo
- Lunettes de soleil
- Couteau + briquet
- Boules Quies
- Couverture de survie
- Carnet + stylo
- Trousse de secours (voir p. 87)
- Carte + boussole

Jeu | 1/2 journée à 1 journée | Ceinture blanche

AVENUE DESCHAMPS-ÉLYSÉES

Disputer une partie de Monopoly géante



« Ça fait 3 ans que mon mec veut nous faire quitter Paris. Ça fait 3 ans que je lui dis qu'on a encore beaucoup trop d'aventures à vivre ici ! »

Alice — Autruche lumineuse — 27 ans, directrice service clients



Alice joue au Monopoly depuis qu'elle est en âge de lire *Copain des Bois* ! Mais lorsqu'elle s'installe à Paris pour ses études, elle découvre que l'avenue de la République n'est pas qu'une case de son plateau de jeu préféré. Piquée de curiosité à l'idée de découvrir chacune des rues dont elle a lu les noms des centaines de fois, elle lance un défi à une douzaine de copains : photographier les panneaux de toutes les adresses du Monopoly en un minimum de temps ! En une journée de course contre la montre complètement mythique, ils se retrouvent à parcourir Paris dans tous les sens et à découvrir des quartiers dans lesquels ils n'ont jamais mis les pieds. Se laisser surprendre dans un environnement qu'on pense connaître : c'est complètement ça, l'aventure au coin de la rue !

Les règles du jeu

11 ▸ Cette microaventure peut se vivre en solo, en duo ou avec une cinquantaine de déglingos.

▸ Une seule règle ne change pas : chaque équipe doit prendre une photo devant le panneau de rue de toutes les cases du plateau de jeu du Monopoly le plus rapidement possible, sans ordre imposé.

▸ À vous de décider les règles liées au transport. Alice vous conseille de n'autoriser que la marche à pied et le Vélib'.

▸ Vous pouvez modifier ou ajouter autant de règles que vous le souhaitez. Par exemple :

- Inventer des défis qui font gagner du temps bonus : prendre une photo de la gare du Nord à 12 h 12, de l'avenue Mozart avec une perruque sur la tête, de Pigalle en bas résille, etc.
- Interdire les smartphones, l'argent ou la carte Navigo.

C'est où ?

▸ Paris intra-muros.
▸ Départ au choix parmi l'une des rues ou gares du plateau de jeu.
▸ Arrivée dans un endroit propice à un gros apéro dans la nature, comme le parc des Buttes-Chaumont.

En combien de temps ?

▸ Si vous courez et utilisez le Vélib' pour les grandes distances, vous mettrez entre 5 h et 7 h. Si vous prenez votre temps, comptez toute la journée !

Comment s'équiper ?

▸ On vous conseille d'imposer un smartphone par équipe avec interdiction d'utiliser une appli GPS type Google Maps : il doit seulement servir à prendre des photos et à les partager avec les autres équipes en temps réel. Pensez à prendre une batterie externe !

▸ Un plan *Paris pratique par arrondissement* par équipe (5 €).

Escalade | 1 journée | Ceinture jaune

TOUJOURS À BLOC !

Grimper à Fontainebleau



« On y va aussi pour ramasser des champis, cueillir des fruits ou faire la sieste dans un hamac ! »

Quentin — Lamantin agile — 32 ans, ingénieur environnement



L'escalade est plus que jamais un sport qui grimpe, il n'y a qu'à voir toutes les salles qui fleurissent dans les grandes villes de France. Pour ceux qui en auraient marre de bouffer des prises de toutes les couleurs en intérieur, le bloc se pratique aussi en extérieur. Et il suffit d'une bonne paire de pompes d'escalade pour se faire plaisir. Fontainebleau fait partie des meilleurs spots du monde : Quentin et ses potes l'ont bien compris, ils y sont fourrés (quasi) tous les samedis !

Le bloc se pratique en extérieur sur des petits rochers, ou en intérieur dans une salle de pan. Les hauteurs ne dépassent pas 5 m et on peut louer des chaussons sur place ! La chute est amortie soit par des matelas au sol, soit par un crash pad.

L'escalade en falaise se pratique sans limites de hauteur. Il faut être équipé d'un baudrier, d'une corde, d'un système d'assurage et de dégaines. Elle permet de travailler sa peur du vide, d'améliorer son endurance et sa résistance musculaire.

C'est où ?

12 Le site du Rocher Canon dans la Forêt de Fontainebleau.
Pour vous renseigner sur les dizaines de spots : bleau.info.

Quand y aller ?

Toute l'année (sauf quand il pleut).

Comment on y va ?

En Transilien, de la gare de Lyon à celle de Bois-le-Roi (30 min).
En sortant de la gare, suivez le diverticule (diverti-quoi ?) du GR 1 qui emprunte la route de la Perlure puis celle du Lancer (comptez 20 minutes de marche).

Comment s'équiper ?

- L'un des topo-guides du coin, qui décrit les emplacements des voies, leurs difficultés, l'équipement nécessaire pour les réaliser, comment y accéder, etc.
- 1 crash pad.
- 1 réchaud pour faire la popote au déjeuner.
- 1 hamac et 1 bon bouquin.

OCCUPÉ !

Déposer le bilan dans la nature



Dans l'esprit de tous, il suffit de trouver un endroit tranquille, de se mettre en position et de quitter les lieux une fois l'affaire torchée. Mais on ne va pas tourner autour du pot : personne n'aime tomber sur le caca d'un autre en randonnée ! Voici nos cinq conseils pour faire la chose proprement.

1

CHERCHER

L'endroit parfait doit être isolé, éloigné de tout cours d'eau et on doit pouvoir y creuser un trou (vous allez rapidement comprendre pourquoi).

2

CREUSER

À l'aide d'une pierre, creusez sur environ 15 cm de profondeur. Pour la largeur, l'expérience montre qu'en dessous de 15 cm de diamètre, il devient difficile de viser. Un caca faisant en moyenne 250 g, réservez-lui un accueil confortable !

3

POUSSER

Confortablement accroupi(e), faites ce que vous avez à faire. Vous pouvez vous appuyer sur un arbre ou un rocher pour une meilleure stabilité.

4

NETTOYER

Les opinions en ce qui concerne le papier toilette divergent. Soit vous l'enterrez (le papier n'est rien d'autre que de la cellulose de bois), soit vous le conservez dans un sac type *Ziploc* que vous rapporterez chez vous comme un trophée.

5

RECOUVRIR

Rebouchez le trou, et tassez bien. Voilà, le tour est joué ! À présent, laissez la nature digérer votre cadeau et retournez à une activité normale, en pensant à bien refermer votre braguette.

Longboard | Week-end | Ceinture noire

BALANCE MAN, CADENCE MAN !

Longer la Meuse en longboard



« En trois ans, je suis passé de 10 km à 100 km en une journée, avec un record de 337 km en 24 h ! »

Samuel — Margouillat agité — 50 ans, restaurateur de meubles



Samuel s'est remis au skate il y a 3 ans, après 25 ans d'interruption ! Depuis, il est complètement mordu. Les sensations de glisse et de liberté que lui offre sa planche lui donnent l'impression de faire du snowboard toute l'année en habitant à Crécy-la-Chapelle, à 40 km de Paris. Cette année, il a emmené sept potes sur l'un des meilleurs spots de longboard du monde : la voie verte qui longe la Meuse et traverse une partie des Ardennes. Plate et goudronnée tout du long, elle ne traverse de villages que tous les 20 km minimum et on y croise seulement quelques vélos. Bref, il n'y a presque pas besoin de freiner, et les paysages sont dingues !

C'est où ?

13 ▸ De Charleville-Mézières à la frontière belge, à Givet (mais j'ai peur) : 85 km. Si vous avez le temps et les jambes, vous pouvez commencer plus en amont : la voie verte commence à Sedan !
▸ Elle permet de vraiment rentrer dans le massif des Ardennes en descendant la Meuse. Et elle continue jusqu'à Copenhague !
▸ Samuel et ses copains avancent à 20 km/h de moyenne, mais sont bien entraînés. Adaptez la longueur de l'itinéraire à votre niveau !

Comment y aller ?

▸ En voiture :
2 h 45 depuis Paris.

▸ En train :
moins de 2 h en TGV depuis la gare de l'Est. Pour rentrer, un TER relie Givet à Charleville et dessert la plupart des petites villes qui longent la Meuse. Si vous avez un petit coup de mou, il sera facile de revenir à votre point de départ !

Comment s'équiper ?

▸ Une planche, la plus basse possible.
▸ Un casque (obligatoire) et des protections coudes et genoux (en option).
▸ Un Camelbak.
▸ Un mini sac à dos avec le strict nécessaire : anticipez au maximum les ravitaillements en miam-miam et en glou-glou en téléchargeant le carnet de route de la voie verte Trans-Ardennes sur calaméo.com.
▸ Du matos pour bivouaquer si vous êtes vraiment en mode warrior.

UN BUREAU AVEC VUE

Aller travailler au vert



« Il y a deux manières de bien commencer sa journée : en lisant la newsletter Chilowé et en observant le soleil se lever depuis la terrasse d'une cabane. »

Ferdinand — Castor fougueux — 32 ans, entrepreneur



Ça fait un an que Ferdinand et Thibaut sont en train de monter une boîte, avec leur b*te et leur couteau. Cette semaine, ils ont décidé d'aller s'isoler au milieu des bois pour ficeler le lancement d'un nouveau produit. Départ de la gare Montparnasse à 8 h 30 un lundi matin avec leur vélo ; trois heures plus tard, les voilà qui commencent leur première réunion dans des transats, sur une immense pelouse. Derrière eux, la cabane de David Croquette. Trois chambres, une cuisine, le wifi. Quand ils plient les gaules au bout de quatre jours, ils se disent que la prochaine fois, ils reviendront avec les copains.

C'est où ?

14 ▸ *L'Écogîte du Cerf Volant*, dans la forêt de Rambouillet.

Quand y aller ?

▸ Toute l'année !
En hiver pour les soirées au coin du feu, à l'automne pour écouter le brame du cerf, au printemps pour bosser au vert, l'été pour se balader et faire des grandes bouffes au milieu des bois.

Comment y aller ?

▸ En voiture :
50 min depuis Paris.

▸ En train de Montparnasse à Montfort l'Amaury puis à vélo jusqu'à la cabane (2h30 au total).

Comment s'équiper ?

▸ De quoi préparer vos repas, des bottes, de l'anti-moustique, une enceinte.

▸ Sur place, vous trouverez des jeux de société, des vélos, du wifi et du bois pour le feu.



15 *L'Écocentre du Bouchot*

dans le Loir-et-Cher, pour bosser au calme entre deux potagers en permaculture.

16 *Mutinerie Village*

dans le Perche, pour expérimenter le *libre, ensemble* au milieu des vallons, des vaches et des chevaux.

17 *Kite office*

en Normandie, pour développer ses projets dans une ancienne ferme, à 1 km de l'un des meilleurs spots de kitesurf de la région.

18 *Swenson House*

dans le Finistère, pour côtoyer des entrepreneurs et des créatifs entre un cours de yoga sur la plage et une session de surf à la baie des Trépassés.

VITAMIN SEA

Longer la Côte d'Albâtre en stand up paddle



« L'après-midi, j'ai continué mon exploration du coin sur le GR 21 qui traverse le pays de Caux et longe la Côte d'Albâtre jusqu'au Tréport. »

Candice — Loutre obstinée — 33 ans, rédactrice



Samedi matin, 8 h 50 à Saint-Lazare : Candice saute dans le train pour Bréauté, en Normandie. Elle y attrape un bus pour Étretat, direction la playa ! Il y a déjà pas mal de monde, mais Candice a son petit secret pour accéder à la beauté sauvage des falaises de la Côte d'Albâtre. Ni une ni deux, elle loue un stand up paddle et en quelques coups de pagaie, elle se retrouve au pied de l'arche d'Aval et de sa fameuse aiguille de 55 mètres de haut. Au loin, elle aperçoit une seconde arche plus massive, la Manneporte. Et entre les deux, une longue plage quasi déserte. Depuis la mer, il lui a semblé repérer le spot parfait pour planter la tente ce soir !



Prenez un détecteur de métaux sur votre paddle ! Étretat est un haut lieu de la lupinophilie, la passion pour Arsène Lupin… Japonais, Américains, Australiens : ils sont nombreux à venir se creuser les méninges pour retrouver le trésor que le gentleman cambrioleur aurait caché dans L'Aiguille creuse.

Comment y aller ?

19 ▸ En train : 2 h 45. Possibilité de faire l'aller-retour sur la journée avec un départ à 8 h 50 et un retour à 21 h 41.

▸ En bus : 3 h 40 (depuis le terminal Jules Verne à la Défense).

▸ En voiture : 2 h 45.

Comment s'équiper ?

▸ Vous pouvez louer un stand up paddle ou un kayak chez *Voiles et Galets* : 35 € les 2 heures (incl. le bidon pour garder ses affaires au sec).

▸ Prévoyez un maillot de bain et des chaussons en néoprène (des vieilles baskets feront l'affaire si vous craignez les galets pour vos p'tits pieds).

Quand y aller ?

▸ D'avril à octobre : privilégiez un jour sans houle et sans vent.

Où se loger ?

▸ *Le Refuge du Randonneur* tenu par Jean-Paul : 20 € la nuit, à 500 mètres de la mer, cuisine à dispo.

SALUT, ÇA FARTE ?

Explorer les alentours de Paris en stand up paddle



Le stand up paddle *(SUP)* est l'un des meilleurs joujoux d'exploration et de liberté à disposition des citadins. La planche qu'on gonfle et dégonfle en quelques minutes tient dans un gros sac à dos transportable à pied, à vélo ou en métro. Voici 3 expéditions à mener toute l'année, pour découvrir Paris en vous mettant dans la peau d'un gentil petit canard.

Canal Saint-Denis

20 Le passage du Nord-Ouest

Départ d'Asnières-sur-Seine. Depuis les quais du *Rosa Bonheur à l'Ouest*, on rejoint le canal un peu plus en aval de la Seine. En pagayant 7 km à travers la Seine-Saint-Denis, on atteint le bassin de La Villette en passant notamment devant le Stade de France. Cette expédition a un petit air d'Urbex, avec 7 écluses à franchir à pied et quelques ponts très bas sur l'eau à franchir à plat ventre.

Canal de l'Ourcq

21 La petite Amazone

Départ de la place Stalingrad. Depuis le MK2 à Jaurès, on se lance en direction du nord-est en saluant au passage la Géode, le Zénith et ces gens qui nous sourient en prenant l'apéro. Derrière le périph, les abords du canal sont tout à coup plus verts et plus calmes. On s'accorde une petite pause au parc de la Bergère pour écouter les perruches à collier qui se baladent dans les arbres.

L'île Monsieur

22 Hawaï-sur-Seine

Depuis le métro Pont-de-Sèvres, traversez la Seine à pied. Une île au bout de la ligne 9, ça fait rêver, non ? En réalité, l'île Monsieur n'est plus une île : le petit bras de la Seine qui l'entourait s'est obstrué au XIX^{e} siècle et a finalement été comblé. Depuis les embarcadères en bois, c'est l'endroit parfait pour aller faire un petit coup de SUP après une grosse journée de boulot.



TOUT TOUT TOUT VOUS SAUREZ TOUT SUR LE CERF EN RUT !

— Pierre Perret

UN DERNIER POUR LA ROUTE !

Faire le tour des caves de Champagne à vélo



« La tête de mes collègues le lundi matin quand je leur ai raconté ! »

Erwan — Héron Téméraire — 32 ans, Responsable projets web et mobile



Samedi, 9 h, place de la Nation : Erwan a donné rendez-vous à son pote Antoine pour aller boire quelques coupettes sur les coteaux de Champagne. Mais pour mériter les bulles, il faut pédaler un peu ! Ils traversent le bois de Vincennes en direction de Joinville-le-Pont, puis remontent la Marne en empruntant quelques chemins cabossés. 90 km plus tard, ils tombent sur une première cave à Romeny-sur-Marne et se dégotent une bouteille qu'ils vont siffler dans les vignes, où ils ont planté la tente. Dimanche, la journée de vélo est plus tranquille, propice à la dégustation. En longeant le fleuve par le nord, ils entrent dans le Parc naturel régional de la Montagne de Reims, s'arrêtent dans plusieurs caves autour de Châtillon-sur-Marne et se tapent une petite sieste au soleil au bord de l'eau. D'après Erwan, Antoine a ronflé très fort. Ils piquent une petite tête à Cumières et filent à Épernay attraper le train de 19 h 32 qui les ramène gare de l'Est.



En 1668, le moine Pierre Pérignon se fixa pour mission de créer « le meilleur vin du monde » ! Résultat, il a largement contribué au perfectionnement de la méthode de fermentation et à l'élaboration de bouteilles plus adaptées à l'explosif breuvage. Remerciez-le pour tous nos doux moments d'ivresses en allant lui taper une petite visite à l'abbaye Saint-Pierre d'Hautvillers !

Comment y aller ?

23 ▸ À vélo (90 km) : depuis Nation, traversez le bois de Vincennes vers Joinville-le-Pont. Longez la rive sud de la Marne en passant par Noisy-Le-Grand et Thorigny-sur-Marne pour rejoindre Meaux. Traversez ensuite Fublaines et Montceaux-lès-Meaux pour rattraper la Marne au niveau de Changis-sur-Marne. Vous suivrez alors des petites routes de campagne qui longent moins le fleuve. Les premiers vignobles de Champagne commencent au niveau de Charly-sur-Marne !

▸ En train + vélo : depuis gare de l'Est, prenez le Transilien P en direction de Château-Thierry (45 min) puis pédalez jusqu'à Châtillon-sur-Marne (40 km). Jusqu'à Épernay, ce ne sont pas les caves qui manquent !

▸ Rendez-vous sur Vinizos pour préparer vos visites : vous y trouvez un domaine, réservez gratuitement votre dégustation et rencontrez le vigneron autour d'un verre.

Comment s'équiper ?

▸ Voir les rubriques « Comment choisir son vélo de microaventurier » page 51 et « s'équiper ultraléger à vélo » page 83.

Où loger ?

▸ Sous la tente, dans un hamac ou un bivy bag (voir p. 62) pour vous arrêter où vous voulez.
▸ Dans une roulotte, au Moulin de l'Étang à Châtillon-sur-Marne.
▸ Dans un Gîte de France.
▸ Chez un particulier : Airbnb ou Guesttoguest.

Observation des animaux | 1 soirée ou 1 nuit | Ceinture jaune



« Gamin, j'ai pris mes premiers clichés de cerfs en scotchant un appareil photo sur une paire de jumelles ! »

Jérémie — Pygargue moustachu — 26 ans, photographe

UNE NUIT À JURASSIC PARK

Aller écouter le brame du cerf

Tous les ans au début de l'automne, les jours qui raccourcissent et les températures qui baissent indiquent aux cerfs que c'est le moment pour eux de se reproduire. Pendant quelques semaines, ils vont avoir pour seul objectif d'impressionner leurs congénères pour les écarter des dames dont ils veulent s'assurer les faveurs. Le résultat ? Des cris gutturaux qui se répondent d'un bout à l'autre de la forêt : c'est le braaaaame. Jérémie les photographie depuis plus de dix ans autour de Paris. Il nous a partagé ses conseils pour découvrir cet impressionnant rituel sans déranger les animaux !

Quand y aller ?

▸ Le brame résonne de la deuxième quinzaine de septembre à début octobre. Les cerfs vivent principalement la nuit : les meilleurs moments pour les écouter sont le crépuscule et l'aube.

▸ La chasse ouvre fin septembre. Les jours chassés changent en fonction des départements : pour éviter d'aller en forêt un jour de battue, renseignez-vous sur le site de l'ONF (Office national des forêts).



Où aller ?

24 ▸ Forêt de Rambouillet :
- Autour de la maison forestière du Bocquet (accès en voiture ou à vélo depuis Monfort-l'Amaury).
- Depuis la gare de Rambouillet, le long du GR 1 en direction de Saint-Arnoult en Yvelines.

25 ▸ En Sologne, en restant sur les GR (la plupart des forêts sont privées).

26 ▸ En forêt de Senonches, dans le Perche : autour du Grand Rond.

Comment se comporter ?

Pas question de rentrer dans la nature avec ses gros sabots ! Voici quelques règles à respecter pour optimiser ses chances d'entendre le brame sans en déranger les acteurs et tous leurs voisins.

Repérez une forêt domaniale, départementale ou communale (publique). Arrivez en fin d'après-midi, pour vous donner le temps d'une marche d'approche avant la tombée de la nuit.

Garez-vous à un carrefour ou au niveau d'une maison forestière, en évitant de claquer les portières.

Restez dans les allées ou entrez tout doucement dans la forêt. Marchez face au vent pour empêcher les animaux de vous sentir.

Des aboiements rauques signifient que les biches vous ont repéré(e) : trop tard, vous allez rentrer brocouille (comme on dit dans le Bouchonnois).

Observez les traces de passage des animaux : des arbres cassés, des traces dans la boue, etc. Sans oublier l'odeur : l'urine de cerf en rut, ça sent le bouc !

Évitez tout contact avec les animaux, restez le plus possible à distance : vous briseriez une scène et feriez peur à tout le monde. Si vous passez la nuit en forêt (on vous conseille un bivy bag pour la discrétion), prenez des boules Quies !

Certains organismes (associations, offices de tourisme, particuliers) proposent des sorties, parfois accompagnées d'un agent de l'Office national des forêts. Que vous entendiez des cerfs ou pas, vous apprendrez des choses !

Contactez par exemple :
27 Les écuries de l'Épi à Chantilly
28 Le Parc à bois de la Faisanderie à Compiègne
29 L'office de tourisme de Fontainebleau



Que se passe-t-il concrètement ?

Les cerfs brament pour regrouper les biches afin d'être sûrs de les avoir sous la patte pendant les 48 h où elles seront en chaleur ! Leurs cris servent surtout à impressionner les autres cerfs qui traînent dans le coin, à la recherche d'une opportunité de conclure. Si l'un d'entre eux veut tenter sa chance, il devra affronter le maître des lieux, bois contre bois.

Est-ce que c'est dangereux ?

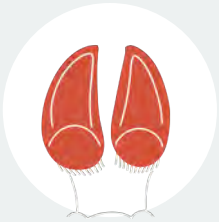
Le brame est un cérémonial très organisé, mais le rut peut parfois faire péter un boulon à certains cerfs qui se mettent à courir dans tous les sens ou à labourer les herbes à grands coups d'andouillers. Restez à distance : rappelez-vous combien ça vous énervait de sentir les copains vous observer quand vous étiez sur le point d'emballer.

LES TRACES

CHEVREUIL
4 à 6 cm



CERF
7 à 10 cm



SANGLIER
7 à 10 cm



RENARD
Env. 5 cm



EN VOITURE SIMONE !

Trois jours de road trip dans le Cotentin



« Si vous cherchez des crêperies et des Franprix en bord de plage, n'allez pas dans le Cotentin. »

Xavier – Bonobo déglingo – 33 ans, youtuber @The Other Life



Aller faire un tour dans le Cotentin, c'est se payer une virée en Irlande sans avoir à se taper le ferry ! Xavier a découvert cette péninsule sauvage de Normandie au volant de son T3 et ne s'en est toujours pas remis. Entre une colonie de phoques à la baie des Veys, un lever de soleil d'anthologie sur le phare de Gatteville et les huîtres de Saint-Vaast-la-Hougue, le week-end avait bien commencé ! Xavier a continué en longeant la mer tantôt émeraude et douce, tantôt acier et impitoyable, dans laquelle se jettent des rochers abrupts. Il a cru se retrouver en pleine Patagonie dans les dunes de Biville et à Saint-Barth dans les eaux turquoise de la plage de Jonville. Dans le Cotentin, les habitants ont eu la générosité de construire leurs maisons dans les terres pour préserver l'un des littoraux les plus sauvages de France.

Quand y aller ?

30 ▸ En mai pour les pommiers en fleurs.
▸ En hiver pour les tempêtes de bout du monde.
▸ En juin pour les défilés de Jeep du Débarquement (Utah Beach est dans le Cotentin, mais pas Omaha, un peu plus à l'est)

Comment y aller depuis Paris ?

▸ En voiture : 3 h 30 (5 h en T3 millésime 85).
▸ En Cityscoot : 8 h 30 (rechargement des batteries à la Poste de Saint-Martin-de-la-Lieue : bien vérifier les horaires d'ouverture).

Comment s'équiper ?

▸ Une voiture et une tente.
▸ Il existe des sites de location de vans pour le weekend, comme Only-Combi, WeVan ou Yescapa.

Où dormir ?

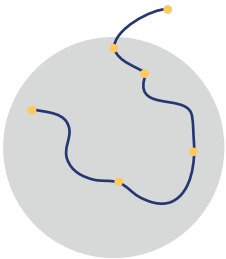
▸ Pour les road trips, l'appli incontournable c'est Park4night, qui recense tous les spots où passer la nuit en van.
▸ Les spots recommandés par Xavier : le phare de Gatteville, la pointe de Catehaut, l'anse Saint-Martin et pile entre la baie d'Écalgrain et l'anse du Culeron.

Que faire de plus dans le coin ?

▸ Parcourir le sentier des douaniers qui longe tout le littoral du Cotentin (GR 223).
▸ Rallier Goury au nez de Jobourg en kayak ou en stand up paddle gonflable. Dégonfler en arrivant et revenir en stop à sa voiture !

FRAPPE LA ROUTE, JACQUES !

*Autres idées de road trips**

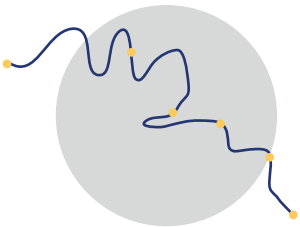


31 Le Morvan

Le Parc naturel régional du Morvan n'est qu'à 2 h 30 de Bastille. De la forêt, des lacs partout et des routes sinueuses où on ne croise pas grand-monde. On y était en octobre, les couleurs étaient folles !

Suggestion d'itinéraire — 650 km

∘ Paris → Avallon → le barrage de Chaumeçon → Ouroux-en-Morvan → la route des crêtes du lac de Pannecière → Château-Chinon → Saulieu → le lac des Settons → le saut de Gouloux → Vézelay → Paris ∘

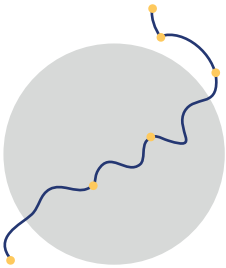


32 Les boucles de Seine et la Côte d'Albâtre

Une descente de la Seine jusqu'à son estuaire, en visitant quelques châteaux et abbayes en chemin. Le deuxième jour, on longe les falaises, on s'enfile des huîtres à Fécamp et on n'oublie pas d'aller mettre une petite claque sur le cul des vaches au passage.

Suggestion d'itinéraire — 575 km

∘ Paris → Vernon → Les Andelys → Rouen → Saint-Martin-de-Boscherville → Saint-Wandrille-Rançon → Honfleur → Étretat → Fécamp → Veules-les-Roses → Dieppe → Paris ∘

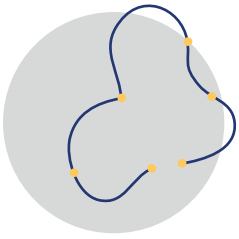


33 Les châteaux de la Loire

Ce n'est pas exactement ce qu'on appelle sortir des sentiers battus, mais un microaventurier Chilowé doit connaître les bases de son patrimoine. Les amateurs de pinard en profiteront pour visiter quelques caves sur la route et dénicher un spot tranquilou pour dormir le long de la Loire.

Suggestion d'itinéraire — 700 km

∘ Paris → Chambord → Blois → Chenonceau → Amboise → Azay-le-Rideau → Chinon → Saumur → Paris ∘



34 Les Ardennes

Dans ces montagnes que l'on partage avec nos copains belges, on suit les méandres de la Meuse, on traverse des forêts immenses, on s'arrête visiter des églises fortifiées et on boit de la bière locale entre deux coups de pagaie sur le Semois.

Suggestion d'itinéraire — 675 km

∘Paris → Charleville-Mézières → Launois-sur-Vence → Rumigny → Regniowez → Rocroi → Fumay → Monthermé → Corbion-sur-Semois → Bouillon → Charleville-Mézières → Paris ∘

*On s'est un peu lâchés au niveau de l'illustration des itinéraires, mais on vous promet qu'en vrai ça a de la gueule.

Randonnée | 1 nuit | Ceinture jaune et rouge pour le physique, noire pour le mental

42 KM À PIED, ÇA USE, ÇA USE…

Marcher un marathon à la frontale



« Embarquez des amis que vous n'avez jamais le temps de voir et passez la nuit à refaire le monde en marchant! »

Benoît — Lombric Édebroc — 45 ans, entrepreneur



Benoît emmène régulièrement quelques amis en quête de défis marcher 42 km en Normandie, en une nuit. Depuis la gare d'Évreux, le petit groupe traverse des quartiers résidentiels à l'heure où commencent *Les Experts à Miami* et *Thalassa*, pour rejoindre une ancienne voie ferrée transformée en voie verte jusqu'au Bec-Hellouin. Les lumières de la ville disparaissent rapidement quand ils s'engouffrent dans la forêt, noire et humide. Malgré le faisceau de leur lampe frontale, ils se sentent plus connectés au monde qui les entoure par leurs oreilles que par leurs yeux : une chouette qui hulule sur la droite, un sanglier dans les fourrés sur la gauche. La traversée du Neubourg à mi-parcours annonce la fin du plateau agricole et le début d'un paysage plus vallonné, plus sauvage. Les kilomètres défilent, il fait froid, les paupières sont lourdes : randonneurs débutants ou confirmés, ils ont tous le sentiment de passer une épreuve initiatique. Quand ils atteignent l'abbaye du Bec-Hellouin au petit matin, la chaleur de l'église et les chants des moines qui célèbrent leur premier office de la journée leur permettent de savourer l'expérience hors du temps qu'ils viennent ~~de souffrir~~ de s'offrir.

C'est où ?

35 La voie verte qui relie Évreux à Pont-Authou, dans la vallée du Bec. Une voie verte, c'est souvent tout plat et tout droit : un régal à vélo, en rollers ou en longboard (attention : elles ne sont pas toutes goudronnées)! Allez faire un tour sur le site de l'AF3V pour retrouver d'autres suggestions d'itinéraires partout en France.

Comment y aller ?

▸ En train :
1 h depuis Saint-Lazare.
▸ En voiture :
1 h depuis Paris.
▸ En arrivant à Évreux, rejoignez le départ de la voie verte (les infos sont sur le net).
▸ Pour revenir : le bus 380 vous rapatriera à Évreux.
▸ Sinon, faites du stop jusqu'à la gare de Brionne (6 km).

Comment s'équiper ?

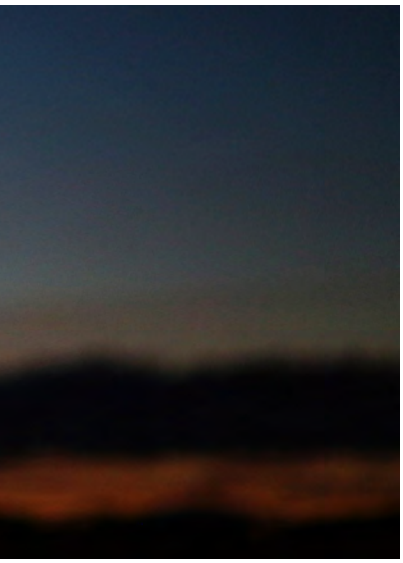
▸ En fonction de la saison, couvrez-vous suffisamment pour vous protéger du froid et de l'humidité.
▸ De bonnes baskets feront l'affaire, prévoyez aussi de quoi vous occuper d'éventuelles ampoules (voir p. 87).
▸ 1,5 l d'eau min., des bananes ou des barres de céréales en cas de petit creux.

Quand y aller ?

On vous conseille de vous lancer un soir de week-end ou de poser une RTT le lendemain pour récupérer — comptez 10 h de marche à 4 km/h. Sinon, c'est open toute l'année! En hiver, pour tester vos limites dans le noir et le froid. Aux beaux jours, pour voir le soleil se coucher puis se lever sur les collines normandes.

BANDE DE P'TITS COCHONS

Faut-il avoir peur des sangliers ?





Même s'ils se font discrets, les sangliers sont nombreux dans nos forêts. Autour de Paris, c'est le seul animal sauvage qui fasse encore courir un petit frisson d'angoisse sur l'échine du promeneur… Mais, a-t-on vraiment raison de craindre celui qu'on appelait autrefois la « Bête Noire » ?

Non, mon capitaine ! Les sangliers ont très (très) peur de l'homme et nous évitent un maximum. Ils ont pour ça un instrument très efficace : leur groin, un appareil de détection de compet' qui lui permet de repérer tout un tas de friandises qui traînent sous les feuilles. Alors, quand on débarque avec notre odeur de sueur ou de Tahiti douche (en fonction du moment de la journée), inutile de vous dire qu'on est repérés à des kilomètres !

Dans le pire des cas, un sanglier ne s'en prendrait à nous que si nous représentions un danger vraiment urgent :

▸ si un chasseur essaie de lui trouer la peau : on ne peut pas lui en vouloir d'être un peu véner si on vient pour lui plomber les fesses ;

▸ si un promeneur prend un marcassin dans ses bras : il y a des chances pour que sa maman — la laie — perde complètement les pédales.

Même si les mâles peuvent atteindre facilement les 100 kilos, ils n'utilisent leurs défenses (en bas de la mâchoire) et leurs grès (canines supérieures recourbées vers le haut) que pour se maraver la gueule entre eux, en toute amitié. Les femelles n'ont pas de défenses, mais 4 canines bien solides. Elles ne chargeront jamais, sauf dans le cas du cornichon voleur d'enfants exposé ci-contre.

Le saviez-vous ?

Les sangliers sont omnivores et mangent à peu près tout ce qu'ils trouvent sur le sol : des insectes, des escargots, des baies, des châtaignes et des glands, leur péché mignon. Leur cousin domestique aussi en raffole, et au Moyen Âge, il y avait même un type dont c'était le job de les emmener en forêt à l'automne pour se goinfrer. Ce n'était pas une activité qui demandait beaucoup d'énergie et ça s'appelait… *glander* ! CQFD.

La ferme du Bec-Hellouin

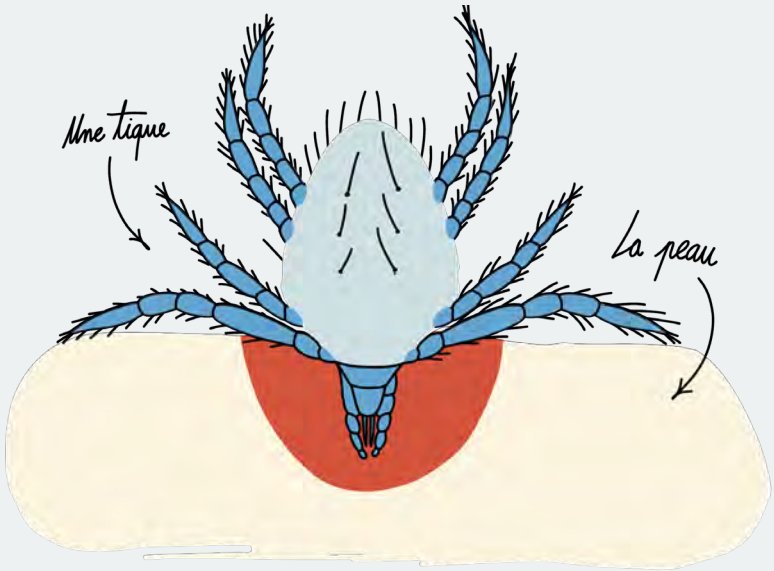
À 1 km de l'abbaye se trouve la Ferme du Bec-Hellouin, l'une des fermes pionnières en permaculture.

Créée par un marin et une juriste en 2004, elle incarne cette idée que l'on peut obtenir des rendements records sur de petites parcelles sans utiliser ni engrais, ni pesticides, ni tracteur !

Si vous vous intéressez au sujet, foncez lire leur livre *Guérir la terre, nourrir les hommes*.

MIEUX VAUT AVOIR DES TOCS...

Que des tiques !



Note pour plus tard

Arrêter de se balader dans les hautes herbes en espadrilles et en poum poum short.

La maladie de Lyme

Certaines tiques sont porteuses d'une bactérie (Borrelia) pouvant être à l'origine de la maladie de Lyme (plusieurs milliers de cas par an en France). Une tache rouge apparaît alors au point de morsure et s'élargit peu à peu. Si elle atteint 2,5 cm de diamètre et que vous commencez à avoir de la fièvre ou tout autre symptôme suspect, filez consulter un médecin.

Le bon réflexe

Quand vous rentrez de promenade en forêt, examinez soigneusement votre corps et celui de vos enfants.

COMMENT REPÉRER UNE MORSURE DE TIQUE ?

De mai à octobre, gare aux morsures de tiques lorsqu'on se balade en forêt, notamment dans les fougères ou les herbes hautes. La nature, c'est magique, mais ce genre de sale bestiole est vraiment à prendre au sérieux ! Si ça vous arrive, pas de panique : il suffit d'adopter quelques bons réflexes.

Les tiques se fixent à la peau au moyen d'un « crochet » pour aspirer du sang.

Elles affectionnent les zones chaudes et humides du corps, où l'épiderme est particulièrement fin, comme le cou, les aisselles, l'entrejambe, derrière les oreilles et les genoux.

La tique mord sans provoquer de douleur, mais sa présence sur le corps est facilement reconnaissable : l'insecte dépasse de la peau (seule sa petite tête y est enfouie) et la morsure peut entraîner des démangeaisons.

COMMENT RETIRER UNE TIQUE ?

Plus la tique reste accrochée longtemps à la peau, plus le risque d'infection est important. Il est donc essentiel de la retirer le plus rapidement possible. Munissez-vous d'une pince spéciale vendue en pharmacie (un tire-tique). À défaut, utilisez une pince à épiler.

① Attrapez la tique au plus près de la peau.

② Effectuez deux à trois rotations avec la pince comme si vouliez la dévisser, puis tirez d'un coup sec vers le haut pour la déloger.

③ Désinfectez. N'utilisez surtout pas d'alcool ou d'éther pour endormir la tique : ça contribue à la faire régurgiter et son intestin ne contient rien de bon pour vous, bien au contraire ! Si la tête est restée sous la peau, il faut impérativement la faire enlever par un professionnel de santé.

POUR ÉVITER LES MOUSTIQUES

Il faut dormir avec un mousquetaire



ÉVITEZ-LES!

Pour maximiser vos chances de ne pas croiser de moustiques, éloignez-vous de tout ce qui est humide : mares, terrains marécageux, retenues d'eau, rivières. Si vous devez bivouaquer, privilégiez un endroit en hauteur où il y a du vent. Sinon, installez-vous dans un champ ou une plaine plutôt que dans la forêt.

PROTÉGEZ-VOUS!

Il existe tout un tas de répulsifs en pharmacie, mais pour la plupart on ne sait pas trop ce qu'il y a dedans. La solution la plus naturelle est l'huile essentielle de citronnelle. Il suffit d'en mettre une petite goutte aux endroits susceptibles d'être piqués, et le tour est joué.

ÉQUIPEZ-VOUS!

Au cas où vous marchez tôt le matin ou tard le soir, au moment où les moustiques sont les plus actifs, prenez soin de porter un pantalon et des manches longues. Si vous bivouaquez, munissez-vous d'une tente ou d'un hamac avec moustiquaire. Pour la belle étoile, il existe aussi des moustiquaires de tête.

À votre avis, qui pique chez les moustiques, le mâle ou la femelle ?

C'est Madame ! Comme chez les guêpes et les taons, elles piquent pour boire le sang des animaux ou des humains afin de prendre des forces avant de pondre leurs œufs !

LE PETIT COUP DU SOIR

Aller titiller du brochet au pied levé



« Rien de mieux que de contempler sa soie qui vole avant de se poser sur l'eau. »

William — Élan coquin — 35 ans, fondateur de la marque de lunettes BigFish1983



C'est bien connu : c'est en fin de journée, quelques minutes avant le coucher du soleil, que l'on fait les plus belles prises. Ces fameux *coups du soir*, William en est un adepte. Alors, quand il a la bougeotte, il monte dans le train en direction de Versailles pour aller taquiner les brochets à la mouche dans les bassins du Roi.

Le saviez-vous ?

Créée dans le but de drainer les potagers du Roi Soleil, la Pièce d'eau des Suisses doit son nom aux Gardes suisses qui, selon la légende, l'auraient creusée et remplie en une nuit pour prouver leur puissance au monarque.

C'est où ?

36 Située au pied du château de Versailles, la Pièce d'eau des Suisses (14 hectares) a été créée en 1665 sous Louis XIV. Le plan d'eau est géré par l'association Les Brochets du Roy. L'entrée principale est située Route de Saint-Cyr, à 10 min à pied de la station de RER Versailles-Rive-Gauche.

Comment y aller ?

RER ligne C. Arrêt : Versailles-Rive-Gauche. Comptez 45 min de trajet depuis Paris Montparnasse puis 10 min de marche jusqu'au plan d'eau.

Où récupérer le permis de pêche ?

Au Café de la Grille de l'Orangerie (ouvert de 07 h 30 à 20 h du lundi au samedi et de 09 h à 20 h le dimanche).

Comment s'équiper ?

▸ 1 canne 4 bras de 7.4 pieds avec une soie de 6/7 plongeante.

▸ Pour appâter le brochet, un *streamer* : une mouche animée qui nage entre deux eaux et qui ressemble à un poisson.

▸ Une paire de lunettes polarisantes et une casquette.

Quand y aller ?

▸ La meilleure période pour pêcher le brochet est de septembre à décembre.

▸ En jargon de pêcheur à la mouche, le *coup du soir* désigne la période crépusculaire durant laquelle les insectes éclosent en masse, provoquant une frénésie alimentaire des poissons gobeurs.

ET AU MILIEU COULE UNE RIVIÈRE

Découvrir la pêche à la mouche

Au 16e siècle, la pêche à la mouche était le « passe-temps honorable » des nobles et de la haute bourgeoisie. Cette pratique s'est bien démocratisée : il faut dire que le film de Robert Redford et la tronche de Brad Pitt ont largement participé à la faire connaître. Aujourd'hui, la noblesse se retrouve plutôt dans l'état d'esprit des pêcheurs à la mouche, qui respectent les poissons autant que la rivière et convoitent un idéal de nature sauvage, de petits coins secrets et préservés.



La pêche à la mouche : kézako ?

Elle désigne une pratique de pêche basée sur l'utilisation de mouches artificielles (flottantes ou coulantes) imitant l'insecte dont raffolent de nombreux poissons, comme la truite fario ou arc-en-ciel, l'ombre commun ou le saumon. Placée en bout de ligne (appelée soie), la mouche est projetée au moyen du lancer dit « fouetté », qui fait la spécificité de cette pêche.

Comment s'équiper ?

Avant d'acheter une Ferrari, on apprend à conduire une Twingo ! C'est pareil pour la pêche à la mouche : attendez d'avoir attrapé votre premier poisson avant de lâcher un SMIC dans un magasin de pêche ! Voici le matos nécessaire :

- une canne polyvalente de 9 pieds ;
- un moulinet simple ;
- une soie synthétique en double fuseau N° 4 ou N° 5 de 30 yards — 27 m — que vous couperez en deux et dont vous utiliserez la seconde moitié quand vous aurez coincé la première dans un arbre ;
- un bas de ligne de 3,45 en nylon ;
- une boîte à mouches, allant « grosso modo » de H 14 à H 18 ;
- une casquette ;
- une paire de *waders* (cuissardes) si vous voulez faire joujou dans l'eau ;
- une paire de lunettes polarisantes pour bien voir les reflets sur l'eau.

Pour vous faire conseiller et prendre des cours de fouetté à Paris, rendez-vous à la Maison de la mouche (voir p. 52).

Faire le Sioux en bottes

Marchez légèrement sur les berges, car les poissons perçoivent parfaitement toutes les vibrations du sol, qui les inquiètent plus que celles que vous faites dans l'eau. Ne vous baladez pas avec toute une quincaillerie qui brinquebale et évitez de vous déguiser en boule à facettes.

TOP 4

37 Le Lagon Bleu (Aisne)
1 h 15 en voiture de Paris.

Entre le Tardenois et le pays de l'Omois, 125 hectares de forêts, de dunes et de plages de sable blanc !

38 L'Avre (Eure-et-Loir)
1 h 15 en voiture de Paris.

Vous pouvez acheter la carte de pêche dans l'un des bureaux de tabac de Saint-Rémy-sur-Avre, qui vous indiquera l'endroit exact où enfiler les *waders* et vous mettre à l'eau.

39 Les sources d'Éclimont (Essonne)
1 h en voiture de Paris.

Deux superbes réservoirs, dont la descente du Moulin : un parcours de 3 heures qui vous permet de vous confronter à de très gros spécimens de truites et de brochets. Possibilité de prendre des cours sur place.

40 Le Domaine de Coyolles (Aisne)
1 h 15 en voiture de Paris.

Quatre plans d'eau où frétillent de belles truites fario, mouchetées et arc-en-ciel. Cours et location de matériel possibles.



JE SAIS LES HIVERS
JE SAIS LE FROID
MAIS LES BIVOUACS SANS TOI
JE SAIS PAS, JE SAIS PAS.

— Céline Dion

Canoë / Bivouac | 1 semaine | Ceinture rouge

FRENCH MISSISSIPPI

Descendre la Loire en canoë avec ses fistons



« Prévoyez que les enfants s'arrêteront de ramer tôt ou tard. Calculez vos étapes comme si vous alliez ramer solo ! »

Basile — Castor lubrique — 41 ans, multi-entrepreneur



Maintenant que ses deux fils savent bien nager, Basile leur propose de vivre une aventure sur la Loire en quasi-autonomie. Au programme de cette épopée entre hommes : sauvetage d'un bébé goéland en péril, passage de rapides et grillades de chamallows au feu de camp. Pas facile de motiver les jeunes matelots à pagayer tous les jours, mais le moral des troupes remonte en flèche quand ils attrapent eux-mêmes un poisson pour le dîner ! Dans le TGV du retour, ils dévorent *Robinson Crusoé* et se préparent à faire rêver les copains dans la cour de récré.

C'est où ?

41 ▸ 150 km à parcourir sur la Loire entre Blois et Saumur. Faites attention au niveau du pont Wilson en passant Tours : si vous n'êtes pas bon barreur, passez-le à pied.

Quand y aller ?

▸ Entre avril et septembre. La Loire est un fleuve capricieux, prudence sur l'eau !

Comment y aller ?

▸ En voiture : Blois est à 2 h 30 de Paris.

▸ En train : 1 h 45 entre la gare d'Austerlitz et la gare de Blois-Chambord.

Comment revenir ?

▸ En voiture : Paris est à 3 h 15 de Saumur.

▸ En train : 2 h 15 jusqu'à la gare d'Austerlitz.

Comment s'équiper ?

▸ Vous pouvez louer un canoë chez Loire Kayak, tout près de Blois. Basile avait trouvé le sien (4,70 m) sur Le Bon Coin et avait quelqu'un pour le racheter à l'arrivée !

▸ Des sacs étanches, des jumelles, de quoi bivouaquer, des chamallows et une enceinte portable pour faire écouter des histoires audio aux enfants quand ils font grève.

Où se loger ?

▸ Il y a de nombreuses îles sur la Loire. Le bivouac y est interdit, notamment une fois qu'on rentre dans le Parc naturel régional, au niveau de Villandry. Certaines îles sont tout simplement interdites d'accès car réservées à la nidification.

▸ Si vous avez envie d'une douche, vous croiserez pas moins de 12 campings sur votre route.

ON PAGAIE, ON PAGAIE !

Huit rivières à descendre autour de Paris



« Dans la vie, on a besoin de deux trucs : un canoë et une canne à pêche. »

Étienne – Écureuil volant – 35 ans, entrepreneur

C'est l'histoire d'un mec qui fait les 400 pas au bord d'une rivière. Un autre passe en canoë et lui demande : « *Bah alors, vous ne vous baignez pas ?* » L'autre lui répond : « *Ça dépend : chilowé chaude, je me baigne. Chilowé froide, je me baigne pas !* » Si vous n'avez rien de prévu ce week-end, piochez dans l'un des 8 itinéraires ci-dessous et jetez un coup d'œil à la page 59 pour prévoir le matos à embarquer. Si vous avez envie d'avoir envie, écoutez Johnny et regardez le film *Comme un avion* de Bruno Podalydès !



Touques-touques, c'est qui ?

42 C'est où ?
La Touques, de Lisieux à Deauville (Calvados).

C'est long ?
30 km (environ 8h).

▸ Location possible à Lisieux et Pont l'Évêque.

▸ Y aller depuis Paris : en voiture (2 h 15) ou en train (1 h 55 en Intercités).

▸ Ralliez le cœur de la campagne normande à la Côte fleurie à travers les bocages du pays d'Auge, sur un fleuve côtier sinueux qui s'élargit au fil des kilomètres et abrite de nombreuses truites. C'est encore loin la mer ?

Y en a Marne du rap !

43 C'est où ?
La Marne, de Neuilly-sur-Marne à Créteil (Val-de-Marne).

C'est long ?
13 km (environ 3 h).

▸ Location possible à Neuilly et Joinville-le-Pont.

▸ Y aller depuis Paris : en RER A jusqu'à Neuilly-Plaisance puis bus 113 (40 min) vers Neuilly-sur-Marne.

▸ Découvrez un petit Eldorado caché aux portes de Paris : l'île Fanac pour se bronzer la pillule, le canal de Polangis pour glisser au milieu de la verdure, et les guinguettes pour s'enjailler en musique.

Loing des yeux, loing du cœur

44 C'est où ?
Le Loing, de Bagneaux-sur-Loing à Moret-Loing-et-Orvanne (Seine et Marne).

C'est long ?
22 km (environ 5 h ½).

▸ Location possible à Bagneaux, à Moret et à Grez-sur-Loing.

▸ Y aller depuis Paris : en voiture (1 h) ou en train (1h 10 via la ligne R du Transilien).

▸ Une charmante rivière à descendre au milieu de paysages et de villages qui ont inspiré les impressionnistes. C'est beau et c'est pas Loing !

Andelle-Ousie je me souviens

45 C'est où ?
L'Andelle, de Fleury-sur-Andelle à Romilly-sur-Andelle (Eure).

C'est long ?
12 km (environ 3 h).

▸ Location possible à Romilly.

▸ Y aller depuis Paris : en voiture (1 h 30).

▸ Une balade le long de sites historiques sur cette rivière normande assez étroite avec pas mal de courant, surtout en hiver et au printemps. Il va pleuvoir ? P'têt ben qu'oui, p'têt ben qu'non !

Oise-y c'est canon ici !

46 C'est où ?
L'Oise, de Pontoise à Conflans-Sainte-Honorine (Oise et Yvelines).

C'est long ?
17 km (environ 4 h).

▸ Location possible à Pontoise.

▸ Y aller depuis Paris : en voiture (50 min) ou en Transilien (35 min).

▸ Longez la réserve ornithologique des étangs de Cergy et observez cormorans, martins-pêcheurs, hérons cendrés, poules d'eau et faisans. Y a même des p'tits lapins !

O'Sologne mio !

47 C'est où ?
La Sauldre, de Brinon-sur-Sauldre à Pierrefitte-sur-Sauldre (Cher et Loir-et-Cher).

C'est long ?
25 km (environ 6 h).

▸ Location possible : non.

▸ Y aller depuis Paris : en voiture (2 h).

▸ Offrez-vous une virée au milieu de la forêt sur la plus belle rivière de Sologne. L'environnement est sauvage, il y a pas mal d'obstacles naturels et le niveau peut être très bas en été. Mais l'eau est crystal clear !

On Cher les dents !

48 C'est où ?
Le Cher, de Chabris à Saint-Aignan-sur-Cher (Indre et Loir-et-Cher).

C'est long ?
28 km (environ 7 h).

▸ Location possible à Saint-Aignan.

▸ Y aller depuis Paris : en voiture (2 h 30).

▸ Faites une virée sur l'une des portions les plus préservées du Cher, dans une nature sauvage et silencieuse. La rivière est large et il y a peu de courant : un trip contemplatif !

Il est sacrément perché celui-là !

49 C'est où ?
L'Huisne, de Nogent-le-Rotrou à Villeray (Eure-et-Loir et Orne).

C'est long ?
17 km (environ 4 h ½).

▸ Location possible à Nogent-le-Rotrou.

▸ Y aller depuis Paris : en voiture (1 h 50) ou en train (1 h 40 en Transilien).

▸ Découvrez les collines du Perche depuis le cours sinueux de l'Huisne, à l'ombre des aulnes et des saules têtards. Quelques rapides en chemin pour corser l'expédition !

Vélo | ½ journée | Ceinture jaune

QUI NE DIT MEAUX CONSENT !

Aller chercher du Brie de Meaux à vélo





« Deux souvenirs en vrac : les hérons qui nous ont surpris en train de pisser et le sourire de la fromagère. »

Grégory – Guanaco coquin – 33 ans, designer chez Tiptoe

Greg et Jean ont souvent des idées à la con. La dernière ? Aller chercher du Brie de Meaux à vélo en remontant le canal de l'Ourcq. Sur le papier, tout roule, sauf que ce jour-là, il neige à Paris. Après trois chutes et quelques belles frayeurs sur la glace, ils font demi-tour. En juillet dernier, entre deux étapes du Tour, ils décident de se relancer : meilleure idée !

C'est où ?

50 Meaux est à environ 50 km au nord-est de Paris, en Seine-et-Marne. La spécialité locale est le Brie de Meaux, le « Prince des fromages » français.

Quand y aller ?

Toute l'année, mais attention au gel et à la neige !

Comment y aller ?

À vélo mais on peut aussi y aller en chameau ! Depuis le bassin de La Villette, longez le canal de l'Ourcq. À partir de Claye-Souilly, la piste cyclable se transforme en chemin de halage gravillonné, et le dépaysement est complet. L'itinéraire ne présente aucune difficulté ni danger particulier. Le retour se fait en Transilien depuis la gare de Meaux jusqu'à la gare de l'Est (20 min).

Durée ?

Entre 2 h 30 et 3 h 30 pour faire les 50 km.

Comment s'équiper ?

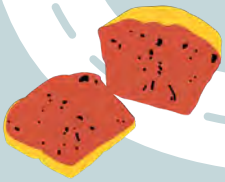
▸ Un vélo (idéalement un VTC qui passe sur les graviers).

▸ De quoi payer un fromage à l'arrivée.

TERROIR, MON BEAU TERROIR

Cinq produits régionaux à aller chercher à vélo

Si vous cherchez une bonne raison d'aller vous balader dans les régions qui entourent Paname, regardez du côté de la bouffe ! En allant rencontrer ceux qui travaillent à produire toutes les petites merveilles de nos terroirs, on nourrit son corps et son esprit en comprenant notamment la signification et la valeur des traditions qui les entourent. Pour donner encore plus de valeur à la dégustation, vous pouvez aussi y allez à pied, en tandem ou en longboard. Si avec ça on ne vient pas de vous filer la recette d'une microaventure réussie…



Le pain d'épices de Pithiviers

51 Une valeur sûre, qu'on choisisse de l'accompagner de foie gras pour les fêtes ou de beurre salé pour le goûter. Si comme nous, vous n'imaginez pas la vie sans lui, songez à rejoindre la Confrérie du pain d'épices de Pithiviers, ils ont un super déguisement !



Le boudin noir de Mortagne-au-Perche

52 Du côté de la Confrérie des chevaliers du goûte-boudin, on ne rigole pas non plus. Chaque année, ils attribuent le Goncourt du boudin noir à la meilleure recette : boudin en croûte, en tourte, en tarte Tatin et même en tarte amandine, tout y passe !



Le Neufchâtel du pays de Bray

53 Cette AOC désigne un fromage de lait de vache en forme de cœur. Fabriqué depuis le VI[e] siècle, on dit que pendant la guerre de Cent ans, des jeunes filles normandes en offraient à des soldats anglais qui leur avait tapé dans l'œil.



Le macaron d'Amiens

54 Introduit par Catherine de Médicis, il se mange nature, à la confiture ou la pâte au chocolat. L'une des Maisons les plus connues — Trogneux — appartient à la famille de Brigitte, la femme d'Emmanuel ~~Macaron~~ Macron. On s'en remet pas !

La cerise de Montmorency

55 Surnommée « courte queue », elle se différencie des autres griottes par sa peau particulièrement brillante, sa chair claire et sa faible acidité. Au XIX[e], des Parisiens louaient des arbres à l'heure pour en manger directement sur place !



FAITS D'HIVER

Surfer au mois de janvier



« En surf, la règle primordiale de sécurité, c'est de parler aux locaux avant d'aller à l'eau. Ça permet de savoir ce qu'il y a en dessous des vagues. »

Lucie — Licorne frivole — 28 ans, réalisatrice



On n'imagine pas le nombre de Parisiens qui ont une planche de surf dans leur salon et une combinaison en néoprène suspendue dans la douche ! Après une semaine passée entre leur appart, le métro et des salles de réunion, Lucie et ses copains ont besoin de se rafraîchir les idées. Un vendredi soir humide et glacial, ils récupèrent une voiture pour filer vers la presqu'île du Cotentin. Leur objectif : Siouville-Hague, l'un des spots les plus réputés de la côte normande. La tempête Eleanor semble avoir créé suffisamment de houle pour envisager de belles vagues le lendemain sur cette grande plage de sable fin. Sur place, peu de monde à l'eau : il fait frisquet, mais les conditions sont au rendez-vous !

Comment y aller ?

56 ▸ En voiture (4 h). Le spot de Siouville-Hague est niché entre le magnifique massif dunaire de Biville et ~~la centrale nucléaire~~ les roches du cap de Flamanville.

Avec qui y aller ?

▸ Dès qu'il y a de bonnes conditions, des covoiturages s'organisent sur le groupe Facebook *Surfers from Paris* (6500 membres) !

Quand y aller ?

▸ L'hiver donne souvent les meilleures sessions avec des vagues plus puissantes, mais une eau à 10°. L'automne reste le top, avec de bonnes conditions et une eau encore agréable. Le printemps et l'été réservent parfois de bonnes surprises.

▸ Checkez les prévisions sur Yadusurf ou Windguru.

Comment s'équiper ?

▸ Votre planche : pas de location de matériel en hiver à Siouville-Hague.

▸ Une combinaison 5-4-3 (5 mm sur le dos, 4 mm sur les jambes, 3 mm sur les bras).

▸ Chaussons, gants et cagoule obligatoires.

Deux autres spots moins loin de Paris

Plage de Pourville
57 Seine-maritime

Depuis Paris : 2 h 30 en voiture.
Description : Bonnes vagues pour les débutants à marée basse. Le spot est bien protégé grâce aux falaises du cap d'Ailly.
École : Surf'in Pourville.

Plage d'Yport
58 Seine-maritime

Depuis Paris : 2 h 30 en voiture.
Description : Une superbe gauche qui déroule sur un fond rocheux. La pointe de Chicard protège bien le spot des vents de sud-ouest.

ALICE, ÇA GLISSE !

Nos meilleurs spots de kite et windsurf au départ de Paris

Le pessimiste s'en plaint, l'optimiste espère qu'il va changer, et le réaliste en tire profit. De qui s'agit-il ? Du vent, bien sûr, pas du Président ! Amis planchistes et kiteux de la première heure, voici notre sélection des meilleurs spots au départ de Paris. Oubliez les lacs autour de Paris, trop petits, trop rafaleux, voire dangereux !

Colleville-Montgomery

Super spot de vagues deux heures avant et après la marée haute. Location de matériel possible chez OCEAN Espace Glisse.

Franceville

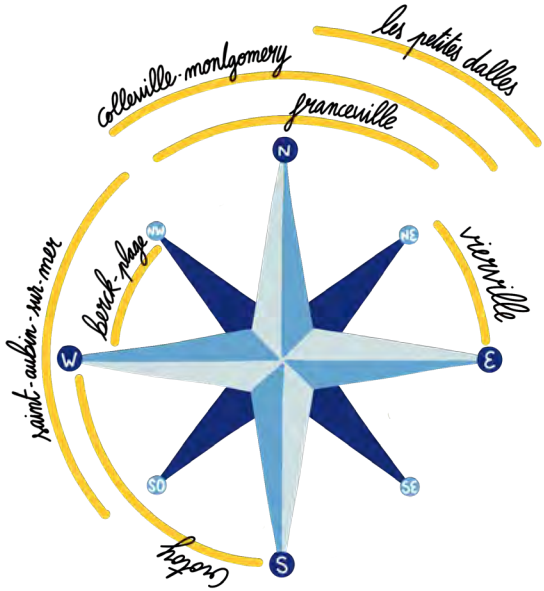
Grande plage de sable, avec de nombreuses baïnes. On a pied assez loin.

Les Petites-Dalles

Le meilleur spot de vagues de la Côte d'Albâtre. Attention aux rochers de part et d'autre du spot, et à la mise à l'eau à marée haute.

Saint-Aubin-sur-Mer

Le spot idéal, avec une belle pelouse pour gréer ! Non navigable à marée haute.



Vierville-sur-Mer

Un des rares spots kitable par vent d'est. À marée basse seulement.

Berck Plage

Grande plage rassurante à marée basse. Attention, à marée haute, les vagues sont vite bordéliques !

Le Crotoy

Kitable entre 2 h avant et 2 h après la marée basse. Le spot de Cayeux en face est pas mal non plus et moins fréquenté !

Spot	N°	Département	Depuis Paris	Vent idéal	Fréquentation
Colleville-Montgomery	59	Calvados	2 h 45	NO et NE	Faible
Les Petites-dalles	60	Seine-Maritime	2 h 45	NO et NE	Faible
Vierville-sur-Mer	61	Calvados	3 h	E à NE	No man's land
Le Crotoy	62	Somme	2 h 15	S à O	Élevée
Saint-Aubin-sur-Mer	63	Calvados	2 h 30	SO et NO	Moyenne
Berck Plage	64	Pas-de-Calais	2 h 25	O et NO	Moyenne
Franceville	65	Calvados	2 h 35	NO et NE	Élevée

FORT ALAMO

Construire et défendre un fortin



« Soit tu es avec moi, soit tu as une tache de peinture sur le front : c'est toi qui choisis ! »

Romain — Lynx agile — 34 ans, responsable digital



Vous aimez Age of Empires et Clash of Clans ? Eh bien, Romain et ses copains, eux, ils y jouent pour de vrai ! Passionné de nature, ce mi-Parisien/mi-Savoyard nostalgique de ses années scoutes rassemble chaque année une soixantaine de fous furieux pour un week-end complètement barré. Au programme : construction de fortins et batailles de paintball, bivouac et barbecue, le tout dans la forêt. Heureux comme tout de quitter leur confort citadin, ces *Expendables* du dimanche ne louperaient pour rien au monde ce rendez-vous hors norme !

Où faire ça ?

Sur un terrain privé impérativement, le paintball n'étant pas autorisé dans les lieux publics… on comprend pourquoi. Plus le terrain sera grand, plus chaque équipe sera difficile à débusquer !

Comment ça se passe ?

▸ Les participants se répartissent en équipes, toutes rivales les unes des autres. Chacune construit une base fortifiée (« *où flotte l'étendard, notre drapeau* ») dans son coin.

Romain joue avec 4 équipes d'une quinzaine de personnes, mais à partir de 2 équipes de 5, ça fonctionne aussi.

▸ Les équipes rivalisent d'imagination pour monter leurs fortins — certains atteignent plusieurs étages ! Pour les puristes comme Romain, une bonne cabane doit se fondre dans la nature et se construire uniquement avec les matériaux présents dans la forêt : arbres, plantes, pierres, etc. *Exit* les palettes de transport ou les planches de contreplaqué de votre vieille armoire Ikea !

Quelles sont les règles ?

▸ Votre mission, si vous l'acceptez : débusquer les fortins ennemis et s'emparer de leurs drapeaux, tout en protégeant le vôtre. Vous avez 24 h ! Organisez et surveillez l'approvisionnement en munitions et en victuailles. Les combats se font uniquement au paintball : votre lanceur est votre meilleur ami !

▸ À l'issue des combats, on festoie et on pense à démonter les fortins qui pourraient devenir dangereux pour des promeneurs qui passeraient par là.

Comment s'équiper ?

▸ Un fusil (appelé lanceur) + les équipements de sécurité (masques et gants obligatoires) que les loueurs fournissent en général. Important : si les billes sont censées être biodégradables et non toxiques, certaines sont plus « propres » que d'autres. Soyez vigilants au moment de les acheter.

▸ Les outils pour la construction du fortin : ficelle en sisal, scie, hachette, ciseau à bois, etc.

▸ Le matos de bivouac et de quoi se ravitailler en quantité parce que la guerre, ça creuse !

TOI PAS BOUGER !

Réagir en cas de morsure de serpent

Comme nous, les serpents aiment le soleil ! Et ils profitent des beaux jours pour sortir de leur période d'hibernation. En France, on croise le plus souvent des couleuvres : elles ne nous transmettent pas de venin et en cas de morsure, il suffit de désinfecter la plaie. Les vipères, elles, possèdent des crochets à venin à l'avant de la mâchoire : c'est d'elles qu'il faut se méfier !



Les conseils de Castor et Toucan

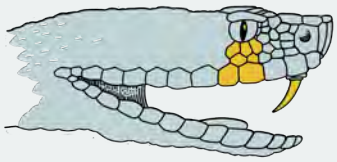
1
En rando, privilégiez les chaussures montantes, les chaussettes hautes et les pantalons.

2
Marchez à pas appuyés (les vibrations font fuir les serpents). Si vous marchez la nuit, éclairez devant vous pour vérifier où vous posez les pieds !

3
En bivouac, pensez à bien contrôler votre sac de couchage, votre slip et vos chaussures avant de les enfiler !

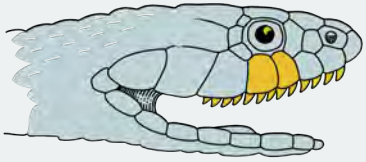
Vipère

La vipère a une tête triangulaire, plusieurs rangées d'écailles entre l'œil et la gueule, la pupille fendue verticalement, le museau retroussé et des crochets. Elle est relativement petite (≤ 70 cm).



Couleuvre

La couleuvre a une tête ronde, une seule ligne d'écailles entre l'œil et la gueule, la pupille ronde et des petites dents. Elle est plus grande que la couleuvre (≥ 70 cm).



Identifier l'agresseur

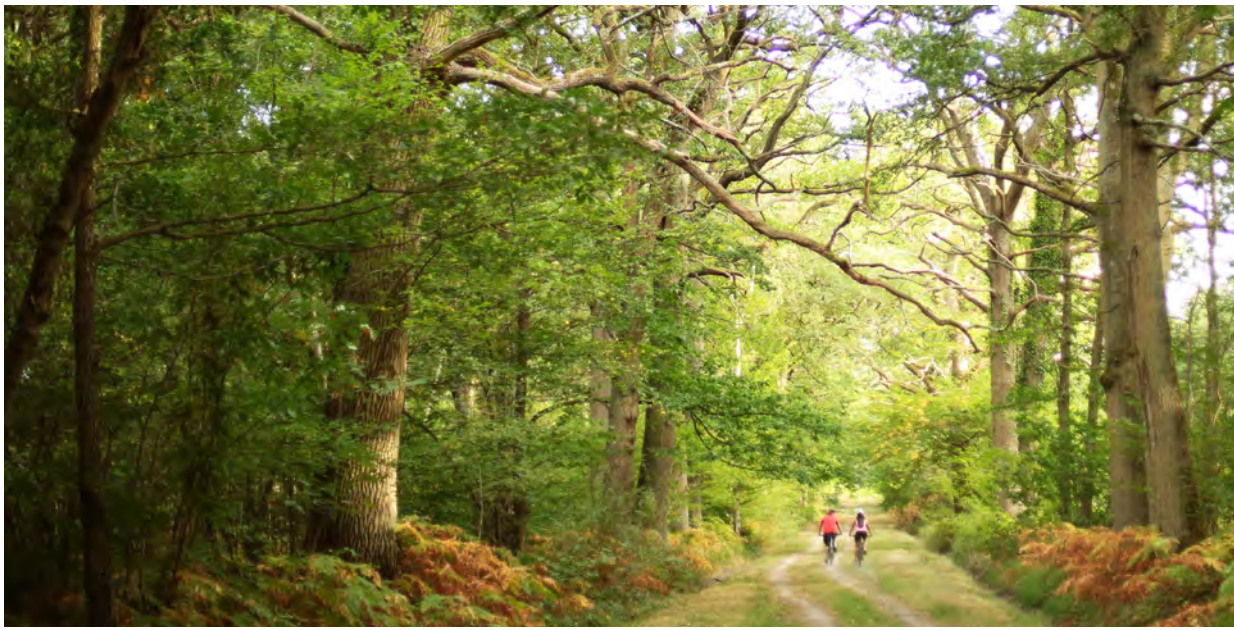
En cas de morsure, essayez de repérer l'agresseur afin d'identifier à qui vous avez affaire. Sinon, regardez la morsure : s'il y a la trace des deux crochets, c'est une vipère. Pas de bol !

En cas de morsure de vipère

Couchez la victime et immobilisez la jambe ou le bras mordu en dessous du niveau du cœur, puis désinfectez la plaie. Pour diminuer la douleur, donnez-lui du paracétamol. Il faut avant tout la rassurer et la calmer : l'agitation, en augmentant le rythme cardiaque, favorise la diffusion du poison dans le corps. Appelez les secours (112) et n'essayez pas d'inciser, d'aspirer ou de faire un garrot, ça ne sert à rien ! Notez que la vipère utilise son venin pour chasser et pas pour se défendre : il est donc très probable qu'elle n'en ait pas injecté lors de la morsure.

DANS LA JUNGLE, TERRIBLE JUNGLE

Huit espaces naturels à explorer autour de Paris



Nos quatre forêts domaniales préférées

On a beau habiter dans la région la plus urbanisée de France, 1/5 de son territoire est couvert par des espaces forestiers : forêts privées, communales ou domaniales.

Ces dernières appartiennent à l'État et sont gérées par l'Office national des forêts (ONF). Il y en a quand même 50 en Île-de-France !

Voici celles où on aime aller crapahuter quand on veut se décrasser un peu les poumons.

Le Bouchonnois royal
La forêt de Compiègne
(Oise)

▸ En train : 52 min de la gare du Nord à la gare de Compiègne puis 15 min à pied jusqu'au Palais. La forêt commence juste derrière.
▸ En voiture :
1 h 10 depuis Paris.

Une forêt dense et silencieuse, sillonnée de chemins qui permettent d'accéder aux différents monts (Saint-Pierre-en-Chastres, Beaux-Monts, Mont Berny). C'est l'ancien terrain de chasse préféré des rois de France, qui n'en rentraient jamais brocouilles. On y observe encore de nombreuses bestioles, dont des cerfs et des ratons laveurs.

On dirait le sud
La forêt de Fontainebleau
(Seine-et-Marne)

▸ En train : de 30 à 40 min depuis la gare de Lyon jusqu'aux gares de Bois-le-Roi, Fontainebleau-Forêt (voir p. 13) ou Fontainebleau-Avon.
▸ En voiture :
1 h depuis Paris.

L'une des plus belles forêts de France, avec ses pins, ses bruyères et ses blocs de grès mythiques. C'est l'un des meilleurs terrains de jeu pour les grimpeurs et les traileurs, très fréquenté le week-end : éloignez-vous rapidement des parkings. Profitez-en pour visiter Barbizon, village de bûcherons devenu Mecque des impressionnistes.

Ne le dis à personne
La forêt de Rambouillet
(Yvelines)

▸ En train + vélo : de 35 à 40 min vers Rambouillet ou Montfort-l'Amaury-Méré par le Transilien depuis Montparnasse.
▸ En voiture :
1 h depuis Paris.

On n'en revient toujours pas du charme sauvage qui se dégage de cet endroit : cette forêt a du chien ! Au milieu des chênes, des pins sylvestres et des massifs de rhododendrons, on a l'impression qu'on va tomber sur François Cluzet en train d'emballer Marie-Josée Croze. En réalité, on a beaucoup plus de chances de tomber sur le patron des lieux : il a 4 pattes et de grands bois sur la tête (voir p. 26) !



La La Land
La forêt d'Ermenonville
(Oise)

▸ En train + vélo : 20 min de TER jusqu'à Orry-la-Ville-Coye depuis la gare du Nord, puis 10 km à vélo.
▸ En voiture :
1 h depuis Paris.

Avec tout ce sable et ces pins, on se croirait presque dans la grande forêt des Landes ! Sauf qu'ici, les pins sont sylvestres. Les hautes fougères, les étangs et les mammifères en font un terrain idéal pour microaventuriers en manque d'exploration. J.-J. Rousseau a d'ailleurs montré l'exemple en s'y aménageant une cabane, toujours perchée au-dessus de l'étang du Désert.



LES PARCS NATURELS RÉGIONAUX D'ÎLE-DE-FRANCE

Un Parc naturel régional (PNR), c'est un territoire rural, habité et accessible. Il est reconnu pour la valeur de ses paysages et de son patrimoine, mais aussi pour sa fragilité. En gros, on se rend dans un PNR pour côtoyer une nature belle et préservée. La région IDF en compte quatre ! Attention, le bivouac y est strictement réglementé, avec des règles différentes d'un parc à l'autre (voir p. 79 et sur le site des PNR).

L'arche de Noé
Le Gâtinais français
(Essonne et Seine-et-Marne)

Le « Pays des mille clairières et du grès » est l'un des lieux majeurs de la biodiversité en Île-de-France, avec une collection impressionnante d'oiseaux, de reptiles, de mammifères, d'amphibiens, d'insectes et de poissons.

La porte à côté
La haute vallée de Chevreuse
(Yvelines)

Des forêts alluviales humides, des plateaux et des vallées encaissées : on est contents de trouver une nature aussi préservée aux portes de Paris. Le parc possède un important patrimoine historique : châteaux, églises, manoirs et fortifications féodales.

Le kaléidoscope
L'Oise – Pays de France
(Oise et Val-d'Oise)

C'est le poumon vert du nord de Paris, avec de nombreuses rivières formant des zones humides et trois grandes forêts : Ermenonville (conifères), Halatte (hêtres) et Chantilly (chênes). Au printemps, explosion de couleurs garantie.

Le joli coup de pinceau
Le Vexin français
(Val-d'Oise et Yvelines)

Ce plateau agricole dominé par des buttes boisées est délimité par trois cours d'eau sur lesquels il fait bon naviguer : l'Epte, l'Oise et la Seine. Les variations de lumière sur le tout ont inspiré un paquet d'impressionnistes !

Les autres Parcs naturels régionaux à explorer au départ de Paris

À moins de 2 heures

Les parcs du Perche, de la Forêt d'Orient, de la Montagne de Reims et des Boucles de la Seine.

À moins de 3 heures

Les parcs du Morvan, des Ardennes, de l'Avesnois, de Scarpe-Escaut, des Caps et Marais d'Opale, des Marais du Cotentin, de Loire-Anjou-Touraine, de la Brenne et de Lorraine.



CHUT, Y'A BAMBI QUI FAIT DODO !

Voir des animaux sans être vu

Chevreuils, sangliers, cerfs, blaireaux ou encore renards sont nombreux dans les forêts autour de Paris ! Mais ils se cachent ou décampent dès qu'ils nous sentent, nous entendent ou nous voient arriver. Voici quelques conseils pour être invisible et redevenir un vrai copain des bois…

Les meilleurs moments

▸ L'observation des mammifères est très liée à leur rythme biologique. Pour le cerf, très timide toute l'année, la meilleure période est définitivement celle du brame (voir p. 26).

Le chevreuil s'observe bien au moment de son rut en juillet. De manière générale, la période de la chasse (fin septembre à fin février) n'est pas idéale. Les jours de chasse changent en fonction des départements : renseignez-vous sur le site de l'ONF (Office national des forêts).

▸ Les animaux dorment la journée et se nourrissent la nuit. Le matin et le soir sont donc les meilleurs moments pour les observer alors qu'ils se déplacent entre leurs zones de dodo et de miam-miam.

▸ Les chevreuils sont plus visibles dans la journée : ils ont un petit estomac et doivent se nourrir toutes les 2 h. Les cerfs sont des ruminants et digèrent pépère jusqu'au crépuscule.

▸ Après la pluie, les animaux sortent souvent pour se sécher et profiter de la végétation humide qui leur permet de boire et manger en même temps !

Techniques d'observation

▸ L'approche : ça signifie aller à la rencontre, à la recherche de l'animal. On reprend ici un instinct de prédateur en avançant tout doucement vers sa « proie ». On s'arrête très souvent pour écouter et aiguiser ses sens un maximum !

L'approche convient bien à l'observation des mammifères. Paradoxalement, s'ils perçoivent un mouvement, les herbivores (chevreuils et cerfs notamment) sont moins méfiants que les prédateurs (renards) qui ont les sens plus affûtés et déguerpissent directement.

▸ L'affût : il s'agit de se fondre dans la forêt sans bouger. Ça peut être aussi simple que de s'asseoir au pied d'un arbre et de laisser la vie revenir autour de soi. Sans smartphone pour détourner son attention, on est alors concentré à 100 % sur le spectacle.

On peut aussi fabriquer une cabane avec des feuillages ou utiliser un filet de camouflage. Pour positionner son affût, on va se demander : « *Si j'étais un animal, où est-ce que j'irais manger ou me reposer ? Par où est-ce que je passerais pour aller d'un endroit à un autre ?* » Affûter, c'est prendre du temps pour observer la nature comme si on n'était pas là !



Conseils pour ne pas être senti(e)

▸ L'odorat est le principal outil des mammifères pour repérer un danger. Avant de vous rendre en forêt, évitez donc de vous asperger de toute odeur artificielle (parfum, déo…) sous peine de vous faire directement tricard.

▸ Déplacez-vous toujours contre le vent, afin que votre odeur soit portée derrière vous. Il y a plusieurs techniques pour déterminer d'où vient le vent :

- À la Pocahontas : le sentir sur son visage ou ses oreilles.
- À la Clint Eastwood : observer la flamme d'un briquet.
- À la Rafiki : jeter des brins d'herbe en l'air.
- À la Lucien Bramard : mouiller son doigt.

Conseils pour ne pas être entendu(e)

▸ Parlez un minimum et en chuchotant.

▸ Si vous vous déplacez, faites-le tout doucement en regardant pour éviter de faire craquer des branches ou des feuilles.

▸ Arrêtez-vous très régulièrement pour écouter.

▸ Portez des chaussures plutôt que des bottes dont le caoutchouc peut avoir tendance à claquer contre vos chevilles.

▸ Si vous portez des vêtements imperméables, soyez vigilants aux bruits provoqués par leurs frottements. Privilégiez des vêtements cintrés.

Conseils pour ne pas être vu(e)

▸ Les mammifères perçoivent également très bien les mouvements : déplacez-vous lentement et évitez les gestes brusques (montrer du doigt, par exemple).

▸ Ils voient très bien les contrastes et particulièrement celui d'une peau blanche sur des couleurs sombres, qu'ils assimilent directement à l'homme. Cachez au maximum vos mains (gants) et votre visage (cagoule, maquillage, foulard, buff).

▸ Ne portez pas de couleurs qui contrastent avec celles de la forêt (jaune ou bleu notamment).

Leave the kids alone !

Si vous vous baladez en forêt entre mi-mai et début juin, vous tomberez peut-être nez à nez avec Bambi : la plupart des faons de cerfs et de chevreuils naissent à cette période ! Il ne sait sans doute pas encore marcher et n'a pas pu se carapater en vous entendant arriver.

La pire des idées à ce moment-là serait de le toucher ou de le prendre dans vos bras : votre odeur le condamnerait à ne plus jamais être approché par sa maman, qui est sans doute en train de vous observer.



AVANT, JE DORMAIS DANS DES HÔTELS 5 ÉTOILES MAINTENANT, JE DORS À LA BELLE ÉTOILE.

— Jay Z

FINI LES ROULETTES !

Choisir son vélo de microaventurier



S'équiper pour partir à l'aventure à bicyclette, ça peut facilement faire mal au portefeuille… Mais pas aussi mal que d'enfourcher au vol un vélo qui n'a pas de selle ! Ici, on partage avec vous quelques clés et endroits pour trouver la bonne bécane sans cramer les économies que vous gardez sous votre matelas (avec cette affreuse relique de dent de lait dont vous n'arrivez pas à vous débarrasser).

Les différents types de vélos (et où en trouver)

1

UN BON VIEUX VÉLO DE VILLE

Il peut aussi bien vous accompagner au boulot que vous emmener crapahuter sur des voies vertes !

Acheter
Cycles Bogoss (11e)

Louer
Gepetto & Vélos (5e)

2

UNE BONNE RANDONNEUSE

Un peu lourd, mais solide et confortable. On peut y charger deux sacoches à l'avant, deux à l'arrière et une sur le guidon !

Acheter
Cyclable (plusieurs à Paris)

Louer
AICV (19e)

3

UN VÉLO DE ROUTE

Le choix de la vitesse et de la légèreté ! Un cadre en alu qui ne permet pas d'accrocher de sacoches.

Acheter
Steel Cyclewear & Coffeeshop (11e)

Louer
Paris Bike Company (Malakoff)

4

UN VÉLO DE GRAVEL

L'option agilité et polyvalence avec un cadre acier à l'aise sur route, gravier et chemins de forêt.

Acheter
L'Echappée Belle (Asnières-sur-Seine)

Occasion
Les ventes du PCR sur Facebook

5

UN VÉLO TOUT TERRAIN

Tout est dans le nom ! Possibilité d'y accrocher des sacoches de bikepacking (voir p. 83).

Acheter
Culture Vélo (12e et 15e)

Louer
Allo Vélo (2e)

SUIT UP !

Nos petites adresses pour s'équiper à Paris



Au Spot 66

80 rue Balard, 15e

Pour les surfers ascendants paddlers, c'est là-bas que ça se passe. Windsurf, surf, kitesurf: du matos neuf, de l'occase et les tips de ceux qui naviguent plus que nous.

La Haute Route 67

33 boulevard Henri IV, 4e

On y loue des skis de rando, des raquettes et tout le matos d'alpinisme dont on a besoin, avant d'aller attraper son train vers la montagne (voir p. 93)!

La librairie des Alpes 68

6 rue de Seine, 6e

Le meilleur de la littérature de montagne: livres, topos, photos, gravures... Que vous soyez bibliophile averti ou amateur de beaux livres, vous allez y trouver votre bonheur.

La librairie Maritime Outremer 69

26 rue Jacob, 6e

Fondée en 1838, c'est l'une des plus anciennes librairies parisiennes. Cartes marines, guides, documentaires, romans, BD... Vous risquez d'avoir envie de poser une année sabbatique en sortant!

La Maison de la mouche 70

1 boulevard Henri IV, 4e

La Maison de la Mouche est une boutique spécialisée dans le matériel de pêche à la mouche depuis 1934, ouech Papi! Si vous débutez (voir p. 35), demandez à prendre un cours de fouetté sur l'île Saint-Louis.

9c+ 71

2 Boulevard Louis Loucheur, Suresnes

Pour aller vous taper une petite couenne (voir p.75) ou faire du bloc à Fontainebleau (voir p. 18), on vous conseille de faire un petit détour par le spécialiste du matos d'escalade près de Paname.

Rando | 1 journée | Ceinture rouge

MÉTRO BOULOT RANDO

Faire le tour de Paris à pied



« En arrivant chez moi, j'ai rampé jusqu'à ma douche et j'ai dormi 18 heures »

Thomas — Lézard de Feu — 27 ans, consultant



Thomas aime les défis, surtout ceux qu'il peut relever au pied levé ! Alors, quand il apprend qu'un chemin de grande randonnée qui fait le tour de Paris vient d'être ouvert, il est chaud comme une baraque à frites. Le voilà donc un samedi matin Porte Dorée où il retrouve une trentaine d'autres microaventuriers bien décidés à en découdre avec les 50 km du GR 2024… en une seule journée ! Pendant les 11 heures de marche, Thomas passe par tout un tas de sensations : la curiosité de découvrir des quartiers dont il ne soupçonnait pas l'existence, le découragement quand la fatigue et la souffrance menacent de prendre le dessus, l'excitation de vivre une aventure à quelques minutes de chez lui… et le sentiment du devoir accompli quand il fête la victoire autour d'une bonne pinte avec ses compagnons d'expédition !

Comment s'y prendre ?

72 Rendez-vous à n'importe quelle Porte et repérez les traits horizontaux rouge et blanc qui balisent l'itinéraire. À partir de là, vous êtes complètement libre de partir dans un sens comme dans l'autre et de vous arrêter quand vous voulez !
Les balises sont parfois difficiles à trouver : procurez-vous le topo-guide édité par la Fédération française de randonnée (3 €).

C'est joli ?

Ceux qui se lancent uniquement pour le défi ne se poseront pas la question. Ceux qui recherchent une expérience un peu bucolique se concentreront sur le tronçon Porte de Montreuil - Porte d'Asnières !

C'est difficile ?

Ça dépend de la distance que vous couvrez ! 50 km en une journée, c'est vraiment une grosse perf pour le corps comme pour l'esprit, car comme le dit Thomas : « *Quand tu fais 50 bornes en montagne, tu es obligé d'aller jusqu'au parking si tu veux rentrer chez toi. Quand tu fais 50 bornes autour de Paris, tu as 1000 moyens de poser tes fesses dans un métro ou un taxi et d'être chez toi en moins de 30 minutes.* »

Comment s'équiper ?

- De bonnes chaussures.
- De quoi vous protéger de la chaleur et du froid en fonction de la saison.
- Déguisé(e), c'est mieux !
- Pour le ravito, vous trouverez ce qu'il faut en chemin.



BYE-BYE NETFLIX

Nos huit randonnées préférées au départ de Paris

Ce week-end, pas d'excuses pour ne pas mettre le nez dehors : on enfile une bonne paire de grolles, on met un petit paletot dans le sac à dos, et c'est parti mon kiki ! Que vous partiez à la journée ou que vous ayez envie d'aller pioncer sous la tente, on vous a dégoté huit idées d'itinéraires pour vous en mettre plein les mirettes !



« Crapahutons dans le bois, pendant que le loup n'y est pas ! »

Fanny — Suricate festif — 30 ans, cadre dans le BTP

Mon rêve était trop beau

↓

73 *Le tour des gorges d'Apremont*

C'est où ?
Forêt de Fontainebleau (Seine-et-Marne).

C'est long ? 12 km (environ 4 h de marche).

Comment y aller depuis Paris ?
En voiture (1 h).

À deux pas de Barbizon, on marche seul sur le sable, les yeux dans l'eau en suivant le sentier Denecourt-Colinet. On déambule dans les forêts de pinèdes, on explore des cavernes de brigands et on croise même un éléphant !

Aller plus haut

↓

74 *Le viaduc des Fauvettes*

C'est où ?
Boucle au départ de Bures-sur-Yvette (Essonne).

C'est long ? 9 km (environ 3 h de marche).

Comment y aller depuis Paris ?
En RER B (45 min depuis Châtelet).

Cette balade vous emmène au viaduc des Fauvettes, où une petite centaine de voies permet de s'élever au milieu d'un joli vallon verdoyant (un JVV). Les foufous de la grimpette vont se régaler !

Promenons-nous dans les bois

↓

75 *La forêt autour de l'abbaye de Royaumont*

C'est où ?
De Survilliers - Fosses à Viarme (Val-d'Oise).

C'est long ? 20 km (environ 6 h 30 de marche).

Comment y aller depuis Paris ?
En RER D (36 min depuis la gare du Nord).

Une excellente rando pour réviser son latin : vous traverserez une forêt peuplée de Fraxinus excelsior, de Taxus baccata ou encore de Quercus ilex. À l'abbaye, on ne chante plus en grégorien, mais on a de beaux restes !

J'aime les panoramas !

↓

76 *Les falaises de la vallée de la Seine*

C'est où ?
Boucle au départ d'Heuqueville (Eure).

C'est long ? 22 km (environ 7 h de marche).

Comment y aller depuis Paris ?
En voiture (1 h 40).

À l'assaut de La Roquette, petit village perché sur les hauteurs d'une boucle de la Seine ! Un joli mélange de vallons boisés, de passages sur le plateau du Vexin normand et de panoramas sur la Seine.

Petit pont de Matuidi !

↓

77 *La vallée de la Bièvre*

C'est où ?
Le GR 11, de Saint-Quentin-en-Yvelines (Yvelines) à Massy-Verrières (Essonne).

C'est long ? 23 km (environ 7 h 30 de marche).

Comment y aller depuis Paris ?
Par la ligne N du Transilien (1h depuis Montparnasse). Retour par le RER B (30 min).

Une jolie rivière, des petits ponts en veux-tu en voilà : ça donnerait presque envie de tomber amoureux tout ça !

Le piège diabolique

↓

78 *Des coteaux de la Seine à la vallée de l'Epte*

C'est où ?
Boucle au départ de la Roche-Guyon (Val-d'Oise).

C'est long ? 23 km (environ 7 h de marche).

Comment y aller depuis Paris ?
En voiture (1 h 15).

Direction La Roche-Guyon, sur les traces de Blake et Mortimer… L'architecture locale a de quoi surprendre, à l'image des multiples maisons creusées dans les falaises de craie !

Pierre qui roule n'amasse pas mousse

↓

79 *Les collines du Perche*

C'est où ?
De Mortagne-au-Perche à La Perrière (Orne).

C'est long ? 29 km (environ 9 h de marche).

Comment y aller depuis Paris ?
En voiture (2 h 20).

Vous êtes sur les terres de la Confrérie des chevaliers du goûte-Boudin de Mortagne. Au bivouac, n'oubliez pas de vous siffler un petit verre de cidre du coin !

Vivre dans un donjon, c'est difficile

↓

80 *La vallée de l'Aisne*

C'est où ?
Boucle au départ de Soissons (Aisne).

C'est long ? 34 km (environ 11 h de marche).

Comment y aller depuis Paris ?
En TER (1 h 05).

On vous imagine déjà à la machine à café, raconter à vos collègues l'histoire du vase de Soissons et des grandes conquêtes de Clovis. D'ailleurs, savez-vous comment on appelle les habitants de l'Aisne ?

Vélo | 3 À 5 jours | Ceinture orange

ENCORE UN PEU DE ROSBIF ?

Rouler de Paris à Londres, à vélo



« Le moment est venu d'aller défier la Sky sur ses propres terres ! »

Mathieu — Loutre pittoresque — 29 ans, Web designer



La gare du Nord, vous connaissez ! Saint-Pancras aussi, peut-être. Mais ce qu'il y a entre les deux, ce n'est pas à 300 km/h dans l'Eurostar que vous risquez d'en profiter. Mathieu et ses copains, eux, ont décidé de faire le voyage à la force de leurs p'tits mollets. En chemin, ils tirent un peu la langue, mais ils en prennent plein les mirettes, du Vexin au Sussex en passant par le pays de Braye. Visiter deux pays et traverser une mer, sans train, ni voiture ni avion en moins de trois jours pour un budget riquiqui : qui dit mieux ?!

Quel itinéraire suivre ?

81 ▸ Il existe un itinéraire qui relie les deux capitales, spécialement conçu pour les vélos ! Baptisé l'Avenue verte Londres-Paris, il propose deux options de 406 et 472 km. Mathieu a choisi de customiser sa propre route, que nous partageons avec vous.

▸ Fuyez Paris par le nord pour rejoindre la Seine des impressionnistes et vous élancer à travers le plateau du Vexin, ses ponts, ses moulins, ses châteaux forts…

▸ Dans le pays de Bray, c'est pas le Mont Ventoux, mais il y a de la colline ! Suivez un ancien tronçon de voie ferrée reconverti en piste cyclable avant de commencer à apercevoir la mer.

▸ À Dieppe, embarquez dans le ferry direction Newhaven ! Comptez environ 35 € pour vous et votre bécane. Mathieu a choisi une traversée de nuit (prévoir un supplément si vous voulez une cabine pour dormir) pour arriver chez les rosbifs au lever du soleil.

▸ Faites gaffe, désormais, on pédale à gauche ! Des bocages aux champs de lavande en passant par d'anciennes voies ferrées et des villages typiques, vous vous taperez quand même un peu de relief. Petit à petit, vous apercevrez la Tamise… puis Londres ! Vous avez droit à une grosse pinte en arrivant.

Comment s'équiper ?

▸ Le parcours alterne entre routes et chemins : on vous recommande un VTC léger ou un vélo de gravel (voir p. 51).

▸ Le minimum de choses pour être autonome sur la route et au bivouac (voir p. 83).

Comment rentrer ?

▸ À moins que vous ne décidiez de rentrer en pédalant (bravo !) ou de vendre votre vélo sur place (ce qu'a fait Mathieu), l'Eurostar vous attend. Le nombre de vélos non démontés par train est limité, pensez à lui réserver une place !

COMPLÈTEMENT AZIMUTÉ !

Aller de A à B en utilisant une boussole



QUEL AZIMUT, MON GÉNÉRAL ?

Pour déterminer la direction à suivre

1

→ Tracez une ligne qui relie le point A (là vous êtes) au point B (là où vous souhaitez aller).

2

→ Positionnez votre boussole sur la carte, avec sa flèche de visée parallèle à la ligne tracée et orientée vers le point B.

3

→ Faites tourner le cadran gradué pour faire correspondre son nord avec le nord de la carte.

4

→ L'angle entre la flèche de visée et le nord du cadran gradué détermine votre azimut (de 0° à 360°).



En route, mauvaise troupe !

Suivez votre azimut sur le terrain.

▸ Tout en gardant l'azimut aligné avec la flèche de visée, faites tourner la boussole à plat dans votre main, pour aligner l'aiguille rouge avec le nord du cadran : la flèche de visée indique alors la direction dans laquelle vous devez aller pour rejoindre le point B !

▸ Pour la suivre, marchez en suivant la direction indiquée par la flèche de visée. Pour être plus précis, visez un objet (arbre, château d'eau, habitation) situé dans la direction indiquée par la flèche et renouvelez l'opération une fois que vous l'avez atteint.

Bonne route !

Stand up paddle | 7 jours | Ceinture rouge

T'AS VOULU VOIR HONFLEUR

Descendre la Seine en stand up paddle



Un soir, Nicolas lance un pari improbable à des copains : descendre la Seine d'Asnières à Honfleur en stand up paddle. En rentrant chez lui, il bloque un week-end dans son agenda et huit mois plus tard, il est au rendez-vous avec quatre coéquipiers. Pendant sept jours, ils suivent le cours du fleuve et découvrent un terrain d'aventure sauvage, quasiment vierge, aux portes de chez eux. Ils affrontent le vent, la pluie, la marée, et ne sont plus que deux au moment de passer sous les ponts de Tancarville et de Normandie, la larme à l'œil ! En arrivant à Honfleur, ils dégonflent leurs paddles, filent à la gare pour prendre le premier train vers Saint-Lazare et rentrer à la maison.



« Le frisson de l'aventure peut aller se chercher au coin de la rue ! »

Nicolas — Boucles d'or — 43 ans, entrepreneur

C'est long ?

82 Nicolas et son équipe ont pagayé 340 km au total. Le site des VNF est une bonne source pour calculer une distance que vous envisagez de parcourir. Ils étaient sur l'eau 7 à 8 heures par jour à une moyenne de 7 km/ h, aidés par un courant d'environ 2 km/h.

Voici les étapes qu'ils ont suivies

1er jour : 48 km
Asnières → Conflans

2e jour : 49 km
Conflans → Mirécourt

3e jour : 51 km
Mirécourt → Tosny

4e jour : 72 km
Tosny → Rouen

5e jour : 46 km
Rouen → Jumièges

6e jour : 50 km
Jumièges → Tancarville

7e jour : 19 km
Tancarville → Honfleur

Comment s'équiper ?

- 1 stand up + son sac de rangement et sa pompe + 1 pagaie.
- Une combinaison (épaisseur à adapter en fonction de la saison), des chaussons en néoprène, des gants de cycliste, un coupe-vent.
- Une tenue sèche qui permet de redevenir un citadin en 10 minutes.
- Un sac imperméable.
- 1 carte bleue + 1 smartphone + 1 tour de cou imperméable.
- Le guide Fluviacarte « la Seine aval » qui donne le détail du fleuve kilomètre par kilomètre : utile pour anticiper les bras sur lesquels s'engager.
- Du matos de bivouac — Nicolas avait choisi l'option hôtel + chez l'habitant.

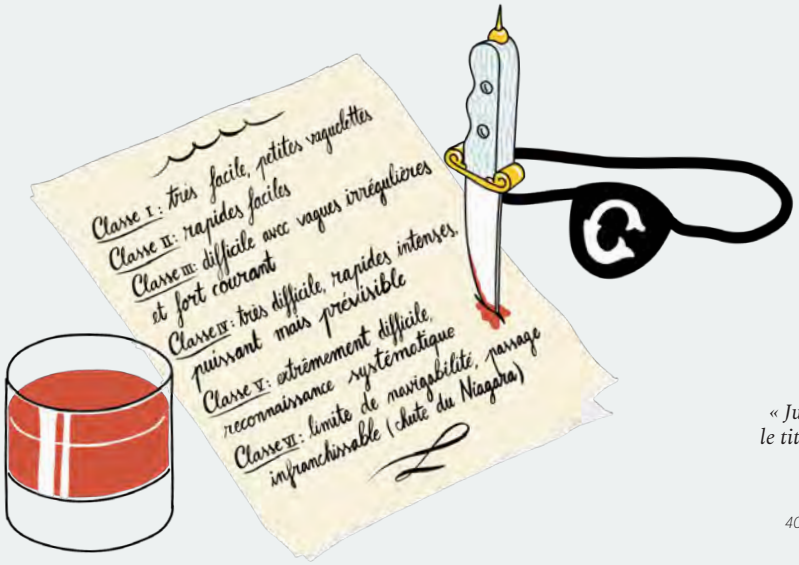
C'est difficile ?

Deux des coéquipiers de Nicolas se sont décidés la veille du départ. Il n'avaient pourtant jamais mis les pieds sur un paddle de leur vie ! L'équipage a affronté plusieurs types de difficultés :

- Le vent : 2 jours avec force 4 à 6 dans le nez.
- La marée : en approchant de l'estuaire, ils ont adapté leur rythme de navigation en privilégiant la marée descendante.
- Les écluses : ils les ont passées à pied par des chemins de halage, en débarquant 300 mètres avant l'obstacle.
- Le courant : relativement faible (1 à 2 km/h) au moment de leur expédition, il peut monter à 5/7 km/h après de fortes intempéries !

SOUQUEZ LES ARTIMUSES !

Naviguer en sécurité sur un cours d'eau





« Jusqu'à preuve du contraire, le titre de cette rubrique ne veut absolument rien dire. »

Benoît — Hibou rêveur — 40 ans, ingénieur en informatique

Vérifiez la navigabilité

En France, tous les cours d'eau sont navigables, sauf quelques interdictions très spécifiques : la traversée de Paris par la Seine est interdite aux embarcations à rames et à voile, par exemple. Pour une rivière privée comme l'Epte, la navigation est autorisée, mais l'accès aux berges est restreint.

Protégez-vous et vos affaires

Crème solaire et couvre-chef conseillés, cap'taine ! Placez vos affaires dans un sac ou un bidon étanche et accrochez vos lunettes avec un cordon : on a toujours l'air con à essayer de les rattraper quand elles descendent doucement vers les abysses !

Installez-vous

Le canoë se pratique assis-agenouillé (cf. Pocahontas), à l'aide d'une pagaie simple.
Le kayak se pratique assis, les jambes allongées, à l'aide d'une pagaie double (cf. Nanouk l'Esquimau).

Naviguez sans cravate

La cravate est un blocage dangereux qui survient lorsque l'embarcation se bloque latéralement contre un obstacle dans le courant. Il faut éviter à tout prix que l'eau ne rentre dans l'embarcation, en prenant appui sur l'obstacle pour s'en dégager.

Vérifiez la difficulté

Les cours d'eau sont classés en fonction de leur difficulté technique (classe I à VI). Si vous êtes débutant(e), restez sur du I et du II. À partir de III, le port du casque est obligatoire.

Comment s'équiper ?

▸ Gilet d'aide à la flottabilité.

▸ des chaussures fermées.

▸ une gourde obligatoire, mat'lot !

Coordonnez-vous

À plusieurs, c'est la personne qui est derrière qui dirige l'embarcation ; celle à l'avant propulse le bateau et avertit d'éventuels dangers (cailloux, bancs de sable, troncs d'arbres, etc.).

Respectez les priorités

Le croisement s'effectue toujours par la droite. À la rame ou à la pagaie, vous êtes prioritaires sur les embarcations à moteur, mais les voiliers ont priorité sur vous.

MAMAN, J'AI PÊCHÉ !

Devenir le king du street-fishing à Paris



Canal Saint-Martin
83 → Paris 10e
Au niveau du bassin des Récollets, en face de l'Hôtel du Nord. Insolite : un piranha y a été remonté en 2012…

L'île aux Cygnes
84 → Paris 15e
Située entre les ponts de Grenelle et de Bir-Hakeim, l'île est célèbre pour sa réplique de la statue de la Liberté.

Chinagora
85 → Alfortville
À la confluence de la Marne et de la Seine, un spot sauvage au pied d'une étrange pagode *made in China*.

Quai de la Tournelle
86 → Paris 5e
Un quai blindé de monde, mais un spot remarquable pour effectuer quelques lancers tout en style et dragouiller en face de Notre-Dame.

Port Debilly
87 → Paris 16e
Au pied du pont d'Iéna, entre deux péniches, on fait ses lancers tranquillement et on espère attraper un silure !

1. Munissez-vous d'une carte de pêche (10 €/j) ou d'une licence de pêche (90 € pour toute la France) pour pêcher pendant la période d'ouverture de la pêche aux leurres (du 1er mai au 30 janvier), ça vous évitera de passer pour un braconnier !

2. Le street-fishing est une pêche aux leurres : elle consiste à lancer un appât artificiel et à mouliner de telle manière à ce qu'il soit pris en chasse par un vrai poisson.

3. La pêche aux leurres vise essentiellement les poissons carnassiers. Le carnassier le plus répandu dans la Seine est la perche. On trouve aussi du sandre, du silure, des chevesnes et des Vélib'.

4. Le street-fishing est une pêche active, on ne reste pas assis sur la glacière à enfiler des hannetons. Après chaque lancer, on se déplace de quelques pas pour aller explorer un autre coin.

5. Parce qu'un petit piercing vaut mieux qu'une grande boucherie, retirez les ardillons des hameçons à l'aide d'une pince.

Où s'équiper ?

Des Poissons Si Grands - Paris 7e
Le meilleur spot où faire ses emplettes et s'approvisionner en leurres.

Comment s'équiper ?

▸ Une canne (puissance 2 à 7 g) avec un moulinet garni de tresse fine (10 centièmes).
▸ Une pince coupe-fil.
▸ Une boîte de petits leurres.

Où débuter ?

La Street-Fishing School - Paris 10e
Initiation gratuite tous les mercredis de 12 h 30 à 14 h.

COPAIN COMME POISSON

Cinq poiscailles à taquiner en Île-de-France

LA PERCHE



▸ Elle mesure de 25 à 35 cm.
▸ C'est le poisson punk.
▸ Elle vit en banc. Carnivore vorace, elle se nourrit de larves, d'écrevisses et de gardons. Elle a un petit penchant pour le cannibalisme !

LE CHEVESNE



▸ Il mesure de 30 à 80 cm de long et pèse jusqu'à 3 kg.
▸ Poisson plutôt suspicieux et doté d'une très bonne vue.
▸ Sa défense est violente mais de courte durée.

LE VÉLIB'



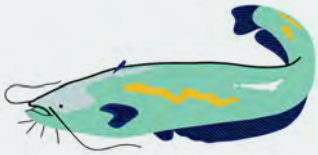
▸ Environ 1,58 m de long pour 22 kg.
▸ Il vit en banc dans les canaux de Paris (Saint-Martin, La Villette et Ourcq).
▸ Le système de freinage à tambour est très efficace à la remontée.

LE SANDRE



▸ Il mesure entre 40 et 70 cm pour un poids de 800 g à 2 kg.
▸ On dirait une perche et un brochet qui ont fait des cochonneries ensemble.
▸ Il vit la nuit.

LE SILURE



▸ Il mesure entre 60 cm et 2 m pour un poids de 3 à 50 kg.
▸ Il bouffe de tout : tartes à la crème, pigeons, balles de tennis.
▸ Il ressemble à une grosse limace.



Peut-on manger les poissons de la Seine ?

Un arrêté préfectoral du 4 juin 2010 interdit la consommation et la commercialisation de tous les poissons pêchés dans la Seine (et la Marne également). La faute à une substance chimique — le PCB : polychlorobiphényle.

ON A PERDU TENTE YVONNE !

Dormir au sec et sans tente



Connaissez-vous le bivy bag ?

Un bivy bag (ou sursac de couchage), c'est une sorte de sarcophage imperméable dans lequel vous venez glisser votre matelas et votre sac de couchage.

Ça prend moins de place, c'est plus léger, plus discret et moins cher qu'une tente.

Même au bivouac, on peut faire mieux avec moins ! La tente offre tout un tas d'avantages, mais sûrement pas ceux de la légèreté et d'une véritable immersion dans la nature… Le combo hamac + tarp est particulièrement adapté aux microaventuriers qui cherchent à réduire le poids de leur sac à dos et à dormir confortablement sous les étoiles !

Le tarp est une toile très résistante aux intempéries. En l'associant à un hamac à moustiquaire, on s'offre une nuit suspendu(e) tout en s'assurant de ne pas finir trempé(e). Que demande le peuple ?! Les avantages sur la tente sont précieux : légèreté, encombrement, isolement des bestioles rampantes et symbiose avec les p'tits oiseaux.

Nos conseils pour une installation optimale :

- Apprenez à accrocher votre hamac et votre tarp aux arbres : il y a plein de vidéos super bien faites sur le Net.
- Anticipez en le faisant chez vous : on a toujours l'air con à mater un tuto YouTube au milieu des bois…
- Rangez vos chaussures dans votre sac à dos. Glissez celui-ci sous vos genoux ou suspendez-le quelque part.
- Prévoyez une épaisseur entre le hamac et le sac de couchage pour vous isoler. Loin du sol et sans l'épaisseur d'un matelas, on attrape vite froid !



QUATRE IDÉES À LA CON

Si vous n'avez rien prévu ce week-end

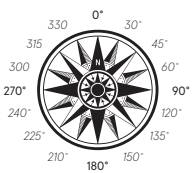




C'est tout droit !

Pédaler dans le sens du vent jusqu'à plus soif

▸ Pour déterminer votre azimut de la journée, relevez sur un site météo la direction dans laquelle le vent va souffler. Transformez ce point cardinal en degrés en utilisant la rosace ci-dessous.



▸ Enfourchez votre bécane et suivez la direction que vous avez déterminée en utilisant une boussole.

▸ Pédalez aussi loin que vous le pouvez en vous écartant un minimum de votre azimut. Une fois que vous êtes suffisamment cramé(e), trouvez un train pour rentrer chez vous.

C'est ton (dé)stin !

Jouer son week-end aux dés

▸ Un seul objectif : ne prendre aucune décision.

▸ À chaque fois que vous devez faire un choix, attribuez une option à chaque numéro du dé et laissez-le faire son travail. Pour éviter que ce soit trop confortable, demandez à d'autres personnes de choisir certaines des options à votre place.

▸ Exemples : les directions que vous allez prendre, les endroits où vous allez bivouaquer, les plats que vous allez manger…

▸ Limitez ce défi à un week-end, sous peine de finir comme le héros de l'*Homme-Dé*, de Luke Rhinehart.

Un couscous au bout du pouce

Improviser une course en stop entre potes

▸ Repérez sur une carte un lieu de bivouac distant de 100 à 500 km, à atteindre en stop dans la journée. Il doit idéalement se situer à moins de 25 km d'une gare.

▸ Réunissez des amis un matin et donnez le top départ.

▸ Proposez à chaque équipe d'acheter en chemin une partie du dîner qui sera partagé au coin du feu. Chaque produit doit se terminer en « ouce » : du houmous, du couscous, de la mousse au chocolat…

▸ Le lendemain, marchez jusqu'à la gare que vous avez repérée pour rentrer à Paris.

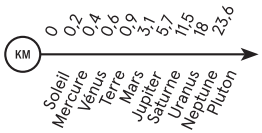
Un peu plus près des étoiles

Faire une rando de la taille du système solaire

▸ Planifiez un itinéraire de 24 km. À échelle 1 km = 250 millions de km, cela revient à la distance entre le soleil et Pluton (5,9 milliards de km).

▸ À cette échelle, le diamètre du soleil est de 5,6 mètres. Celui de la Terre, de 5 cm !

▸ Suivez sur une appli la distance que vous parcourez et faites un break à chaque fois que vous atteignez une nouvelle planète.



▸ À chaque break, partagez un Mars ou un Milky Way avec vos compagnons d'expédition et lisez-leur quelques pages de *L'Univers expliqué à mes petits-enfants* d'Hubert Reeves.

Vélo | ½ journée à 1 journée | Ceinture blanche

AVEC VOUS, J'AI LA SUPER PÊCHE !

Aller cueillir ses fruits et légumes à vélo



« Pas un feu rouge, pas une bagnole, et des cormorans à la pause déj' ! Petit conseil : n'arrivez pas trop tard le week-end si vous voulez avoir du choix dans la cueillette. »

Ronan — Élan audacieux — 41 ans, photographe



Ronan en a marre de manger des tomates qui n'ont pas de goût et de devoir casser son PEL pour s'acheter une barquette de framboises. Un beau matin, il décide d'enfourcher sa bicyclette et d'emmener ses deux filles — Édmée, 5 ans, et Ava, 7 ans — cueillir eux-mêmes les produits à mettre dans leur assiette. Remontée du canal de l'Ourcq, pique-nique au Parc forestier de la Poudrerie, et tout à coup autour d'eux, plus d'immeubles. Seulement des champs et une petite ferme dans laquelle on les invite à ramasser leurs propres fruits et légumes pour la semaine. Ronan en profite pour faire une razzia sur les pâtés du petit marché paysan du coin. Roissy et ses avions ne sont pas loin, mais il s'en fout : cette semaine, ils vont bien bouffer ! Et ils l'auront bien mérité…

C'est où ?

88 ▸ Les cueillettes de Compans, en Seine-et-Marne : cueillette de fruits, légumes et fleurs en fonction de la saison.

▸ Les cueillettes sont ouvertes d'avril à novembre.

▸ À côté de la cueillette rue de l'Église, un magasin vend des produits de la ferme et on peut même caresser quelques biquettes.

Comment on y va ?

▸ En voiture : 45 minutes.

▸ À vélo : environ 30 km depuis Stalingrad. Ronan et ses petites ont mis 3 h depuis Pantin, mais un adulte peut arriver à destination en 1 h 30 ! Vous suivez la piste cyclable le long du canal de l'Ourcq pour bifurquer plein nord juste avant Gressy et faire 5 km de départementale. Pour épargner le retour à ses filles, Ronan était allé déposer sa voiture sur place le matin même !

Comment s'équiper ?

▸ Un pique-nique et de l'eau.
▸ Des contenants rigides pour transporter les fruits fragiles.
▸ Des tendeurs pour fixer une cagette sur un porte-bagages.
▸ Un couteau (des sécateurs sont prêtés sur place).

Quand y aller ?

▸ Reportez-vous à leur site et à leur page Facebook pour connaître les fruits, les légumes et les fleurs du moment !

D'autres adresses

89 La Cueillette de la Chapelle-en-Serval (Oise)

90 La ferme de Gally (Yvelines)

91 La Cueillette de Viltain (Essonne)

92 La Cueillette de Servigny (Seine-et-Marne)

93 La Cueillette de Cergy (Val-d'Oise)


FRAISE
ARTICHAUT
PETIT-POIS
RADIS
ASPERGE
CONCOMBRE
CERISE
printemps
ABRICOT
MAÏS
MELON
PASTÈQUE
FIGURE
FRUITS ROUGES
COURGETTE
été
BROCOLI
POIVRON
FRUITS & LEGUMES DE SAISON
CLÉMENTINE
RADIS NOIR
MÂCHE
hiver
CHÂTAIGNE
automne
CITRON
BETTERAVE
GIROLLE
CAROTTE
KIWI
ÉPINARD
POIREAU
CÉLERI
POIRE
FENOUIL
CHOU - FLEUR
CÈPE
CITROUILLE
CHOU ROUGE



PARIS POLLUÉE !
PARIS BONDÉE !
PARIS CONSPUÉE !
MAIS PARIS
TELLEMENT STYLÉE.

— Charles de Gaulle

VOIS SUR TON CHEMIN

Choisir un itinéraire à vélo ou en rando



Vous voulez relier Bourrelets-les-Bœufs au gîte-étape des Roupettes en passant par le bois de la Hulotte ? Trois options s'offrent à vous.

1 #ALGORITHME #ARRACHETOTALE

Utilisez un générateur type Google Maps (qu'on déconseille en microaventure), qui vous calculera un itinéraire d'un point A à un point B.

Pour le vélo, l'application Geovelo propose un mode sécurisé privilégiant vraiment les pistes cyclables et les petites routes.

Pour la rando, Maps.me offre des itinéraires à pied avec possibilité de se géolocaliser sur des cartes hors ligne si vous les avez téléchargées en amont.

2 #COMMUNAUTÉ #ANTICIPATION

Vérifiez si d'autres personnes n'ont pas suivi ce parcours avant vous et l'ont partagé via un site ou une communauté !

En vélo, Strava est une immense communauté de cycliste dont les membres mutualisent leurs itinéraires. Vous pouvez confronter vos performances à celles des autres, et l'appli peut lire des tracés GPS sous forme de fichiers GPX importés.

Plus orientée cyclotourisme, GeoVelo a aussi un gros catalogue d'itinéraires, dont les fameuses véloroutes.

Pour les VTTistes, Utagawavtt propose gratuitement près de 12 000 traces VTT en France, à importer et à lire sur une app telle que Ridebot qui vous guidera vocalement comme un copilote de rallye !

En rando : ViewRanger est 100 % dédié à la rando ! Tout n'est pas gratuit, mais on trouve plein de beaux circuits issus de leur communauté, la navigation GPS et des cartes précises (dont IGN, c'est du lourd). Vous pouvez aussi y importer des fichiers GPX.

3 #GEEK #DIY

Sur MyGPSFile, vous pouvez créer votre propre itinéraire depuis un ordinateur pour l'importer ensuite sur une appli qui vous permettra de le suivre pendant que vous crapahutez.

C'est plus facile que ça en a l'air et ça vous permet de vraiment construire votre itinéraire sur-mesure.

Et puis entre nous, ça permet d'occuper sainement certaines heures de bureau.

FÉPACHO !

Bivouaquer quand il fait froid



La première fois que Toucan a dormi sous la tente en hiver, il a cru finir en Mister Freeze. Après en avoir parlé avec quelques copains, il s'est rendu compte qu'il s'était débrouillé comme un manche…

On n'attend pas Patrick !

▸ Arrêtez-vous une heure avant le coucher du soleil : la lumière et les degrés disparaissent vite à cette saison.

▸ Trouvez le bon spot : à l'écart des cours d'eau ou de toute zone humide, où il fait toujours plus frais.

▸ Changez-vous (surtout si vous avez eu les mouillettes) : au moment où vous vous arrêtez, l'humidité et le vent sont vos pires ennemis. Ajoutez une couche (doudoune ou polaire) et enfilez un coupe-vent.

▸ Installez votre tente. La partie la plus aérodynamique doit être face au vent et l'ouverture dos au vent, notamment si vous prévoyez d'utiliser un réchaud ou de faire du feu (pas trop près, hein !).

Une claque au cul et au lit !

▸ Isolez-vous du sol : vous pouvez utiliser au minimum une couverture de survie (très légère et peu encombrante) et y ajouter un matelas autogonflant.

▸ Enfilez votre pidji : on vous conseille un collant ou un legging, des chaussettes sèches, un tee-shirt manches longues ou une polaire et un bonnet. Il vaut mieux se mettre au lit moins habillé(e) et ajouter des couches au cours de la nuit afin d'éviter de transpirer.

▸ Vérifiez la « température de confort » de votre sac de couchage, c'est celle qui vous permet d'envisager la nuit tranquilou bilou. S'il fait -10 °C et que la température de confort de votre sac est de 0 °C seulement, vous pouvez gagner jusqu'à 10 °C en ajoutant un drap de soie !

LA DIFFÉRENCE ENTRE UN BON ET UN MAUVAIS CAMPEUR

Laisser un minimum de traces dans la nature

Durée de vie des déchets



Une pelure de fruit : 6 mois.



Un mégot de cigarette : 15 ans.



Une boîte de conserve : 50 ans.



Une bouteille en plastique : 500 ans.



Une bouteille en verre : 4000 ans.



Une pile au mercure : Jamais.

Sylvain Tesson a écrit un jour : *« Lorsqu'on quitte un lieu de bivouac, prendre soin de laisser deux choses. Premièrement : rien. Deuxièmement : ses remerciements. »* Pour mettre ça en application, voici quelques règles concrètes inspirées du principe *Leave no trace* qui nous vient de chez l'Oncle Sam. Si vous aimez les hot dogs et les grands espaces, lisez bien ce qui suit.

N°1 - Préparer son bivouac

Vérifiez la réglementation, surveillez la météo, équipez-vous en conséquence, emportez le minimum d'emballages et évitez si possible les pics de fréquentation.

N°2 - Gérer ses déchets

Emportez des sacs poubelle (mieux : des sacs à fermeture de type *Ziploc*) pour rapporter tous vos déchets (papier toilette et trognons de pommes compris). Utilisez un savon biodégradable et faites la vaisselle au sable. Pour tout ce qui a trait au caca, RDV page 19.

N°3 - Toucher avec les yeux

Comme dirait Mamie Luce, on n'est pas chez nous ! Si vous êtes de corvée de bois, privilégiez les morceaux qui sont déjà sur le sol avant de sortir la hachette. Si vous ramassez des plantes sauvages, ne cueillez pas plus d'⅓ des feuilles. Si vous trouvez des déchets laissés à l'abandon, vous avez le droit de tout prendre !

N°4 - Respecter le terrain

S'il est toujours tentant d'aller là où personne n'est allé avant vous, privilégiez autant que possible les sentiers existants et marchez en petit groupe.

N°5 - Ne pas jouer avec le feu

Le feu de camp laisse des traces indélébiles et peut provoquer des incendies. S'il existe déjà un emplacement à feu, réutilisez-le et dispersez toujours les cendres froides après. Préférez un réchaud de petite taille, même si ça a beaucoup moins de charme ! Pour démarrer un feu plus vite que Mike Horn, RDV page 86.

N°6 - Respecter Bambi

Les câlins aux ours et les selfies biche sont déconseillés, n'oubliez pas que vous êtes chez eux. Stockez bien votre nourriture : le chocolat et les chipolatas ne font pas partie de l'alimentation des sangliers !

N°7 - Respecter son prochain

Si vous croisez un autre microaventurier, tentez le clin d'œil : s'il vous répond, c'est qu'il lit Chilowé ! Enfin, pour les grands bavards, laissez vos copains profiter des sons de la nature. Autrement dit : fermez-la un peu pour voir !



MANGER DE L'ORTIE ET DU PISSENLIT ? OH OH... MAIS Y A PAS MARQUÉ BÉCASSE ICI !

— Maïté

IL EN FAUT PEU POUR ÊTRE HEUREUX

Se nourrir de plantes sauvages



« 1 kg par mois de plantes sauvages : c'est 1 kg en moins d'agriculture industrielle. »

Vianney — Ours repu — 42 ans, guide nature

Vianney a parcouru 5000 km à pied entre la baie de Somme et Porto, en se nourrissant de plantes sauvages tout au long de son parcours. Alors, quand il a un petit creux, il regarde autour de lui et sonde ce qu'il appelle le « patrimoine alimentaire de l'humanité » pour y dégoter son déjeuner. Acquérir ses connaissances et son savoir-faire prend des années, car ramasser des feuilles à manger crues ne s'improvise pas vraiment ! Pour commencer, on vous propose de vous familiariser avec quatre recettes à base de plantes que l'on trouve un peu partout dans la nature autour de Paris.

Avant de cuisiner

▸ Pour permettre à la plante de se régénérer, ne cueillez pas plus d'⅓ de ses feuilles.

▸ Pour désinfecter les plantes (les blanchir), faites-les bouillir en y ajoutant 10 % du volume d'eau en vinaigre.

▸ Pour garder les feuilles en bon état, collectez-les dans un sac en toile plutôt qu'en plastique.



SALADE DE PISSENLITS AUX PATATES ET LARDONS

Faites revenir des lardons, des oignons et des pommes de terre coupés en morceaux. Ajoutez le tout aux feuilles de pissenlit préalablement blanchies.

Assaisonnez d'une petite vinaigrette : c'est prêt ! Très simple à réaliser, c'était un plat très courant dans les campagnes. À prescrire en cas de constipation ou de digestion difficile !



SOUPE D'ORTIES AUX PATATES ET OIGNONS

Pour cueillir une feuille, saisissez-la par en dessous et pliez-la pour en casser les poils urticants. Plongez ensuite votre récolte dans de l'eau bouillante pendant quelques minutes jusqu'à ce que les feuilles ramollissent, puis faites sécher.

L'ortie se marie très bien avec des pommes de terre et des oignons.



OMELETTE DE PLANTAIN LANCÉOLÉ

Plongez les feuilles de plantain dans de l'eau bouillante pendant quelques minutes, puis séchez-les et ciselez-les en retirant les nervures fibreuses.

Mélangez-les ensuite à des œufs et battez le tout. Vous allez être surpris(e) par le petit goût de champignon qui en résulte. En plus, c'est bon pour les hémorroïdes !



INFUSION SOLAIRE DE MAUVE SYLVESTRE

Dans une bouteille en verre transparente remplie d'eau froide, glissez une fleur de mauve et ses quelques feuilles. Refermez bien et laissez le toute une journée en plein soleil puis une nuit dehors.

Le lendemain matin, dégustez le nectar qui en résulte. Avec ses propriétés anti-inflammatoires et digestives, c'est le péché mignon de Vianney !

PÉDALE DOUCE

Huit idées d'itinéraires à vélo autour de Paris



RETROUVEZ PLUS DE DÉTAILS SUR CHILOWE.COM

J'irai revoir ma Normandie

94 La Seine à vélo
→ De Vernon (Eure) à Honfleur (Calvados).

C'est long ?
230 km - 2 à 3 jours.

Y aller et en revenir
Aller en Intercités depuis Saint-Lazare (45 min jusqu'à Vernon-Giverny). Retour en Intercités depuis Le Havre (2 h 30).

Itinéraire proposé
Vernon ; Saint-Pierre du Vauvray ; Rouen ; Caudebec-en-Caux ; Honfleur.

▸ L'itinéraire relie Paris au Havre en suivant la Seine. Des bacs gratis permettent de traverser. De Giverny aux jardins de Monet en passant par le patrimoine médiéval de Rouen et les paysages du pays de Caux, vous vous offrez un bel aperçu de la diversité des paysages normands !

Sur la route des fjords

95 La petite Scandibérique
→ De Chantilly (Oise) à Saint-Quentin (Aisne)

C'est long ?
140 km - 1 à 2 jours.

Y aller et en revenir
Aller en TER depuis gare du Nord (25 min jusqu'à Chantilly-Gouvieux). Retour en Intercités depuis Saint-Quentin (1 h 40).

Itinéraire proposé :
Chantilly ; Senlis ; Pont-Sainte-Maxence ; Compiègne ; Chauny ; Ribemont ; Saint-Quentin.

▸ Vous êtes sur l'EuroVélo 3 qui relie Saint-Jacques-de-Compostelle (Espagne) à Trondheim (Norvège) en passant par Paris. En arrivant à Saint-Quentin, appelez votre patron pour lui dire de vous oublier et continuez en direction du cercle polaire (c'est tout droit) !

Un week-end au musée

96 Les trésors de l'Oise
→ De Neuville-sur-Oise (Val- d'Oise) à Beauvais (Oise)

C'est long ?
130 km - 2 jours.

Y aller et en revenir
Aller à Eragny-Neuville depuis Saint Lazare (55 min). Retour de Beauvais en TER (1 h 15).

Itinéraire proposé
Neuville ; L'Isle Adam ; Senlis ; Clermont ; Beauvais.

▸ D'une rive à l'autre de l'Oise, vous découvrez une vallée qui a inspiré des pointures du pinceau comme Pissarro et Van Gogh (de Pontoise à Auvers-sur-Oise notamment). Vous suivez ensuite la Trans'Oise pour admirer des trésors d'architecture : les abbayes de Royaumont, le château de Chantilly et la cathédrale de Beauvais.

La conquête de l'ouest

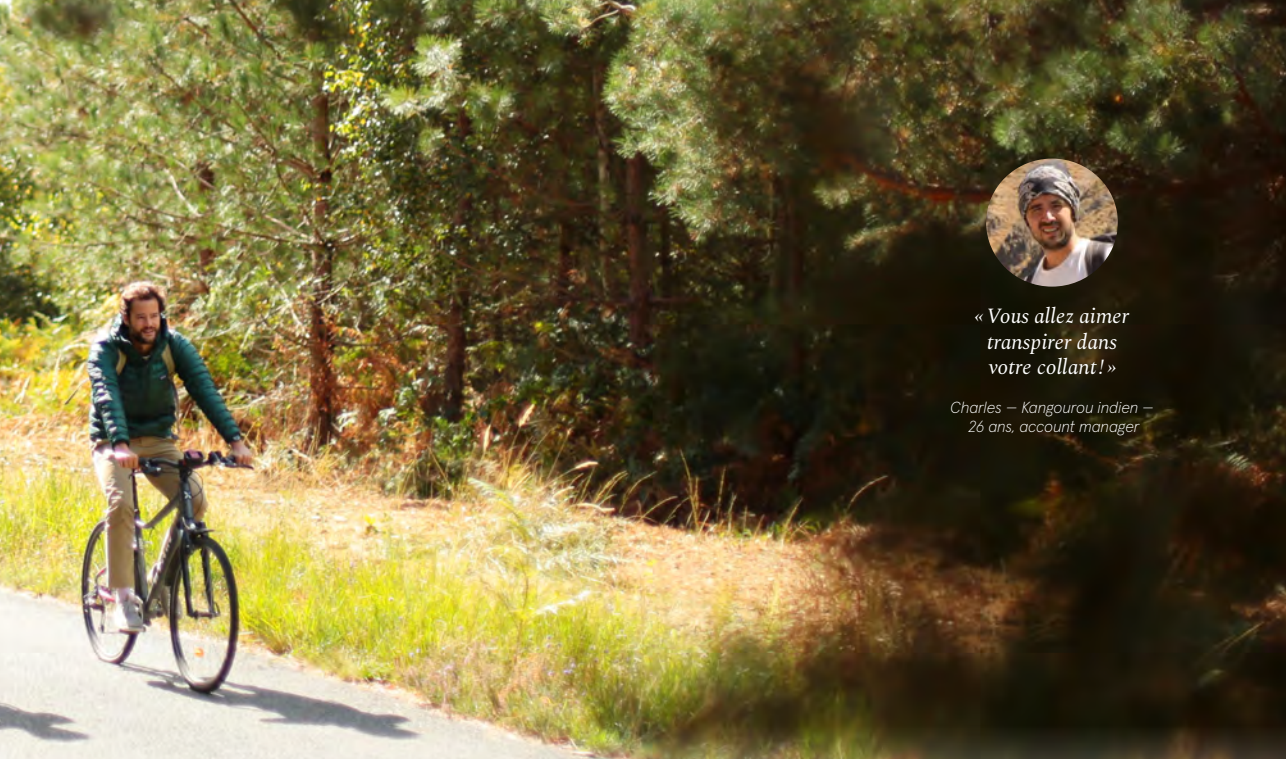
97 De Paris aux collines du Perche
→ De Paris à Alençon (Orne)

C'est long ?
300 km - 3 à 4 jours.

En revenir
Retour en TER puis TGV via Le Mans (2 h 04).

Itinéraire proposé
Paris ; Rambouillet ; Épernon ; Maintenon ; Chartres ; Thiron-Gardais ; Nogent-le-Rotrou ; Mortagne-au-Perche ; Alençon.

▸ Vous voilà sur la Véloscénie, qui rejoint Notre-Dame au Mont-Saint-Michel ! Après être sorti de Paris par la Coulée verte (cf. p. 12), vous traversez la vallée de Chevreuse puis la forêt de Rambouillet, la plaine de la Beauce avant d'atteindre les collines du Perche. C'est ce qui s'appelle voir du pays !



« Vous allez aimer transpirer dans votre collant ! »

Charles — Kangourou indien — 26 ans, account manager

Je m'appelle Quentin, j'suis de Montargis

98 La vallée du Loing
→ De Bois-le-Roi (Seine-et-Marne) à Montargis (Loiret).

C'est long ?
80 km - 1 journée.

Y aller et en revenir
Aller à Bois-le-Roi depuis gare de Lyon (30 min).
Retour en Intercités depuis Montargis (1 h).

Itinéraire proposé
Bois-le-Roi ; Moret-Loing-et-Orvanne ; Nemours ; Montargis.

▸ Découvrez la rivière du Loing, avec notamment la cité impressionniste de Moret-Loing-et-Orvanne. Une bonne partie du parcours se fait sur le chemin de halage goudronné. Si vous êtes chauds, prolongez l'expédition en suivant le canal d'Orléans !

Rendez-vous en terre inconnue

99 La vallée de l'Eure
→ De La Loupe (Eure-et-Loire) à Bueil (Eure).

C'est long ?
125 km - 1 à 2 jours.

Y aller et en revenir
Aller en TGV + TER depuis Montparnasse (2 h jusqu'à La Loupe via Le Mans).
Retour en TER + Intercités depuis Bueil (2 h via Évreux).

Itinéraire proposé
La Loupe ; Chartres ; Saint-Piat ; Bueil.

▸ On a très peu d'infos sur cet itinéraire, mais on en a entendu beaucoup de bien. On s'est dit que c'était l'occasion de vous lâcher la grappe et de vous laisser vous débrouiller un peu ! Même si c'est micro, on est quand même en train de parler d'aventure, bordel.

Un dimanche à la campagne

100 La traversée du Vexin
→ De Neuville-sur-Oise (Val-d'Oise) à Beauvais (Oise).

C'est long ?
120 km - une journée si vous êtes pressé(e) !

Y aller et en revenir
Aller à Eragny-Neuville depuis Saint-Lazare (55 min).
Retour de Beauvais vers Gare du Nord (1 h 15).

Itinéraire proposé
Neuville ; Villarceaux ; Gisors ; Beauvais.

▸ Ce tronçon de l'Avenue verte Paris–Londres traverse les paysages préservés du Vexin français et du Vexin normand reliés par la vallée de l'Epte. Villages authentiques et belles demeures, manoirs et châteaux forts sont au rendez-vous !

Un balcon sur la mer

101 La Côte d'Albâtre
→ D'Abbeville (Somme) au Havre (Seine-Maritime).

C'est long ?
210 km - 2 à 3 jours.

Y aller et en revenir
Aller en Intercités depuis gare du Nord (1 h 50 jusqu'à Abbeville).
Retour en Intercités depuis Le Havre (2 h 10).

Itinéraire proposé
Abbeville ; Le Tréport ; Saint-Valery-en-Caux ; Fécamp ; Étretat ; Le Havre.

▸ Attention les yeux ! La véloroute du littoral longe la côte et les falaises de la Côte d'Albâtre en reliant villages de pêcheurs et stations balnéaires par des petites routes balisées. Vérifiez votre dérailleur avant de partir : ça monte et ça descend quasiment tout du long !

PRENDRE LE TRAIN EN MARCHE

Avec son vélo



Le train reste le meilleur moyen pour quitter Paris et se retrouver rapidement au vert. Le problème, c'est qu'on ne sait jamais si on a le droit d'y embarquer avec son vélo ! Voici un petit récap' pour éviter de vous retrouver coincé sur le quai un samedi matin ensoleillé.

MÉTRO & TRAMWAY

Interdit sauf...

▸ Les dimanches et jours fériés jusqu'à 16 h 30.

RER & TRANSILIEN

Autorisé !

▸ Les samedis, dimanches et jours fériés toute la journée. Les autres jours en dehors des heures de pointe.

TER

Autorisé, et gratuit !

▸ Dans les espaces dédiés (qui ne peuvent pas être réservés).

INTERCITÉS

Autorisé, mais parfois payant !

▸ À vérifier quand vous achetez votre billet.

TGV

Autorisé, mais parfois payant !

▸ Si un espace est prévu, il faut le réserver (10 €). Sinon, le vélo doit être démonté et rangé dans une housse (90 x 120 cm max.).

Escalade | 1 journée | Ceinture orange

LA COUENNE !

L'escalade en falaise pour les gens bons



« On peut être épais comme un câble de frein et très bon grimpeur ! »

Claire-Sophie — Crevette oisive — 26 ans, prévisionniste des ventes



Coup de fil à la rédac : *« Castor, c'est Crevette oisive à l'appareil, ça te dirait une petite couenne avec nous ce week-end ? »* Persuadé que Claire l'invite au resto, il répond oui ! Fausse piste : la couenne est un terme de grimpos qui désigne les parois d'une seule longueur en milieu naturel, par opposition à la grande voie. Voilà comment il s'est retrouvé à escalader les falaises du Saussois tout le week-end, avec deux amateurs de couenne et de moulinette.



Les Falloises de Vertus

103 Ce gros rocher en calcaire criblé de trous propose 130 voies de 3a à 7c surplombant les vignes de Champagne. Un super endroit pour débuter en couenne !

Hauteur : 25 m
Orientation : est
Cotations : 3a à 7c

Accès : à 2 h de Paris en voiture.

▸ Le secteur école est bien équipé avec accès en haut de la falaise pour poser des moulinettes.

▸ Profitez-en pour visiter les caves de Champagne autour.

Les falaises d'Hauteroche

104 Un petit coin de nature perdu, un joli morceau de calcaire et des faucons pèlerins dans le ciel : Hauteroche et les falaises qui l'entourent sont LE spot idéal pour découvrir la grimpe en extérieur et déconnecter.

Hauteur : 25 m
Orientation : sud-ouest
Cotations : 2a à 8a

Accès : 2 h de TER pour aller de Paris-Bercy à Venarey-lès-Laumes puis 17 km à vélo pour rejoindre les falaises.

▸ Aire de camping sauvage avec toilettes sèches au-dessus du village de Hauteroche.

C'est où ?

102 ▸ Les falaises du Saussois se trouvent à Merry-sur-Yonne en Bourgogne, au sud de chez Guy Roux.

▸ Ce sont de superbes falaises de calcaire orientées plein est, avec des cotations allant de 4c à 8c.

Comment s'équiper ?

▸ 70 m de corde.
▸ Un baudrier.
▸ 15 dégaines (deux mousquetons reliés entre eux par une sangle, qui permettent de relier la corde aux points d'ancrage sur le rocher).
▸ Des chaussons.
▸ Un casque.
▸ Le topo du coin.

Comment on y va ?

▸ En voiture, il faut compter 2 h tout pile depuis Paris.
▸ En poney, on ne sait pas car on ne l'a jamais fait.

Que faire dans le coin ?

Visiter une cave sur la route, se baigner dans l'Yonne au pied de la falaise et ramener un fromage d'Époisses pour les collègues.

Quand y aller ?

Toute l'année.

SIX IDÉES A LA CON

Si vous n'avez rien prévu ce soir



Pour la beauté du geste

Faire une rando en forme de ce que vous voulez

▸ Créez votre itinéraire sur votreordinateur et importez-le sur l'application GPS que vous utilisez (voir p. 67).
▸ Utilisez une appli qui enregistre l'itinéraire que vous suivez ! Nos suggestions de formes à dessiner (par ordre de difficulté) : un cœur, votre nom de totem, une chouette hulotte, un singe assis sur un sanglier.

Mille et une nuits

Marcher une nuit sans frontale à la boussole, sous les étoiles

▸ Sur le site Dark Site Finder, trouvez un lieu avec le moins de pollution lumineuse possible. Privilégiez une nuit de nouvelle lune.
▸ Sur une carte, dessinez un point A et un point B et calculez l'azimut à suivre (voir p. 57).
▸ En chemin, repérez les constellations que vous connaissez (voir p. 109).

Mourir d'amour enchaîné

Aller à vélo déposer une rose devant chez Johnny

▸ Parce que ce soir, il aurait voulu que vous soyez dehors plutôt que devant Netflix !
▸ Sortez de Paris par le bois de Boulogne et rejoignez Marnes-la-Coquette.
▸ Trouvez l'ancienne maison de Johnny sans regarder votre smartphone.
▸ Tenez votre rose entre les dents et écoutez le Boss sur une enceinte accrochée à votre sac à dos.

Un p'tit 5 à 7 dans la nature

Aller bivouaquer un soir de semaine

▸ Pour trouver le bon spot, allez jeter un coup d'œil à la page 79.
▸ Si vous vous chauffez pour le faire en hiver, rendez-vous page 68.
▸ Si vous n'avez pas de tente, allez plutôt page 62 !
▸ Le lendemain matin, prévoyez de prendre +200 % de coolitude auprès des collègues.

La carte aux trésors

Partir à la chasse aux géocaches

▸ Téléchargez l'appli Geocaching : c'est de l'écran, mais c'est pour la bonne cause !
▸ En ville ou dans la nature, utilisez-la pour dénicher les géocaches : des petits bibelots ou boîtes étanches qui ont été cachés par les membres de la communauté.
▸ Il y en a des milliers ! Si vous voulez dormir cette nuit, fixez-vous une limite.

À vol d'oiseau

Se perdre et rentrer chez soi sans carte

▸ Téléchargez l'appli Crowsflight, qui indique la direction et la distance d'un point A à un point B à vol d'oiseau.
▸ Rendez-vous à la gare la plus proche et grimpez dans le premier train venu avec votre vélo (voir p. 74).
▸ Laissez 10 à 20 minutes s'écouler, puis descendez au premier arrêt.
▸ Rentrez votre adresse dans l'appli et suivez la direction indiquée, sans vous servir de votre GPS.

À TABLE !

Quatre recettes pour se péter le bide au bivouac



Rien de mieux qu'une bonne bouffe après une journée passée à crapahuter ! Pour en mettre plein la vue à vos copains de bivouac, on vous a concocté une liste de quatre petites recettes qui envoient le pâté, faciles à préparer et à transporter.

Purée-saucisses

Une bonne vieille purée-saucisses, c'est ce qu'il y a de mieux pour réchauffer les cœurs et remplir les estomacs.

Ingrédients pour 4

- 1,5 l d'eau
- 2 sachets de 125 g de purée
- 100 g de lait en poudre
- 150 g de comté en bloc
- 8 petites saucisses piquantes (type chorizo)
- Sel, poivre, noix de muscade, curry

Préparation

Chez vous, mélangez la purée et le lait en poudre dans un sac *Ziploc*. Coupez les saucisses et faites-les revenir avec un peu d'huile. Sur place, portez l'eau à ébullition, retirez du feu et ajoutez la purée instantanée avec votre lait en poudre tout en remuant. Ajoutez les saucisses, le bout de fromage préalablement coupé, vos épices, et le tour est joué !

Couscous

Un grand classique, super pratique et très complet. Vous m'en direz des nouvelles, Larmina !

Ingrédients pour 4

- 400 g de semoule de couscous
- 250 g de pois chiches en conserve
- 120 g de tomates confites
- 4 c. à c. d'oignons frits
- 4 c. à c. de basilic (frais ou séché)
- 2 c. à c. de zestes de citron
- 4 c. à c. de parmesan
- Sel, poivre et épices variées selon vos goûts

Préparation

Chez vous, mélangez tous les ingrédients dans un saladier et versez-les dans un sachet zippé. Au bivouac, faites bouillir de l'eau, versez le contenu du sachet en laissant environ 1 cm d'eau dépasser et recouvrez votre plat. Laissez gonfler 5 minutes, mélangez de temps en temps. Bingo !

Banane - chocolat - chamallow

Parce qu'on vient quand même de se taper 25 bornes à pied.

Ingrédients pour 4

- 4 bananes
- 2 tablettes de chocolat noir
- Des minis chamallows
- Du papier aluminium

Préparation

Avec un couteau, faites une entaille sur toute la longueur de la banane sans enlever la peau. Glissez-y les carrés de chocolat et les chamallows. Enveloppez vos bananes dans des carrés de papier d'aluminium, de manière à ce qu'elles puissent cuire à l'étouffée. Placez-les directement sur la braise.

À défaut de feu de camp, déposez vos bananes dans votre popote avec un couvercle. Laissez cuire pendant 7 à 10 min, retirez-les et régalez-vous.

Porridge-chocolat

Une bonne recette de rosbifs qui devrait vous coller au corps toute la matinée !

Ingrédients pour 4

- 75 cl d'eau
- 250 g de flocons d'avoine
- 100 g de lait en poudre
- 100 g de chocolat

Préparation

Chez vous, mélangez les flocons d'avoine, le lait en poudre et le chocolat dans un seul et même sachet.

Au bivouac, portez l'eau quasiment à ébullition puis versez le mélange.

Retirez tout de suite du feu et couvrez pour que les flocons gonflent. Mélangez bien et servez tiède.

LES ENFANTS, DEHORS !

Élever des petits sauvages



Un lien fort nous relie à l'environnement naturel dans lequel nous grandissons. Il y a même un mot pour ça : la topophilie ! Pourtant, tout un tas de méchants designers sont en train de détourner notre attention du vivant qui nous entoure, en nous faisant passer une grande partie de notre temps devant des écrans. Bye-bye la topophilie, salut l'abrutiphilie !

Pas de raisons pour que nos gamins finissent comme nous. Chez Chilowé, on adore cette phrase du Commandant Cousteau : *« On aime ce qui nous a émerveillé, et on protège ce que l'on aime. »* Si chaque adulte joue son rôle de passeur de nature, nos p'tits Mowgli ont peut-être une chance de s'en sortir ! Voici dix idées pour piquouser vos enfants à la nature et à l'aventure.

1 ▸ Laissez-les jouer tranquilles dehors. En affrontant seuls un environnement qu'ils ne connaissent pas, ils développent courage et confiance en eux.

2 ▸ Le principal danger auquel vous vous exposez en partant à l'aventure avec eux : l'ennui ! Préférez la découverte de l'environnement traversé (faune et flore, histoire, botanique) à la performance physique (*« Double ration de Danette pour le premier arrivé au col ! »*).

3 ▸ Faites-leur découvrir des histoires qui éveillent leur goût pour l'aventure et leur conscience écolo. Les écrans ont parfois du bon !

- Bouquins : *Deux ans de vacances, les Robinsons suisses, Sa Majesté des mouches, L'Île mystérieuse.*
- Dessins animés : *Le Lorax, Princesse Mononoké, Pocahontas, Ponyo sur la falaise.*
- Films : *L'Ours, Belle et Sébastien, l'École buissonnière, Le Dernier trappeur.*

4 ▸ Adaptez vos microaventures à vos microbes. Partez moins loin et moins longtemps, mais surtout, continuez à partir dans la nature !

5 ▸ Proposez-leur de collectionner des trésors trouvés dans la nature : coquillages, bois de cerfs, bogues, cailloux, etc. Concours d'herbier = carton assuré !

6 ▸ Proposez-leur de pratiquer un sport qui se fait dans la nature : course d'orientation, VTT, planche à voile, kayak, équitation, etc.

7 ▸ Partez à la chasse au trésor avec eux : l'application Geocaching va les rendre complètement fous (voir p. 76).

8 ▸ Pour les pipelettes, emmenez-les observer des animaux dans la nature (voir p. 48) : ils seront obligés de la boucler s'ils veulent voir quelque chose.

9 ▸ Emmenez-les observer les étoiles (voir p. 108) : là aussi, prendre conscience de l'immensité du cosmos devrait les calmer un peu.

10 ▸ Emmenez-les dormir dehors (pas aux Flots Bleus) : une fois qu'ils n'ont plus peur de dormir sous la tente, le monde leur appartient.



Si vous voulez creuser le sujet, on vous conseille la lecture de *Comment élever un enfant sauvage en ville* de Samuel D. Sampson.

COMME À LA MAISON

Trouver un chic lieu pour bivouaquer



Comment choisir le bon emplacement ?

▸ La sécurité et le confort du spot doivent toujours prévaloir sur son instagrammabilité. Allez jeter un coup d'œil au compte @youdidnotsleepthere sur Instagram pour comprendre le problème.

▸ Anticipez les risques naturels qui peuvent survenir pendant la nuit : *exit* les pieds de falaises, les lits de rivières asséchées ou les cols exposés au vent.

▸ Choisissez un endroit isolé de la circulation et des champs cultivés.

▸ S'il y a des moustiques, cherchez un endroit où il y a de l'air. À défaut, privilégiez une plaine ou un champ plutôt que la forêt.

▸ Sélectionnez une surface plane. Pour pouvoir planter vos sardines, vérifiez que le sol n'est pas trop sableux ou caillouteux.

▸ Prévoyez d'avoir accès à de l'eau, mais ne vous installez pas trop près d'étangs ou de rivières pour éviter le froid et l'humidité qui s'en dégagent.

Est-ce que j'ai le droit ?

▸ Bivouaquer consiste à installer son campement ou sa tente pour une seule nuit, du coucher au lever du soleil.

▸ Comme le camping (plusieurs nuits), c'est autorisé tant que ce n'est pas interdit ! Et ça l'est dans un bon paquet d'endroits (rivages de la mer et réserves naturelles, par ex.).

▸ En pratique, le bivouac est souvent toléré : c'est le cas dans plusieurs Parcs naturels régionaux comme ceux d'Oise-Pays de France, du Vercors…

▸ En revanche, autour de Paris, le bivouac est explicitement interdit dans le Parc naturel régional du Vexin, en forêt de Rambouillet, en forêt de Fontainebleau (où il existe des zones de bivouac autorisé à côté des maisons forestières de Bois-le-Roi et Bourron-Marlotte).

En bref, renseignez-vous sur la réglementation applicable à votre destination (en ligne et auprès de la mairie locale). Demandez à des propriétaires si vous pouvez planter la tente sur leur terrain (checkez la plateforme gamping.fr). Quel que soit votre rapport à la loi, laissez le lieu dans l'état dans lequel vous l'avez trouvé (page p. 69) !

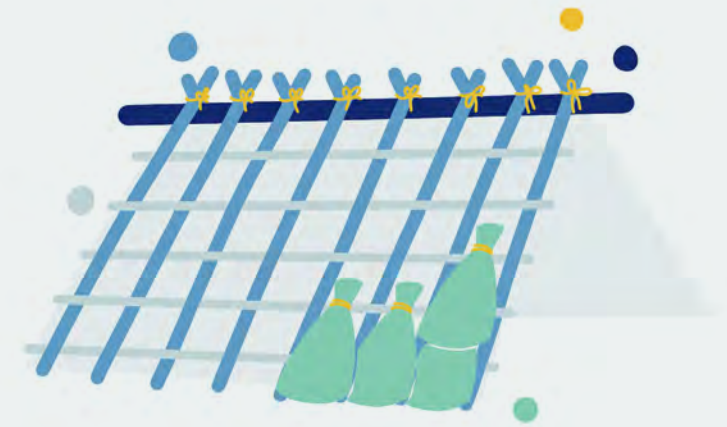


C'EST UNE HISTOIRE DE MERGUEZ GRILLÉE, UNE HISTOIRE ORDINAIRE, ON EST TOUT SIMPLEMENT UN SAMEDI SOIR SUR LA TERRE.

- Francis Cabrel

LA CABANE AU FOND DU JARDIN

Construire une hutte avec ses enfants



Construire sa propre cabane restera toujours le kiff ultime du microaventurier de 7 à 77 ans ! On vous propose de vous faire la main sur une petite hutte, à construire entre potes ou avec ses enfants. Suivez le guide : on n'est pas venus pour épiler des kiwis !



Idées de spots

▸ *La forêt de Meudon*
Elle regorge de cachettes, de talus, de gros arbres, de fougères et de cabanes ! Pratique pour les familles, on peut facilement se garer à proximité.

▸ *Le Domaine national de Saint-Cloud*
À condition de s'éloigner un peu des jardins à la française et de s'aventurer dans la partie plus forestière en piquant vers l'ouest.

▸ *La forêt de Fontainebleau*
Un peu plus loin de Paris et plus adaptée à un format « journée » avec des enfants.

1 - S'ÉQUIPER

▸ de la ficelle
▸ un couteau
▸ une hachette
▸ une scie
▸ un mètre
(pour les puristes)
▸ des carambars pour le moral des troupes

2 - CHOISIR SON EMPLACEMENT

▸ Pour qu'elle reste debout, la cabane doit s'appuyer sur quelque chose de solide. Choisissez deux beaux arbres distants d'au moins 2 m.

3 - CRÉER LA STRUCTURE

▸ En guise de faîtière, sélectionnez une longue perche solide et fixez-la à la hauteur souhaitée entre vos deux arbres. Attachez-y des perches des deux côtés, tous les 30 cm environ. La hutte commence à apparaître !

▸ Installez ensuite des tiges plus souples perpendiculairement aux précédentes, tous les 30 cm également. Passez-les un coup au-dessus, un coup en dessous. Vous obtenez ainsi un beau quadrillage prêt à être garni, comme pour du béton armé !

4 - GARNIR LA TOITURE

▸ Composez des bottes de végétaux en ramassant des branchages (fougères, paille, roseaux, etc.) que vous égalisez et attachez avec de la ficelle. Fixez ces bottes sur le quadrillage en commençant par le bas et en remontant au fur et à mesure.

▸ Chaque nouvelle couche de bottes doit en partie recouvrir la précédente pour assurer un minimum d'écoulement en cas de crachin. Elle a pas de la gueule, votre cabane ?!

DAME NATURE TU RESPECTERAS

Abattre un arbre est rarement autorisé dans les forêts publiques et mais chercher au sol des morceaux adéquats fait partie du sport ! Si vous voulez jouer le bûcheron (Timbeeer !), attention à respecter les jeunes pousses, à couper proprement et à n'abattre que ce dont vous avez vraiment besoin.

UN P'TIT COUP DE POMPE

Ne pas finir à plat

On a un pote (il s'appelle Jean-Eudes – chûûût, il arrive) qui croit beaucoup trop en sa bonne étoile : ça nous énerve ! Remarque, il y a aussi des moments où ça nous fait rire : un dimanche, par exemple, il est parti tout seul à vélo dans le Vexin et il a crevé au milieu de nulle part.

Forcément, il ne pensait pas que c'était le genre de truc qui pouvait lui arriver et il n'avait rien avec lui pour réparer. Tous les magasins étaient fermés et il s'est retrouvé pris en stop par un tracteur qui l'a déposé à la première gare venue. Il avait fière allure, notre Jean-Eudes, quand il est arrivé à Saint-Lazare avec son vélo sous le bras !

Bref, voici quelques conseils pour éviter de finir comme Jean-Eudes.



ÉVITER LA CREVAISON

▸ Partez avec des pneus en bon état : s'ils sont complètement lisses, qu'il y a des microfissures ou que vous voyez le renfort anticrevaison apparaître (d'une couleur différente), il est temps de les changer !

▸ Partez avec des pneus correctement gonflés : regardez la pression maximum en bars conseillée sur le côté de vos pneus. Elle doit en tout cas être équivalente à 10% de votre poids (60 kg = 6 bars) sans dépasser les 8,5.

EMPORTER DE QUOI RÉPARER

▸ Des rustines ou une chambre à air neuve.
▸ Au moins deux démonte-pneus (à défaut, le manche d'une cuillère ou d'une fourchette).
▸ Un outil multifonction.
▸ Une mini pompe à vélo.

COMMENT RÉPARER

1. Démontez la roue et sortez la chambre à air à l'aide des démonte-pneus.
2. Si vous gardez la chambre à air, trouvez le trou et collez-y une rustine.
3. Cherchez dans le pneu si vous trouvez le coupable de la crevaison : morceau de verre, pointe, caillou, etc.
4. Replacez sur la jante la chambre à air neuve ou réparée, légèrement gonflée, en commençant par la valve.
5. Remettez le pneu en place en finissant avec les démonte-pneus. Faites attention de ne pas pincer la chambre avec le pneu !
6. Remontez la roue, gonflez le pneu et vérifiez la bonne mise en place du tout. Ça roule, ma poule !

QUAND ON PARTAIT SUR LES CHEMINS

S'équiper ultraléger à vélo



Le bikepacking, c'est le minimalisme appliqué à la randonnée à vélo — les rosbifs appellent ça le *credit card touring*. Le principe est simple : partir avec le moins de matériel possible et être autonome pour rouler et bivouaquer. Cette légèreté permet de s'embarquer pour des microaventures de 2 jours à plusieurs semaines et vraiment toucher du doigt la liberté qu'offre une bonne bécane !

BAGAGERIE

- Une sacoche de selle (17 l max.)
- Une sacoche de cintre ou deux sacoches avant (15 l max.)
- Une sacoche de cadre (5 l environ)
- Un ou deux porte-gourdes ou un Camelbak

COUCHAGE

- Une tente ultraligh, un bivy (un sursac de couchage étanche) ou un hamac (voir p. 62)
- Un matelas gonflable avec boudin ou au moins un oreiller gonflable
- Un duvet (épaisseur à calibrer en fonction de la saison)

NAVIGATION ET AUTONOMIE

- Un smartphone
- Un batterie externe ou une dynamo moyeu
- Une frontale rechargeable
- Câbles et chargeurs
- Des lampes avant/arrière

VÊTEMENTS

- Un cuissard (short rembourré au niveau des fesses)
- Un ou deux jersey respirants
- Un tee-shirt en mérinos manches longues pour la nuit
- Un collant en mérinos pour la nuit
- Un coupe-vent imperméable
- Une polaire
- Deux paires de chaussette en mérinos (le mérinos ne retient pas les odeurs !)
- Un paire de chaussures de vélo
- Un paire de gants (en option)
- Un buff
- Une casquette

DIVERS

- Un couvre-selle
- Un casque
- Des lunettes de soleil
- Une brosse à dents
- Un couteau léger et 1 tire-bouchon
- Un antivol léger
- Une petite trousse de secours avec crème solaire
- Du matériel de réparation (au minimum 1 multi-outil, 2 démonte-pneus, 2 chambres à air de rechange et 1 petite pompe)
- Des papiers d'identité
- De l'antimoustique
- De l'argent
- Quelques allume-feux + 1 briquet
- Une corde + des pinces à linge

Kayak | 1 journée | Ceinture jaune

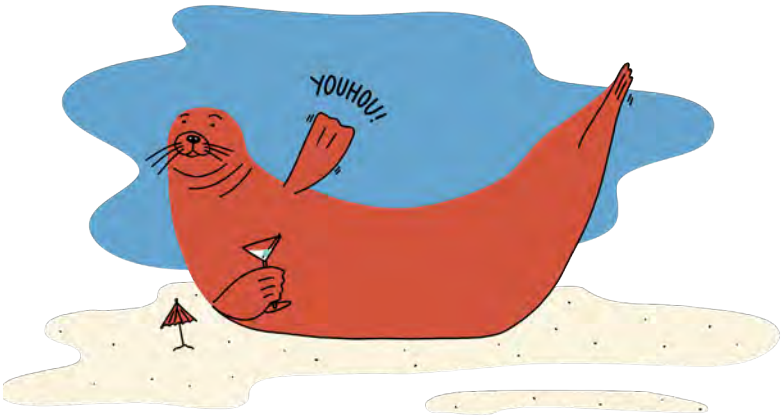
WHAT THE PHOQUE ?

Observer des phoques en baie de Somme



« S'ils s'approchent de votre kayak, c'est parce qu'ils sont curieux, mais aussi très myopes ! »

Candice — Loutre obstinée — 33 ans, rédactrice



Candice n'avait pas envie d'attendre d'aller au Groenland pour voir des phoques à l'état sauvage. Sur un coup de tête, à 7 h du mat', elle prend un train jusqu'à Noyelles-sur-Mer. Elle y loue un VTT, pédale sur 6 km jusqu'à Saint-Valery-sur-Somme et se rend au port pour y prendre un kayak. Sur 8 km, elle pagaie entre les dunes et les bancs de sable pour rejoindre la pointe du Hourdel et y observer un banc d'une cinquantaine de phoques veaux-marins. De loin, la colonie en impose. À la jumelle, on peut observer le pantomime de chaque animal, et leur patauderie est à mourir de sourire !

Comment y aller ?

105 ▸ En voiture : 2 h 30 entre Paris et Saint-Valery-sur-Somme.
▸ En train + vélo : 2 h 30 entre gare du Nord et Noyelles-sur-Mer le matin, puis 30 minutes à vélo jusqu'à Saint-Valery.

Comment s'équiper ?

▸ Un vélo : vous pouvez en louer un directement à la gare de Noyelles.
▸ Un kayak : vous pouvez louer à La Canoterie, avant l'écluse qui ouvre sur le port de Saint-Valery.
▸ Une veste de pluie, des chaussures fermées ou chaussons en néoprène, un couvre-chef, des lunettes, de la crème solaire et des affaires de rechange.
▸ Des jumelles : impératif! Outre les phoques, la baie de Somme est peuplée d'une faune ornithologique impressionnante : cormorans, hérons garde-bœufs, hérons cendrés, grandes aigrettes…

Quand y aller ?

▸ En baie de Somme, la mer s'avance et se retire sur plusieurs kilomètres avec une rapidité vertigineuse. En gros, sortez de la baie à marée descendante et rentrez à marée montante. Offrez-vous les conseils de la base nautique et ne surestimez jamais la capacité de vos petits bras en mousse à contrer la force du courant.

Phoque gris ou phoque veau-marin ?

Les deux populations sont présentes dans la baie. Le phoque gris a un museau allongé et sa fourrure est parsemée de taches claires. Le veau-marin a des narines en forme de V et une tête plus ronde, il peut être noir, gris ou marron.

Le body language des phoques

Peur

1er signe : il relève la tête. 2e signe : il se dirige vers l'eau. 3e signe : il fuit carrément dans l'eau. Tenez-vous à une distance d'au moins 400 mètres. Si un phoque a trop souvent peur, il finit par déserter son banc de sable pour toujours.

Soyez particulièrement vigilants si le phoque a un petit avec lui ! Trop effrayé, il est capable de se jeter à l'eau sans réfléchir et de laisser son bébé derrière lui. Le contact est alors extrêmement difficile à rétablir et Bibifoc pourrait ne pas y survivre.

Froid

Lorsque l'eau monte, le sol se refroidit. Le phoque veau-marin prend alors une position « banane » : la tête dressée et les membres postérieurs relevés et serrés ensemble lui permettent d'éviter de perdre de la chaleur. C'est le signe pour vous que la marée monte et qu'il est temps de rentrer vers le fond de la baie.

IL ÉTAIT UN PETIT NAVIRE

Où faire du dériveur autour de Paris



Cercle de voile des boucles de la Seine

106 Yvelines

Pour y aller depuis Paris : 50 minutes en train depuis la gare Saint-Lazare (arrêt : Sartrouville).

Description : 120 hectares de plan d'eau sauvage pour venir claquer de beaux empannages sans toucher le fond ! École, régate et club house pour l'after.

Ouverture : les week-ends de mars à novembre.

Cercle de voile de Dammarie-les-Lys

107 Seine-et-marne

Pour y aller depuis Paris : 1 heure en train depuis la gare de Lyon (arrêt : Vosves).

Description : le plan d'eau idéal pour commencer la voile et se perfectionner.

Ouverture : avril à fin octobre.

Base nautique de l'Ouest

108 Yvelines

Pour y aller depuis Paris : 50 minutes en train depuis la gare Saint-Lazare (arrêt : Verneuil-Vernouillet).

Description : un beau plan d'eau pour pratiquer le catamaran et le dériveur toute l'année.

Ouverture : toute l'année (seulement les week-ends l'hiver).

COME ON BABY LIGHT MY FIRE

Allumer un feu de compet'



Amis pyromanes, passez votre chemin ! Ici, on s'adresse à des microaventuriers responsables qui cherchent à faire de bonnes braises pour cuire leurs merguez ou de grandes flammes pour se réchauffer…

QUI A LE DROIT ?

En France, si vous n'avez pas l'autorisation du propriétaire des lieux, il est interdit de faire du feu à moins de 200 mètres des bois, forêts, plantations, landes, maquis et garrigues. Dans tous les cas, vérifiez qu'il n'y a pas d'interdiction communale ou préfectorale propre au lieu ou à la période de votre bivouac.

LE BON SPOT

▸ À l'abri du vent, à l'écart des arbres, buissons et herbes sèches.
▸ Évitez absolument la proximité d'arbres résineux (pins, sapins) dont les racines proches de la surface peuvent allumer un incendie plusieurs dizaines de mètres plus loin !
▸ Entourez votre feu de pierres ou, à défaut, installez-le dans une cuvette creusée à même le sol.

LE BON ALLUME-FEU

▸ Même mouillée, l'écorce de bouleau ne vous lâchera pas. Pour les plus prévoyants, on n'a rien trouvé de mieux qu'un morceau de coton imbibé de vaseline !
▸ Pour le petit bois, ajoutez ensuite des branches basses qui sont souvent à l'abri de la pluie.

LE BON CARBURANT

▸ Du bois sec, mais pas pourri. Ramassez-le par terre : s'il casse net, c'est tout bon !
▸ S'il pleut, ouvrez les morceaux de bois dans la longueur à l'aide d'un grand couteau sur le manche duquel vous tapez avec une bûchette. Ne manipulez jamais la lame vers vous !

LA BONNE ÉTINCELLE

▸ Pour allumer un feu dans toutes les conditions, on vous conseille le firesteel, une pierre à feu frottée avec une tige d'acier au magnésium qui génère une gerbe d'étincelles.

LA BONNE ATTITUDE

▸ Ne laissez jamais votre feu sans surveillance.
▸ Limitez ses dimensions : pas plus d'un mètre de hauteur de flamme et de diamètre. Plus pratique pour faire cuire la tambouille !
▸ Gardez toujours une réserve d'eau à portée de main.
▸ Éteignez le feu en versant de l'eau au moins deux fois sur les cendres avant de quitter les lieux ou d'aller dormir. Assurez-vous qu'il ne subsiste aucun point chaud et éparpillez le bois qui reste s'il n'a pas été en contact avec le feu. Laissez le moins de traces possible.

PIMPON PIMPON

Préparer une micro trousse de secours



La bobologie désigne le traitement des traumatismes sans gravité, et pas l'étude d'un groupe social économiquement à droite et idéologiquement à gauche. Voici une liste de quelques trucs de base à embarquer dans votre prochaine microaventure sans trop alourdir votre sac.

BOÎTE À OUTILS

▸ 1 aiguille et du fil pour les ampoules.
▸ 1 pince à épiler pour retirer les échardes, les épines et tout corps étranger.
▸ 1 tire-tiques.
▸ 1 briquet pour désinfecter avant utilisation !
▸ 1 couverture de survie pour maintenir le blessé au chaud si nécessaire.
▸ Des gants en vinyle pour manipuler les plaies.

CIEL, UNE AMPOULE !

① Percez-la avec une aiguille.
② Appuyez dessus pour faire sortir le maximum de liquide.
③ Désinfectez.
④ Accrochez un bout de fil de couture à l'aiguille, introduisez-la et faites-la ressortir par un second trou, puis coupez le fil que vous laisserez dépasser des deux trous. Il agira comme un drain et évitera que l'ampoule se reforme.

POUR LES PETITES PLAIES

▸ 2 ou 3 pansements « seconde peau » ou hydrocolloïdes (type Compeed, mais chut pas de marques) pour les ampoules.
▸ 2 ou 3 pansements classiques pour les petits bobos.
▸ 2 ou 3 compresses stériles + du sparadrap et des petits ciseaux pour les plus gros bobos.
▸ Des lingettes désinfectantes.
▸ De la Biafine pour les brûlures bénignes.
▸ Des bandes de Steri-Strip pour maintenir une plaie propre.
▸ Du collyre ou sérum physiologique pour rincer les yeux ou les plaies.

POUR LES DOULEURS

▸ Du paracétamol.
▸ Un anti-inflammatoire.
▸ Un antidiarrhéique.
▸ Un antispasmodique.

I LOVE YOU HONEY !

Le miel est un excellent antiseptique naturel. Appliqué sur une plaie, il nettoie, freine la prolifération des bactéries, et accélère la cicatrisation. Ne mangez pas tout !

FAIT SOIF !

Les pastilles de purification type Micropur sont très utiles si vous voulez être autonome en eau. Attention, si elles éliminent les virus et bactéries, elles ne vous débarrassent pas des impuretés (sable, argile, etc.). Filtrez bien l'eau avant de la désinfecter !

ASPIVENIN OU PAS ?

Il est assez décrié et super encombrant. En cas de piqûre de guêpe ou de frelon, essayez de retirer le dard, lavez, désinfectez et vérifiez qu'il n'y a pas de réaction allergique. Si c'est un serpent, foncez page 45 !

EH DITES, C'EST QUOI, CE PIAF ?

Cinq oiseaux à reconnaître autour de Paris

Le faucon crécerelle



La mésange bleue



BIG BROTHER

Comment le reconnaître ?
Gros comme un pigeon, il a une longue queue grise barrée de noir, des ailes rousses et pointues.

Où le voir ?
C'est l'un des rapaces les plus répandus en France avec la buse variable et le milan noir. Il aime les régions peu boisées et on l'observe parfois en ville. Notre-Dame, les tours de La Défense et le château de Vincennes abritent quelques nids !

Son super-pouvoir
Il peut voler en stationnaire en fouettant frénétiquement les ailes, pour guetter ses petites proies depuis le ciel. La forme de ses ailes et cette technique « du Saint-Esprit » permettent de le distinguer de la buse.

SPEEDY GONZALES

Comment la reconnaître ?
Son ventre est jaune. Le dessus de ses ailes, de sa queue et de sa tête est bleu. Sa face est blanche avec un bandeau noir sur les yeux. Toute petite et rondouillarde, elle se déplace à toute allure dans les arbustes et les branchages.

Où la voir ?
Elle est très présente à Paris dans les parcs, jardins et cimetières. Dans la nature, elle préfère les forêts de feuillus et les bocages. L'hiver, on peut facilement lui construire un nichoir et lui donner à manger.

Son super-pouvoir
Elle a beaucoup d'énergie et très mauvais caractère !

La chouette hulotte



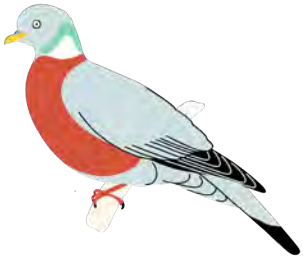
LE FANTÔME DE L'OPÉRA

Comment la reconnaître ?
Avec sa grosse tête arrondie et ses grands yeux noirs, on dirait un tout petit bonhomme qui fait la tronche. Le cri du mâle est caractéristique : apprenez à l'identifier sur la plateforme Xeno-Canto.

Où la voir ?
Elle aime particulièrement les arbres creux. C'est l'un des seuls rapaces nocturnes que l'on trouve dans les grandes villes.

Son super-pouvoir
Elle est plus furtive qu'un sous-marin : ses plumes d'une infinie douceur lui permettent d'approcher en silence les campagnols qu'elle emmène se balader dans les airs.

Le pigeon ramier



LE VOISIN DU DESSUS

Comment le reconnaître ?
Appelé palombe dans le Sud, il se distingue de son collègue le pigeon biset (surnommé « rat volant ») par une tache blanche de chaque côté du cou, bordée de plumes vertes et violettes.

Où le voir ?
On le trouve majoritairement dans les espaces cultivés bordés de forêts où il est énormément chassé. Il est de plus en plus présent à Paris.

Son super pouvoir
Il fabrique des nids de compet', qui peuvent être utilisés pour plusieurs pontes et pendant plusieurs années. Installés assez haut dans les arbres, ils peuvent mesurer jusqu'à 30 cm de diamètre !

Le martin pêcheur



BORN TO FISH

Comment le reconnaître ?
À peine plus grand qu'un moineau, il a des couleurs incroyables qui brillent dans la lumière. On l'entend avant de le voir : son cri aigu et strident porte super loin, il vole à pleine vitesse au ras de l'eau.

Où le voir ?
Là où il y a de l'eau : il cherche sans arrêt de nouveaux affûts d'où plonger à toute vitesse vers les petits poissons et les crevettes dont il se nourrit. Vous n'êtes pas l'abri de le voir un jour se poser sur votre canne à pêche !

Son super-pouvoir
Quand il s'agit de nourrir ses petits, un adulte peut capturer jusqu'à 70 ou 80 poissons dans la journée !

CHAUFFEUR, SI T'ES CHAMPION

Ramasse des champignons



Aller aux champignons, c'est se lancer dans une vraie chasse aux trésors pour laquelle la nature a disséminé des indices qu'il faut apprendre à reconnaître.

Pour trouver ces trésors, il faut apprendre à mieux connaître la forêt et les conditions favorables à leur présence. Les passionnés le savent : tout est une question de pratique et de persévérance. On commence par rentrer brocouille, on affûte son instinct de chasseur-cueilleur et on finit par rapporter de quoi préparer des petits plats qui tabassent !

Comme il n'y a rien de tel que de cuisiner sa propre cueillette, mais que personne ne partage « ses » endroits, on vous a déniché quelques conseils pour débuter dans les meilleures conditions.

COMMENT S'ÉQUIPER ?

▸ Des chaussures tout terrain.
▸ Un pantalon pour se protéger des tiques et aller dans les ronces.
▸ Un grand bâton pour écarter les feuilles.
▸ Un couteau à lame fine pour couper le champignon au pied.
▸ Un panier en osier pour laisser respirer la cueillette.



« Il y a peu de choses aussi personnelles que des coins à champignons ! »

Jérémie — Pygargue moustachu — 26 ans, photographe

QUELQUES CONSEILS POUR COMMENCER

▸ Les conditions pour une belle poussée : de la pluie et de la douceur. Si en plus c'est la nouvelle lune, vous multipliez vos chances de trouver quelque chose !

▸ Partez en chasse tôt le matin, avant que d'autres cueilleurs ne soient passés.

▸ Dans les forêts domaniales (qui appartiennent à l'État), la cueillette est tolérée. Si la forêt est privée mais qu'il n'y a ni clôture ni panneau d'interdiction, ça se tente ! Le mieux est toujours de prendre l'avis des gens du coin.

▸ Les indices se trouvent d'abord en l'air… :
- les essences des arbres : tel type de champignon se développe au pied de tel type d'arbre ;
- la quantité de lumière que laissent passer les feuillages : tous les champignons en ont besoin pour grandir.

▸ … et par terre : la densité de la végétation basse (fougères, bruyères, herbes hautes, pousses d'arbres, etc.) crée les conditions d'humidité nécessaires pour la croissance des champignons.

▸ Aiguisez vos sens ! Du relief sous les feuilles mortes ? Une fine odeur de pourriture ? De l'humidité sur votre peau ? Autant de signes favorables à la présence de champignons !

▸ Pour le cueillir, coupez le champignon à la base avec un couteau pour conserver les filaments dans le sol et permettre à d'autres de se développer ensuite. Nettoyez-le et remettez les feuilles et la mousse telles que vous les avez trouvées pour recréer les conditions de pousse !

▸ Bien sûr, ne cueillez que des champignons que vous êtes absolument certains d'identifier.

CINQ CHAMPIGNONS À RECONNAÎTRE

Pour les mettre dans son assiette

↓

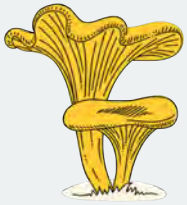
Certains champignons sont dangereux pour la santé. Il y en a même certains qui peuvent vous envoyer aux urgences.

↓

Pour commencer, on vous recommande d'apprendre à reconnaître cinq d'entre eux, que l'on trouve autour de Paris et qui n'ont pas de sosie vénéneux : la girolle, le cèpe, le pied-de-mouton, la chanterelle d'automne et la trompette de la mort.

↓

Si vous avez le moindre doute, ne les ramassez pas. Dans tous les cas, le mieux est de les montrer à un pharmacien avant de les consommer.











① **LA GIROLLE**

Elle apparaît dès les premiers orages de juillet dans les trous et les fossés. Elle pousse dans les parties sableuses, souvent sous les pins, planquée sous la bruyère et les fougères. Un seul chapeau (couleur jaune d'œuf) dépassant du sol balancera tout le reste de la famille cachée sous la mousse. Comme tous les champignons, on la nettoie avec une vieille brosse à dents et un chiffon mouillé, jamais directement dans l'eau.

② **LE CÈPE**

C'est le champignon le plus ramassé en France. On le retrouve dans toutes les forêts d'Île-de-France de septembre à novembre, au pied des chênes — son arbre préféré —, mais aussi sous les hêtres et les châtaigniers. Le cèpe a besoin de lumière pour se développer et il pousse en une nuit, comme la plupart des champignons. Sa chair est blanche et ferme, elle ne noircit pas entre les doigts, contrairement à son cousin le bolet.

③ **LA CHANTERELLE D'AUTOMNE**

Différente de sa cousine la girolle par son pied en forme de tube jaune et son chapeau marron terne, la chanterelle d'automne peut se récolter jusqu'aux premières neiges. On la trouve sous les pins, dans la mousse, à l'abri des fougères écrasées et des branches au sol. Elle n'est pas facile à repérer, mais une fois que vous en avez une, les autres ne sont plus très loin ! Elle a un puissant parfum de sous-bois.

④ **LE PIED-DE-MOUTON**

On le trouve dans les sous-bois de conifères, de chênes, de châtaigniers et de hêtres, de septembre à décembre. C'est un champignon qui pousse en cercle ! On le reconnaît par ses aiguillons fragiles comme des stalactites sous son chapeau couleur crème. Il a une saveur noisette, sa chair blanc orangé est très dense.

⑤ **LA TROMPETTE DE LA MORT**

Malgré son nom, c'est un champignon comestible et délicieux. Elle pousse aux alentours de la Toussaint. Sa couleur va du noir au gris et la rend peu attractive à première vue. Elle pousse principalement sous les feuillus en grands groupes planqués sous les feuilles, dans les endroits humides après les fortes pluies. Comme la girolle, elle repousse chaque année aux mêmes endroits.

Hébergement insolite | 1 nuit | Ceinture blanche

UN PETIT AIR DE FLEURY-MÉROGIS

Passer la nuit en cabane



Un jour, Alice et Thibaut sont tombés sur une cabane à louer sur Airbnb. Un vendredi soir, les voilà au milieu des bois, marchant dans le noir à la recherche de leur nid pour la nuit. Au détour d'un chemin, ils tombent sur une échelle de corde qu'ils escaladent chacun à leur tour pour rejoindre leur maison perchée dans un arbre. Au petit matin, ils sont réveillés par le soleil qui perce à travers les feuillages et tout un tas de piafs qui n'ont pas l'air d'avoir bien compris le concept de grasse mat' !

La Cabane du Trappeur

109 *Pour faire un p'tit tour au Québec*

Plantée au milieu de la Sologne, cette cabane de plain-pied peut accueillir quatre personnes en leur offrant tout le confort nécessaire à un week-end au vert. Elle peut aussi servir de camp de base pour une descente de la Sauldre en canoë-kayak (voir p. 39) !

Brinon-sur-Sauldre
▸ En voiture :
2 h 10 depuis Paris.

▸ À vélo :
170 km (environ 10 h).

Les Grands Chênes

110 *Pour s'envoyer en l'air et se la couler douce*

Perchées entre 6 et 13 mètres de haut dans la forêt d'Ermenonville, des cabanes pour accueillir des petites familles, des couples et des amateurs de spa au milieu des arbres. Il y a même des chambres en forme de cocons de bois pour faire des galipettes suspendus dans le vide !

Raray
▸ En voiture : 1 h.

▸ En train : jusqu'à Chantilly-Gouvieux (25 min de Transilien) puis 23 km à vélo.

Les Cabanes du Moulin

111 *Pour jouer les pachas des bois*

Trois grandes cabanes de luxe perchées dans les arbres, qui peuvent accueillir 2 à 6 personnes. On n'est pas vraiment sur un truc de trappeur, mais la proximité de la rivière et l'immersion totale dans la nature valent vraiment leur pesant de cacahuètes.

Orly-sur-Morin
▸ En voiture : 1 h 15.

▸ À vélo :
80 km (environ 5 h).

Les Cabanes de Graville

112 *Pour aller grimper à 'Bleau le lendemain*

Là, on est sur de l'expérience plus rustique, mais tout aussi kiffante ! Les 5 cabanes n'ont ni eau ni électricité, mais sont équipées d'un poêle à bois et le petit déj' est une tuerie. L'accès est parfois un peu sport, mais de là-haut, on peut observer les oiseaux et les animaux qui se baladent en contrebas.

Château de Graville
▸ En voiture : 1 h 15.

▸ En train : jusqu'à Fontainebleau - Avon (40 min de Transilien) puis 10 km à vélo.

Randonnée | 1 week-end | Ceinture rouge

SUR LES TRACES DE DAVID CROQUETTE

Crapahuter deux jours en raquettes dans le Vercors



« J'avais prévenu les loups de se tenir à carreau. »

Nicolas — Lémurien jovial — 26 ans, chargé d'affaires



Vendredi, 18 h : Nicolas ferme son ordinateur et quitte les collègues avec une paire de raquettes accrochée à son sac à dos. Il rejoint quatre copains à Austerlitz pour grimper dans un train de nuit qui les emmène à Clelles, au pied des Hauts-Plateaux du Vercors. Après une journée à marcher dans la neige, seuls au monde, ils atteignent une cabane perdue au milieu de nulle part. Dans leurs sacs, ils ont apporté de quoi se préparer une jolie tambouille et repartir d'attaque le lendemain. La nuit est froide, le couchage rustique, la sensation de vivre un moment précieux omniprésente. En redescendant dans la vallée, le vent, le brouillard et les traces d'un loup tentent de leur faire regretter de ne pas être restés au chaud à Paris. Perdu !



Itinéraire

Jour 1
Clelles - Chichilianne - Pas de l'Aiguille - Cabane de Chaumailloux.

Jour 2
Cabane de Chaumailloux - Abri de l'Essaure (pour déjeuner) - Pas de l'Essaure - Clelles.

Pour suivre son itinéraire, Nicolas a utilisé l'appli Maps.me !

C'est où ?

113 ▸ La Réserve naturelle des Hauts-Plateaux du Vercors est un territoire de 17 000 hectares peuplé de loups, sans axes routiers ni habitations permanentes. Il s'étend entre 1000 m et 2300 m d'altitude, à cheval sur la Drôme et l'Isère. Alain Bashung y sautait à l'élastique.

Comment y aller ?

▸ En train : gare de Clelles-Mens.
▸ Aller en train de nuit depuis Austerlitz — un changement à Veynes.
▸ Retour dimanche soir avec un changement à Grenoble. Arrivée minuit en gare de Lyon : une claque au cul et au lit !

Comment s'équiper ?

▸ Un sac à dos de 60 l.
▸ Des chaussures de rando montantes, des guêtres et des raquettes (à louer à La Haute Route à Paris, voir p. 52).
▸ Un pantalon et une veste Gore-Tex, une doudoune, une polaire, un collant, deux paires de chaussettes et une bonne paire de moufle.
▸ 1 popote, 1 réchaud, des pastilles pour filtrer l'eau, 1 sac poubelle, 1 briquet, du journal, et 1 fiole de rhum/whisky.
▸ Un duvet dont la température de confort est inférieure à zéro degré, 1 drap de soie, 1 matelas autogonflant, et 1 couverture de survie.
▸ 1 lampe frontale, 1 boussole et 1 batterie externe pour son téléphone.
▸ De quoi préparer des repas chauds pour le soir et un pique-nique pour le midi.

Où se loger ?

▸ Il y a plusieurs cabanes non gardées dans la Réserve qui restent ouvertes toute l'année (checkez la plateforme Camp to Camp). Même si elles sont équipées d'un poêle (pensez à ramasser du bois sur le chemin), leur niveau de confort est proche de zéro : pas de toilettes, humidité bretonne et température polaire.



LE PROBLÈME AVEC LES CITATIONS CHILOWÉ, C'EST QU'IL EST DIFFICILE DE SAVOIR SI ELLES SONT AUTHENTIQUES.

— Napoléon Ier

Vélo / Bivouac | 1 week-end | Ceinture jaune

WAKATÉPÉ BABOUN !

Bivouaquer avec un petit



« Avoir un bébé n'a jamais été une raison pour nous empêcher de vivre autant de microaventures que possible ! »

Jeanne — Renardeau spontané — 33 ans, responsable actions solidaires en mairie



Noé a deux ans. Avec ses parents, ils partent deux jours à vélo pour rallier Versailles à Chartres. À peine lancés, c'est la liberté ! En se lançant à l'aventure à vélo ou à pied, le sentiment est toujours le même : une impression de sortir de son quotidien et de ne pas faire comme tout le monde. Dans son carrosse à l'arrière, le petit passager lit ses livres et observe le monde qui défile devant lui : *« Quoi c'est, quoi c'est ? »* En dépassant la forêt de Rambouillet, on leur indique un champ près d'Émancé où ils pourront planter la tente. C'est moins exotique que d'être perdus au milieu des bois, mais ce sera parfait pour ce premier bivouac en famille.

Comment y aller ?

114 ▸ 100 km à vélo jusqu'à Chartres via la Véloscénie, un itinéraire cyclable qui relie Paris à la baie du Mont-Saint-Michel. L'itinéraire est balisé tout du long (fond blanc avec mentions vertes).

▸ À Paris, le point de départ de la Véloscénie se situe au point zéro des routes de France, en face de Notre-Dame.

Quand y aller ?

▸ Toute l'année pour les grands, mais plutôt d'avril à septembre avec les petits.

Comment revenir ?

▸ Il y a un TER toutes les demi-heures depuis Chartres (1 h 15) jusqu'à Paris Montparnasse.

Comment s'équiper ?

▸ Un vélo qui tient la route (voir p. 51).

▸ Pour la charrette : une fixation de type rotule — entre le bras de la remorque et le vélo — permet à la remorque de ne pas basculer en cas de chute du vélo. Si vous voulez rentrer en train, votre charrette doit être pliable.

▸ Choisissez de bonnes suspensions pour le confort du marmot et une charrette légère pour le confort du conducteur. Jeanne et Thomas avaient choisi une charrette Thule 2 places.

▸ Pour bébé : un tapis de sol et une gigoteuse bien chaude en guise de sac de couchage.

FEUILLES DE LYNX

Reconnaître un arbre grâce à ses feuilles

C'est cruel à dire, mais la plupart d'entre nous reconnaissent plus facilement des logos de marques que les feuilles des arbres ! Voici de quoi reconnaître quatre des arbres les plus courants dans les forêts d'Île-de-France. Pour tout le reste, n'hésitez pas à utiliser l'application Clés de forêt.





LE CHÊNE PÉDONCULÉ

Le Boss

Ses feuilles sont lobées, et ses glands qui reposent sur une longue tige appelée pédoncule (pédon-quoi ?) tombent à l'automne, pour le plus grand bonheur des sangliers.

Le chêne est massif, avec de grosses branches noueuses. C'est le plus noble des arbres, celui dont le bois a le plus de valeur et d'applications. Pour construire une frégate sous Louis XIV, on pouvait en utiliser jusqu'à 1000 exemplaires : une vraie forêt qui flotte !

LE FRÊNE

L'arbre à tout faire

La feuille du frêne est composée de 7 à 15 petites feuilles en forme de fer de lance. L'arbre est droit, élancé, et son écorce est lisse. Souple et solide à la fois, son bois sert à fabriquer des manches d'outils, des meubles ou des arcs.

Le frêne a longtemps été l'arbre de prédilection des siestes : on disait qu'à son ombre, il n'y avait jamais de serpents !





LE CHÂTAIGNIER

L'arbre à pain

Ses feuilles sont lustrées, longues et dentelées. Au sol à l'automne, vous verrez des bogues épineuses à l'intérieur desquelles se trouvent les châtaignes, longtemps surnommées « pain des pauvres », car elles remplaçaient les céréales en période de disette.

Le châtaignier est un arbre majestueux qui grandit vite et peut atteindre le millénaire !



LE PIN SYLVESTRE

L'arbre antichauves

Ses aiguilles sont longues, tordues, légèrement bleutées, et sont attachées deux par deux. Son écorce varie du rouge à l'ocre sur la partie supérieure du tronc. Il donne des huiles essentielles très utilisées contre la calvitie.

Au sol, vous verrez sans doute des pommes de pin dont les écailles ont été dévorées : si c'est un travail de sagouin, c'est un écureuil. Si c'est tout propre, c'est un mulot !

Pêche à pied | 1 jour ou 1 week-end | Ceinture blanche

SUR LA PLAGE ABANDONNÉE…

Partir à la pêche aux coquillages



La pêche à pied, c'est un peu comme la chasse aux œufs de Pâques dans le jardin : il y a ceux qui courent partout sans rien trouver et il y a ceux qui prennent le temps d'observer et de chercher minutieusement. Alors, vous jouez dans quelle catégorie ?

C'est où ?

115 ▸ La plage du Crotoy en baie de Somme (en voiture, 2 h 45 depuis Paris).
116 ▸ Les plages d'Étretat et d'Yport, en Seine-Maritime (3 h depuis Paris).
117 ▸ Les plages de Bernières-sur-Mer et Ouistreham, dans le Calvados (3 h depuis Paris).

Comment s'équiper ?

▸ Un petit râteau ou une griffe de jardinage pour fouiller le sable.
▸ Un couteau pour décoller certains coquillages accrochés sur les rochers.
▸ Un seau ou un panier pour ramasser le butin.
▸ Un haveneau ou une épuisette si vous cherchez de la crevette.
▸ Un ciré et une paire de bottes.

Quand y aller ?

La pêche à pied se pratique à marée basse (au cas où…). Le mieux, c'est au moment des grandes marées (coefficient > 90) ! Les « vives-eaux » ont lieu deux fois par mois (à la pleine lune et à la nouvelle lune) mais sont particulièrement fortes au moment des équinoxes de printemps (entre le 19 et le 21 mars) et d'automne (entre le 21 et le 23 septembre).

Règle de vase

La pêche à pied est réglementée (zones et périodes notamment) : renseignez-vous en ligne ou auprès de l'office de tourisme du coin et respectez bien les tailles minimales de capture.

Antiseiche

▸ Bigorneau (n.m.) : petit escargot de mer avec un chapeau.
▸ Coque (n.f.) : joli bonbon rose dans un coquillage (> 3 cm, sinon prison).
▸ Crevette grise (n.f.) : crevette de la couleur de M. Jackson (> 3 cm).
▸ Étrille (n.f.) : petit crabe noir et velu (> 6,5 cm).
▸ Moule (n.f.) : mollusque rose orangé.
▸ Palourde (n.f.) : la plus légère des coquilles.

Recette des *linguini alle vongole*

pour 4 personnes

▸ 500 g de linguine
▸ 1 kg de coques ou de palourdes
▸ 15 brins de persil plat émincés finement
▸ 2 gousses d'ail rose
▸ 2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
▸ poivre du moulin
▸ fleur de sel de Guérande
▸ 1 zeste de citron émincé finement
▸ 15 cl de vin blanc sec

Laissez les palourdes une heure dans l'eau froide (salée) en les tournant de temps en temps, puis retirez-les. Faites cuire les linguines dans l'eau bouillante pendant 9 minutes. Pendant ce temps, faites dorer les gousses d'ail entières dans l'huile d'olive à feu doux.

Ajoutez les palourdes, le zeste de citron et le vin blanc, et laissez cuire à feu moyen. Lorsque les palourdes sont ouvertes, mettez les pâtes et le persil dans la poêle. Salez, poivrez. Servir très chaud en versant le jus de cuisson sur l'ensemble.

Randonnée | 1 week-end | Ceinture jaune

LA POTÉE AUVERGNATE

Des copains, de la sueur et du rouge qui tache



« La France, c'est l'Auvergne avec quelque chose autour (c'est pas de moi) ! »

Damien — Bison têtu — 35 ans, chargé de projets dans l'énergie



On dit que l'Auvergnat est radin : pas quand il s'agit de panoramas ! Pour s'en faire une idée, Damien est allé y passer un week-end avec quelques copains. Au programme : départ de Paris le samedi matin, nuit en refuge et retour le dimanche soir. Au menu : soleil et chaleur printanière, verdure sous les godasses et sommets enneigés à perte de vue, avec une petite ascension du plus grand sommet d'Auvergne, le Puy de Sancy (1885 mètres). Rarement pareille microaventure n'aura été aussi facile à organiser !

C'est où ?

118 ▸ Réserve naturelle de Chastreix-Sancy (Puy-de-Dôme), au sud-ouest de Clermont-Ferrand.

Comment y aller ?

▸ En voiture : (4 h 30) Paris - Chambon-sur-Lac.

Quand y aller ?

▸ Au printemps, les sommets sont encore enneigés, mais pas les chemins.

Où se loger ?

▸ Refuge du Merdençon (cabane non gardée). S'il y a déjà du monde, vous trouverez bien un petit buron à l'abandon où passer la nuit (checkez la plateforme Camp to Camp).



Un buron (n. m.)

Petite maison en pierre dédiée aux troupeaux et à la fabrication des fromages.

Comment s'équiper ?

▸ Un sac à dos de 40 l.
▸ Une bonne paire de chaussures de rando, une veste Gore-Tex, une doudoune, une polaire et une petite paire de gants.
▸ Une bouteille de rhum, 1 popote, 1 réchaud, des pastilles pour filtrer l'eau, 1 sac poubelle et de quoi préparer une tambouille chaude le soir et des sandwichs le midi.
▸ Un bon duvet, 1 matelas autogonflant.
▸ Une lampe frontale.
▸ De la crème solaire et des lunettes de soleil.
▸ La carte IGN 2432ET.

Suggestion d'itinéraire

▸ Jour 1 (20 km) : depuis Chambon-sur-Lac, direction le col de la Cabane via le sentier de Liadouze. On atteint le Puy de Sancy et on descend dans la Réserve naturelle de Chastreix-Sancy pour rejoindre le refuge. En route : vues sur la cascade de Pérouse, la dent de la Rancune, le Puy des Crebasses et le Puy de Cacadogne.

▸ Jour 2 (15 km) : depuis le refuge de Merdençon, rejoindre Chambon-sur-Lac via le Puy de la Perdrix et Super-Besse.

Mushing | ½ journée | Ceinture blanche

UN MERCREDI MATIN EN ALASKA

Faire découvrir le mushing à ses enfants



« Bon courage pour expliquer à vos enfants que husky et appartement parisien ne font pas bon ménage. »

Marie-Anne — Marmotte festive — 40 ans, cofondatrice d'Hello Marcel



En pleine forêt de Fontainebleau, Marie-Anne et ses deux fils — Thibault, 8 ans, et Baptiste, 5 ans — attendent quelqu'un, assis sur des grands troncs d'arbres fraîchement coupés. L'homme qui leur a donné rendez-vous en leur envoyant un simple point GPS déboule tout à coup sur un grand kart tiré par dix chiens qui ont l'air de disputer la course de leur vie ! Christian est compétiteur de haut niveau en mushing et le seul à exercer cette activité en Île-de-France. Passionné par ses chiens et son métier, il emmène la petite troupe pour une balade en forêt, en partageant avec elle des histoires à dormir dehors. Seuls au monde avec les chiens, Marie-Anne et ses fistons seraient à peine surpris si un grizzli ou un élan pointait tout à coup le bout de son museau !

À propos de Christian et de ses chiens

▸ Les chiens sont des huskys de Sibérie et des eurohounds, un croisement de races visant à améliorer les performances du chien de traîneau.

▸ En leur faisant quitter la Haute-Savoie et la neige pour leur faire traîner un autre type d'attelage sur des chemins forestiers, Christian entend s'adapter au changement climatique tout en leur permettant de garder autant de plaisir à faire leur métier.

C'est où ?

119 ▸ De début avril à mi-décembre, Christian Perlwitz et ses chiens donnent rendez-vous autour d'Arbonne-la-Forêt (1 h en voiture depuis Paris).

▸ De mi-décembre à fin mars, ils sont dans le Massif central. Plus d'infos sur le site d'Évasion canine.

Concrètement, on fait quoi ?

Christian propose plusieurs types d'activités pour se connecter à la nature et aux animaux à travers le sport.

▸ Une balade en forêt sur un traîneau tout terrain tiré par 12 chiens. En hiver, dans le Massif central, c'est dans la neige que ça se passe !

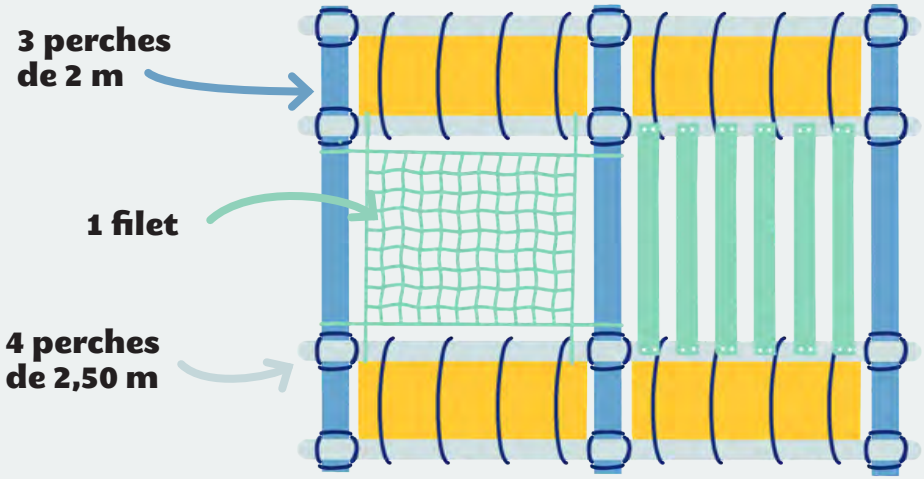
▸ Une initiation à la conduite d'un attelage, en apprenant notamment à guider les chiens par les mots qu'ils connaissent. Chaud devant !

▸ Une balade à pied ou une course à pied tracté(e) par un chien attelé à la ceinture. Accrochez-vous, ça va remuer !

▸ Christian a très à cœur d'adapter son activité à un public handicapé et reçoit beaucoup de personnes à mobilité réduite.

LES COPAINS D'ABORD !

Construire un radeau



Tant qu'il y aura des rivières, il y aura des microaventuriers pour les descendre ! Voici une méthode simple et efficace pour construire un bel esquif qui vous gardera (presque) au sec. Branle-bas de combat !

LA STRUCTURE

Choisissez du bois vert (pas mort) en privilégiant des essences souples et légères comme le bouleau, de jeunes noisetiers ou châtaigniers. Le chêne est trop dense et lourd, les résineux trop cassants. Si vous arrivez à péter vos perches à la force de vos p'tits bras, c'est qu'elles ne sont pas assez solides pour affronter les flots !

LES OUTILS ET MATÉRIEL

- Une scie
- Un couteau
- Beaucoup de ficelle
- Un filet
- 3 perches de 2 m
- 4 perches de 2,50 m
- 4 bidons

LES FLOTTEURS

À moins que vous ayez prévu de vous siffler 200 bouteilles de Cristaline, optez pour la solution « bidon ». En plastique ou en métal, il offre une bonne capacité de flottaison et il sait encaisser les coups. Le top du top, ce sont des fûts de 220 l. Récupérez-en auprès d'une déchetterie ou d'un garage auto et rincez-les bien.

1

Un bon radeau, c'est une structure solide arrimée à des flotteurs qui ne se font pas la malle à la première vaguelette. Commencez par disposer trois perches de 2 m au sol, parallèlement, en les espaçant d'une longueur égale à celle de vos flotteurs.

2

Posez dessus, perpendiculairement et de chaque côté, deux perches de 2,50 m à espacer entre elles d'une longueur légèrement inférieure à la largeur de vos flotteurs. Fixez le tout avec des brêlages.

3

Attachez vos flotteurs dans les espaces ainsi délimités, en les entourant de ficelle avec les perches parallèles. Entre les deux perches intérieures, vous pouvez soit tendre un filet, soit clouer des planches pour créer l'espace dédié aux matelots.

TU PRENDS L'APÉRO ?

Boire des godets au grand air



Chez Gégène
Au bord de la Marne

C'est où ?
120 Quai de Polangis, Joinville-le-Pont.

Chez Gégène, on boit, on mange et on danse depuis plus d'un siècle dans une ambiance franchouillarde comme on aime. Faites attention, car ça part en soirée dansante tous les samedis soirs !

La guinguette de l'île du Martin-Pêcheur
Au bord de la Marne

C'est où ?
121 Quai Victor Hugo, Champigny-sur-Marne.

Un voyage à l'époque des bals populaires ! Accordéon, boules, petits vins gouleyants : tout y est, sauf Michel Sardou. Prenez vos bretelles, votre canotier, retroussez votre pantalon et ramenez-vous !

Le Rosa Bonheur à l'Ouest
Bords de Seine

C'est où ?
122 Quai du Dr Dervaux, Asnières-sur-Seine.

C'est le dernier né de la famille Rosa Bonheur. Un lieu de détente teinté d'un sympathique esprit du Midi. On y boit des coups et on fait un petit tour de stand up paddle entre deux parts de pizza.

La petite ceinture
Ancienne ligne de chemin de fer

C'est où ?
123 Tout autour de Paris.

Bien connue des amateurs d'Urbex, l'ancienne voie de chemin de fer ne se limite pas à ses ponts et ses tunnels tagués. En marchant et en explorant un peu, on y trouve de jolis coins nature !

QUATRE NŒUDS POUR TOUT ACCROCHER

(sauf son vélo)



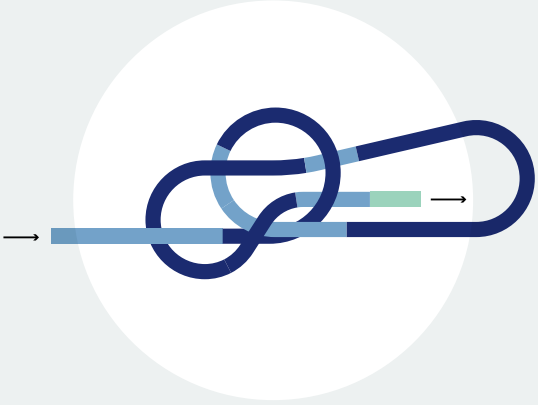
LE NŒUD PLAT

Le plus facile !
Il sert à relier deux cordes
de même diamètre entre elles.



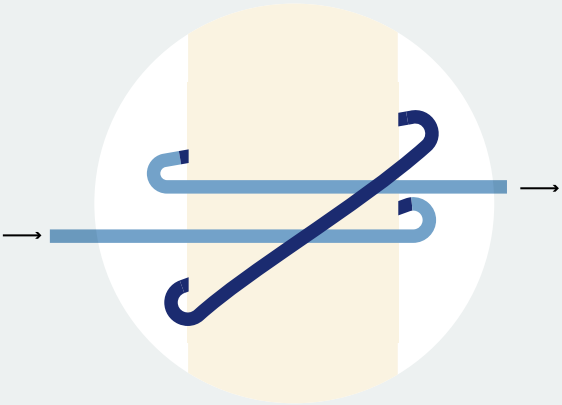
LE DOUBLE HUIT

Le nœud d'arrêt ! Sûr et basique,
il est très utilisé en escalade, car il est
facile à vérifier en un coup d'œil.



LE NŒUD DE CHAISE

Le roi des nœuds, il n'a que des avantages !
Il sert à créer une boucle solide qui résiste
à la traction, il est très facile à défaire.



LE NŒUD DE CABESTAN

Le nœud des marins et des
alpinistes ! Il sert à attacher une
corde autour d'un objet fixe.

TOUT SCHUSS !

Où skier à Paris ?



PYRÉNÉES 11

SUPER BELLEVILLE

124 C'est simple : aux jardins de Belleville, il n'y a pas de plat, tout est en pente ! Plutôt pénible avec une poussette, mais génial avec n'importe quel engin glissant. Attention aux arbres quand même !

BOTZARIS 7bis

BUTTES-CHAUMONT 2000

125 La plus grande station de Paris, avec de belles pistes tout autour de l'étang et d'autres à découvrir en se promenant. Si la neige est abondante, on peut même se construire son propre tremplin.

ANVERS 2

VAL DE MONTMARTRE

126 C'est la station branchée de la région, avec une piste plutôt raide, des touristes qui vous prennent en photo et comble du luxe, une remontée mécanique (le funiculaire est accessible avec la carte Navigo) !

BIR HAKEIM 6

JARDIN DES NEIGES DE MARS

127 Ici, pas de descente, mais du plat et de longs axes parfaits pour les skieurs de fond, les apprentis mushers qui veulent s'initier à la course en chiens de traîneaux et les passionnés de snowkite.



Si vos skis sont restés dans le chalet de belle-maman, empruntez un grand calendrier cartonné : ça glisse très bien et c'est recyclable. Sinon, un couvercle de poubelle fera l'affaire.

Le saviez-vous ?

Les deux points culminants de Paris sont Montmartre, avec le cimetière du Calvaire (131 m) et Belleville, avec la rue du Télégraphe (128,5 m). Viennent ensuite Ménilmontant (108 m) et les Buttes-Chaumont (103 m).

EASY RIDERS

Partir en road trip avec son scoot'



« Vends un rétroviseur gauche Piaggio Fly, état neuf : 25 € à débattre. »

Benjamin — Sanglier rieur — 34 ans, membre fondateur des Péni de l'Enfer



Au début, le 125 de Benjamin n'était qu'un outil pratique pour aller plus rapidement de chez lui au bureau. Puis un jour, sur un coup de tête, il s'en est servi pour aller voir la mer avec quelques potes. Direction Houlgate ! En empruntant les petites routes de campagne avec leurs bécanes d'encravatés, ils découvrent qu'il n'y a pas besoin d'une grosse cylindrée pour aller voir du pays. Leurs arrêts au stand sont épiques. À chaque troquet son anecdote : c'est quand même autre chose que s'ils avaient pris l'A13 avec le Scénic de beau-papa !



Mais aussi…

129 ▸ Les routes de la vallée de Chevreuse sont un régal avec un deux-roues. En passant par Versailles puis Voisins-le-Bretonneux, on peut les rejoindre en moins d'une heure et sans autoroute.

130 ▸ En allant vers le Sud, au niveau d'Orly puis de Fleury-Mérogis, on découvre des itinéraires peu fréquentés et vraiment agréables (Milly-la-Forêt [50 km] puis Montargis si vous êtes chauds [50 km de plus]).

Comment y aller ?

128 ▸ De Paris à Houlgate par les petites routes, il faut compter un peu plus de 200 km, soit 400 km aller-retour. Rien d'impossible, mais il faut environ 8 heures pour arriver à destination, en prévoyant de nombreuses pauses (carburant machines, carburant pilotes, bricolage, sac qui tombe, pilote qui se perd, etc.). Soyez ambitieux sur l'heure du réveil !

▸ Départ de l'ouest de Paris, puis on vise Saint-Germain-en-Laye, Orgeval, Saint-André-de-l'Eure (parfait pour déjeuner), Lisieux, Cambremer (achetez-y du calva, mais buvez-le plus tard), et enfin, la plage à Houlgate !

Il y a souvent différentes routes qui permettent de relier les mêmes villages. À chacun d'adapter son itinéraire selon le feeling !

▸ Si vous voulez gagner du temps sur le retour, vous pouvez emprunter la D613 de Lisieux à Évreux, puis la N13 et la D113 jusqu'à l'agglomération parisienne. On roule plus vite, mais la route est moins agréable, avec de longues lignes droites monotones et beaucoup de voitures. Déconseillé aux microcylindrées !

Comment s'équiper ?

▸ Une mobylette ou un scooter en bon état. Si vous êtes en électrique, anticipez les ravitos !

▸ Un équipement de route classique : une veste de motard ou un cuir, un pantalon et des chaussures fermées. Même s'il fait chaud et qu'on ne va pas à 180 km/h, on évite les tenues de plage qui ne pardonnent pas en cas de pépin. Un casque et des gants, évidemment.

▸ Une trousse commune pour tous les bikers, avec les outils de base (tournevis, clés Allen, clés à fourche) pour accéder à une batterie, resserrer un rétro, etc. Un chiffon et un bidon d'huile peuvent aussi servir.

▸ Du matos de bivouac si vous prévoyez de camper.

▸ Une carte routière (ça reste une microaventure !).

BACKROLL ET MOBY DICK

Où faire du wakeboard autour de Paris



CN19
131

Boulogne-Billancourt

Y aller : à 800 m de la station Boulogne — Pont de Saint-Cloud (ligne 10) et à 1 km de la station Pont de Sèvres (ligne 9).

Description : les deux bateaux du CN19 vous attendent pour une session d'anthologie sur la Seine, avec le bois de Boulogne et La Défense en toile de fond !

Fréquentation : moyenne.

Ouverture : de mars à décembre, uniquement sur réservation.

Paris Wakepark
132

Choisy-le-Roi (Val-de-Marne)

Y aller : depuis Paris, 25 min en RER D (gare Créteil - Pompadour).

Description : un câble double poulie qui se transforme en guinguette l'été. Idéal les soirs de semaine de mai à septembre ! Possibilité de louer matos et combi sur place.

Fréquentation : faible.

Ouverture : du 15 mars au 15 novembre.

Téléski nautique de Verberie
133

Verberie (Oise)

Y aller : 45 minutes en voiture depuis Paris.

Description : deux câbles qui devraient ravir les riders émérites, les kiteurs en manque de vent, mais aussi les simples débutants. Possibilité de louer matos et combi sur place.

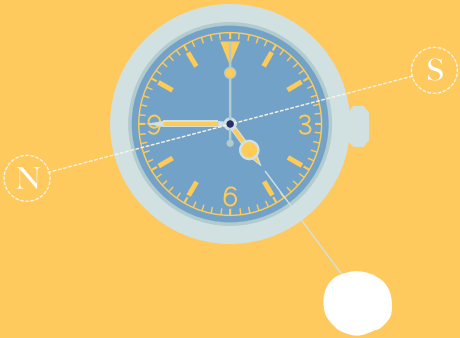
Fréquentation : faible.

Ouverture : de début mars à fin octobre (double-checkez bien sur leur site).

AU NORD, C'ÉTAIT LES CORONS

S'orienter de jour comme de nuit

En sortant de Venise par le périph Nord, Marco Polo est tombé rapidement en rade de batterie sur son smartphone. Quant à Christophe Colomb, il avait oublié de fermer la fenêtre de sa cabine quand une grosse vague est venue noyer la box de la *Santa Maria*. Résultat : plus de wifi à bord. Sans Google Maps ni boussole, les deux explorateurs ont dû se débrouiller avec les moyens du bord, en se servant du soleil et des étoiles pour se repérer efficacement.



Avec sa montre

Comme sur l'illustration ci-dessus, placez la petite aiguille en direction du soleil. Si vous tracez une ligne au milieu de l'angle formé par cette aiguille et une ligne imaginaire rejoignant le centre de la montre au 12, vous tenez l'axe nord/ sud ! Le premier est à l'extérieur de l'angle, le second à l'intérieur.

JOUR

Avec la position du soleil dans le ciel

Le soleil se lève presque à l'est et se couche presque à l'ouest, mais il est plein sud à midi, heure solaire (en France, 14 h en été et 13 h en hiver). Une fois que vous tenez le sud, facile d'aller chercher les autres.

Avec l'ombre d'un bâton

Plantez un bâton, monsieur Dusse, puis marquez avec un petit caillou l'extrémité de l'ombre projetée au sol. Attendez environ 10 minutes puis marquez à nouveau l'extrémité de l'ombre du bâton. Tracez alors une droite entre vos deux marques, et vous obtenez l'axe est/ouest — l'ouest étant toujours du côté de la première marque. Tracez ensuite une droite perpendiculaire, et vous avez l'axe nord/sud !

NUIT



Avec l'étoile Polaire

(aussi appelée l'étoile du Berger)

C'est souvent l'une des premières étoiles qu'on aperçoit quand la nuit tombe. Elle est super pratique, car elle indique toujours le nord quand on trace une ligne directe entre elle et le point le plus proche de l'horizon !

Pour la trouver, il faut d'abord retrouver la Grande Ourse (la grande casserole) puis prolonger 5 fois le bord extérieur de la casserole : on tombe alors sur une étoile peu brillante mais isolée, l'étoile Polaire.

Elle se situe au bout du manche de la Petite Ourse (la petite casserole, moins visible que la grande).

Observation des étoiles | 1 nuit | Ceinture jaune

LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

Faire un astrobivouac





« Moi, à part le gaz, y a pas grand-chose qui m'intéresse ! »

Stephen Rater — Raton sibérien — 28 ans, animateur en astronomie, graphiste et dessinateur

Stephen a eu l'idée de réunir deux activités qui le font vibrer : observer le ciel et passer la nuit dans la nature. Ce soir-là, il a donné rendez-vous gare du Nord à une dizaine de membres de la SPEM : en moins d'une heure de train et de marche, ils atteignent un spot dont Stephen a le secret, au cœur du Parc naturel régional Oise-Pays de France. Pendant que certains déballent le télescope, d'autres montent les tentes et préparent une bouffe qui devrait les aider à rester éveillés une bonne partie de la nuit.
Tout à coup, le show commence : perchées sur un rocher, onze paires d'yeux observent la Station spatiale internationale, un point lumineux qui fait le tour de la Terre seize fois par jour, à 28 000 km/h avec six bonhommes à bord. À 1 heure du mat', c'est au tour de Jupiter de se lever à l'est. Les astronomes sont sacrément émus en observant ses quatre lunes en rang d'oignon dans le télescope, à 591 millions de kilomètres de leurs merguez.
Ils sont moins émus quand le chef les réveille à 5 h pour ne pas louper le trio gagnant : la lune, Mars et Saturne dans un mouchoir de poche galactique ! 7 h : fidèle au poste, le soleil vient sonner la fin de la partie. La forêt s'éveille, elle a l'air d'avoir mieux dormi qu'eux !

Où aller ?

134 ▸ On vous conseille d'aller sur les coteaux de la Seine, au niveau de Chérence. Il y a une super rando à faire dans le coin (voir p. 55), mais le bivouac y est interdit.

▸ Pour trouver le spot idéal pour votre astrobivouac, repérez des lieux avec le moins de pollution lumineuse possible sur Dark Site Finder !

Comment faire ?

▸ Si vous voulez passer une nuit à observer les étoiles avec Stephen, contactez-le via sa page Facebook : Stephen Rater Astrobivouac.

▸ Si comme nous vous êtes des buses en astronomie, aidez-vous d'une appli comme Star Walk pour comprendre ce que vous avez sous les yeux.

OH LA BELLE BLEUE !

Reconnaître quatre constellations

Il fait nuit, vous êtes sur un port. Devant vous et à des distances différentes, quatre lampadaires brillent dans la nuit. Derrière eux, vous distinguez les lumières d'un bateau qui passe au loin. Tous ces points lumineux n'ont rien en commun, mais vous décidez dans votre tête de les relier par des lignes imaginaires qui forment tout à coup une sorte de… fer à repasser. Bravo, vous venez d'inventer une nouvelle constellation ! Pour l'expliquer de manière plus académique, les constellations sont un ensemble d'étoiles qui paraissent suffisamment proches pour créer une forme quelconque, alors qu'elles n'ont en général aucun lien physique entre elles. Les distinguer permet de créer une carte du ciel et de se repérer dans tout ce bazar interstellaire ! Il en existe 88, en voici 5 :



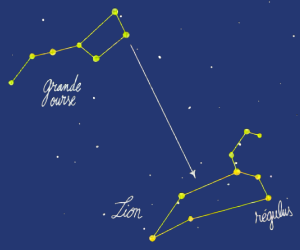
EN AUTOMNE → Pégase et Andromède

Elles se situent sous le W de Cassiopée, visible toute l'année. Pégase et Andromède ont une étoile commune et se repèrent grâce au grand carré qui forme la constellation de Pégase avec les étoiles situées sur sa droite. Andromède est la constellation qui part de son coin supérieur gauche.



EN HIVER → Orion

C'est l'une des constellations les plus facilement reconnaissables. Ses sept étoiles les plus brillantes forment un sablier au centre duquel se trouve un alignement parfait de trois supergéantes bleues (la ceinture d'Orion).



AU PRINTEMPS → Le Lion

Elle s'identifie grâce au point d'interrogation inversé qui forme la tête de la bête. Vous pouvez la retrouver en suivant la même méthode que pour dénicher l'étoile Polaire depuis la Grande Ourse (voir. p. 107) : prolongez le bord extérieur de la casserole, mais dans l'autre sens !



EN ÉTÉ → Le Scorpion

Très basses sur l'horizon, les étoiles de la tête du Scorpion se repèrent facilement. Cette constellation se distingue par son étoile dominante, Antarès, particulièrement brillante et rougeâtre. C'est une étoile super-géante rouge, en fin de vie, dont la taille atteint 700 fois celle du soleil !

INDEX

Trifouilly-les-Oies, c'est quelle page ?

Communes

Abbeville - 73
Alençon - 72
Alfortville - 60
Amiens - 41
Angerville - 15
Arbonne-la-Forêt - 100
Arpajon - 15
Artenay - 15
Asnières-sur-Seine - 23, 58, 102
Auvers-sur-Oise - 72
Avallon - 29
Bagneaux-sur-Loing - 39
Barbizon - 46, 55
Beauvais - 72, 73
Berck - 43
Bernières-sur-mer - 98
Bièvres - 13
Bois-le-Roi - 18, 46, 73, 79
Boulogne-Billancourt - 106
Bonnières-sur-Seine - 14
Bourron-Marlotte - 79
Bray-et-Lû - 14
Bréauté - 22
Brinon-sur-Sauldre - 39, 92
Bueil - 73
Bures-sur-Yvette - 55
Cambremer - 105
Chabris - 39
Chambon-sur-lac - 99
Champigny-sur-Marne - 102
Chantilly - 27, 72
Charleville-
Mézières - 20, 29
Charly-sur-Marne - 25
Chartres - 72, 73, 95
Château-Thierry - 25
Châtillon-sur- Marne - 25
Chaussy - 14
Chérence - 108
Choisy-le-Roi - 106
Crécy-la-Chapelle - 20
Colleville-Montgomery - 43
Compans - 64
Compiègne - 46, 72, 106
Conflans-Sainte-Honorine - 39, 58
Créteil - 39, 106
Le Crotoy - 43, 98
Dammarie-les-Lys - 85
Dangu - 14
Deauville - 39
Dieppe - 29, 56
Dreux - 13
Epernay - 25
Etampes - 15
Etretat - 22, 29, 73, 98
Evreux - 30, 105
Fécamp - 29, 73
Fleury- Mérogis - 92, 105
Fleury-sur-Andelle - 39
Fontenay-aux-Roses - 13
Franceville - 43
Gatteville - 28
Gisors - 14
Hauteroche - 75
Heuqueville - 55
Honfleur - 29, 58, 72
Houlgate - 105
Joinville-le-Pont - 13, 25, 39, 102
Jumièges - 58
La Loupe - 73
La Roche Guyon - 55
Le Havre - 72, 73
Le Tréport - 22, 73
Lisieux - 39, 105
Le Bec-Hellouin - 30, 31
Londres - 56, 73
Marnes-la-Coquette - 76
Massy - 13, 15, 55
Meaux - 40
Méricourt - 58
Merry-sur-Yonne - 75
Montargis - 73
Montceaux-les-Meaux - 25
Montfort l'Amaury - 13, 21, 26
Montmorency - 41
Moret-Loing-et-Orvanne - 39, 73
Mortagne-au-Perche - 41, 55, 72
Nanteuil-Saâcy - 13
Neuilly-sur-Marne - 39
Neuville-sur-Oise - 72, 73
Nogent-l'Artaud - 13
Nogent-le-Rotrou - 39, 72
Noisy-le-Grand - 25
Noyelles-sur-Mer - 84
Orléans - 15, 73
Orly-sur-Morin - 92
Orry-la-Ville-Coye - 46
Ouistreham - 98
Pantin - 64
La Perrière - 55
Les Petites Dalles - 43
Pierrefitte-sur-Sauldre - 39
Pithiviers - 41
Pont l'Evêque - 39
Pontoise - 39
Rambouillet - 46, 72
Raray - 92
Romeny-sur-Marne - 25
Romilly-sur-Andelle - 39
Rouen - 58, 72
Saint-Aignan-sur-Cher - 39
Saint-Aubin-sur-Mer - 43
Saint-Germain-en-Laye - 105
Saint-Quentin - 72
Saint-Quentin-en-Yvelines - 55
Saint-Rémy-sur-Avre - 35
Saint-Vaast-la-Hougue - 28
Saint-Valery-sur-Somme - 84
Santeuil-le-Perchay - 13
Sartrouville - 85
Saumur - 37
Sceaux - 13
Senlis - 72
Siouville - 42
Soisson - 55
Super-Besse - 99
Survilliers-Fosses - 55
Tosny - 58
Touques - 39
Tours - 37
Verberie - 106
Verneuil-sur-Seine - 85
Vernon - 29, 72
Versailles - 13, 31, 72, 95
Vertus - 75
Vézelay - 29
Viarme - 55
Vierville-sur-Mer - 43
Villarceaux - 14
Ville d'Avray - 13
Villeray - 39
Yport - 42, 98

Départements

Aisne - 35, 55, 72
Calvados - 39, 43, 72, 98
Cher - 39, 92
Essonne - 35, 47, 55, 64
Eure - 39, 55, 72, 73
Eure-et-Loire - 35, 39, 73
Finistère - 21
Indre - 39
Loiret - 73
Loir-et-Cher - 21, 39
Oise - 39, 46, 47, 64, 72, 92, 106
Orne - 39, 55, 72
Pas-de-Calais - 43
Seine-et-Marne - 39, 40, 46, 47, 55, 64, 73, 85, 92
Seine-Maritime - 73, 98
Seine-Saint-Denis - 13, 23
Somme - 43, 73
Val-de-Marne - 39, 106
Val-d'Oise - 47, 55, 64, 72, 108
Yvelines - 39, 46, 47, 55, 64, 85

Parcs Naturels Régionaux

Ardennes - 20, 29, 47
Avesnois - 47
Boucles de la Seine - 47
Brenne - 47
Caps et Marais d'Opale - 47
Forêt d'Orient - 47
Gâtinais Français - 47
Haute Vallée de Chevreuse - 47, 72
Loire-Anjou-Touraine - 47
Lorraine - 47
Marais du Cotentin - 47
Montagne de Reims - 25, 47
Morvan - 29, 47
Oise-Pays-de-France - 47, 79
Scarpe-Escault - 47
Perche - 13, 21, 26, 39, 47, 55, 72
Vercors - 79, 93
Vexin - 13, 55, 56, 73, 79
Volcans d'Auvergne - 79, 99

Bois, parcs et forêts

Bois de Boulogne - 13, 60, 76, 106
Bois de Vincennes - 13, 25, 60
Champ-de-Mars - 104
Domaine national de Saint-Cloud - 79
Espace Forestier de la Poudrerie - 13
Forêt de Compiègne - 27, 46
Forêt d'Ermenonville - 46, 92
Forêt de Fontainebleau - 13, 18, 27, 46, 55, 79, 81, 92, 100
Forêt de Meudon - 81
Forêt de Rambouillet - 13, 21, 26, 46, 72, 79
Forêt de Senonches - 26
Jardins de Belleville - 104
Parc de la Bergère - 23
Parc de Saint Cloud - 13
Parc des Buttes Chaumont - 17, 60, 104

Monuments

Abbaye d'Hautvillers - 25
Abbaye de Moncel - 72
Abbaye de Royaumont - 55, 72
Butte Montmartre - 104
Cathédrale de Beauvais - 72
Château de Chambord - 29
Château de Chantilly - 72
Château de Graville - 92
Château de Vincennes - 89
Cimetière du Calvaire - 104
Jardins de Monet - 72
Mont-Saint-Michel - 72, 95
Notre-Dame de Paris - 60, 89, 95
Pont de Grenelle - 60
Pont de Normandie - 58
Pont de Tancarville - 58
Stade de France - 23
Statue de la Liberté - 60
Tour Eiffel - 13
Tour Saint Jacques - 15
Tours de la Défense - 89, 106
Viaduc des Fauvettes - 55

Gares et stations de métro

Belleville - 104
Bir Hakeim - 60
Boulogne - Pont de Saint-Cloud - 106
Gare d'Austerlitz - 37, 93
Gare de l'Est - 13, 20, 25, 40
Gare de Fontainebleau-Avon - 46, 92
Gare de Fontainebleau-Forêt - 13
Gare de Lyon - 13, 18, 93, 46, 73, 85
Gare de Paris-Bercy - 75
Gare de Paris-Montparnasse - 13, 21, 46, 55, 73, 75
Gare du Nord - 17, 46, 55, 56, 72, 73, 84
Gare Saint Lazare - 13, 14, 30, 72, 82, 85
Gare de Saint Pancras - 56
Jaurès - 13, 23
Ménilmontant - 104
Nation - 13, 25
Porte de Montreuil - 53
Porte Dorée - 53
Porte d'Orléans - 15
Pont-de-Sèvres - 23
Pont d'Iéna - 60
Stalingrad - 23, 64
Télégraphe - 104
Trocadéro - 13

Fleuves, rivières, canaux

L'Aisne - 55
L'Andelle - 39
Bassin de la Villette - 13, 23, 40, 61
La Bièvre - 55
Canal Saint-Denis - 23
Canal Saint-Martin - 60, 61
Canal de l'Ourcq - 13, 23, 40, 61, 64
Cergy (étang de) - 39
Cher (rivière) - 39
L'Epte - 14, 59, 73
L'Eure - 72, 73
L'Huisne - 39
Le Loing - 39, 73
La Loire - 15, 29, 37
La Marne - 13, 25, 39, 60
La Meuse - 20, 29
L'Oise - 39, 72
La Sauldre - 39, 92
La Seine - 23, 29, 55, 59, 60, 72
L'Yonne - 75

GR (sentiers de grandes randonnées)

GR 1 - 18, 26
GR 11 - 55
GR 14 - 13
GR 21 - 22
GR 223 - 28
GR 655 - 15
GR 2024 - 53

Autres

Anse de Saint Martin - 28
Baie de Somme - 70, 84, 98
Baie d'Ecalgrain - 28
Baie des Trépassés - 21
Beauce - 15, 72
Catehaut (pointe de) - 28
Col de la Cabane - 99
Côte d'Albatre - 22, 29, 73
Cotentin - 28, 42
Coulée Verte - 13, 15, 72
Culeron (anse de) - 28
Dunes de Biville - 28
Île aux Cygnes - 60
Île Monsieur - 23
Normandie - 14, 21, 22, 28, 30, 42, 58
Pays d'Auge - 39
Pays de Braye - 41, 56
Pays de Caux - 72
Puy de la Perdrix - 99
Puy de Sancy - 99
Port Debilly - 60
Quai de Tournelle - 60
Sologne - 26, 92
Sussex - 56

chilowé

Des histoires et des expériences à dormir dehors !



Créé en avril 2017 par Ferdinand et Thibaut (alias Castor fougueux et Toucan loufoque), Chilowé fédère une communauté de citadins en quête d'inspiration et d'aventures, et déniche pour eux les idées et les expériences qui permettent de passer plus de temps dans la nature.

VIVE LA MICROAVENTURE, VIVE LA FRANCE !

Castor et Toucan ont longtemps parcouru le monde à la recherche de leur prochaine aventure. Un beau jour, ils ont réalisé qu'ils ne seraient jamais Mike Horn et qu'ils n'auraient jamais onze semaines de RTT par an. C'est là qu'ils se sont mis à faire des trucs farfelus, en France : passer le Nouvel An sous la tente, descendre la Seine en stand up paddle ou dormir à la belle étoile avec leurs collègues un soir de semaine.

Ils ont découvert que ça avait un nom : la microaventure — et qu'ils y prenaient autant de plaisir qu'à rallier Phnom Penh à Paris en tuk-tuk ou à crapahuter en Amérique du Sud ! Comme dit Toucan : « *ça coûte moins cher, ça prend moins de temps et ça demande moins d'organisation* ! » Pour les deux loustics, l'aventure en France n'était plus un palliatif, c'était devenu le véritable objectif.

QUE SIGNIFIE CHILOWÉ ?

Chilowé vient de "*chill away*" qui pourrait signifier « s'évader dans la nature », mais ça n'a jamais été vérifié par un Américain d'Amérique ! C'est aussi un clin d'œil à l'île Chiloé, au sud du Chili, où Castor est allé crapahuter il y a quelques années. Pour en savoir plus : www.chilowe.com.



DEPUIS QU'ON A LE GUIDE, KANYE S'EST REMIS À L'ESCALADE ET JE PRENDS DES COURS DE PÊCHE À LA MOUCHE.

— Kim Kardashian West

VOUS ÊTES DES OUFS

1047 mercis !

Merci aux 1047 contributeurs qui nous ont fait confiance en précommandant ce guide sur KissKissBankBank. Vous nous avez permis d'atteindre 444 % de notre objectif de campagne en 30 jours. Grâce à vous, nous avons pu concevoir le guide dont nous rêvions en travaillant avec les gens que nous admirons le plus !

Édouard Abeille, Mathieu Abmont, Camille Abt, Jérémy Achon, Aurélie Adam, Thibaud Ader, Raphaël Alarcon, Charles Albinet, Xavier Algalarrondo, Alexandre Ali, Marie Alix, Auriane Allain, Corinne Allard, Hélène Allera-Marie, Jules Alonsi, Julien Alvarez, Loutre Amazonienne, Eva Anastassiou, Cécile Angleraud, Delph Ap, Déborah Aranias, Thierry Araud, Amandine Ardouin, Maxime Armand, Hugo Arnaud, Nicolas Asselin, Nicolas Auber, Lucas Aubry, Gui Auff, Kelly Augereau, Victoire Augustin, Marie Autier, FX Autric, Anne-Charlotte Auvray, Loïc Ayral, Camille Ba, Antoine Bachès, Mérédith Bague, Amandine Baillarguès, Amaury Bailleul, Charlotte Baratault, Adrien Bardin, Sylvain Bardin, Thomas Barette, Claire Barneron, Clément Barraud, Estelle Basquin, Arnaud Bassi, Bastien Baticle, Stéphane Baubillier, Jeanne Baudry, Fanny Baudy, Birgit Bauer, Augustin Baule, Benjamin Bavuz, Jean-Sébastien Bazille, Sophie Bdn, Laura Beal, Aurélien Beau, Laure Beaufrère, Diane Beaupuy, Brian Béduchaud, Juliette Béduchaud, Sébastien Beernaerd, Agathe Begault, Claire Behaghel, Laurent Belando, Hélène Belaubre, Carine Bellot, Christophe Bellot, Julien Bellynck, Amine Ben Jelloun, Nicolas Benloulou, Pauline Benoist, Robin Benzrihem, Pierre-Emmanuel Bercegeay, Étienne Berge, Domitille Bergeot, Kevin Berkane, Louise Bernard, Anaël Bernier, Pauline Beroud, Margaux et Alex Berton, Lionel Bertounèche, Cédric Bertron, Adeline Bettinger, Matt Bgx, Aymeric Bidet, Eugénie Biraben, Thomas Birault, Jérôme Birembaut, Mylène Bitaudeau, Alexandre Blanchard, Adrien Blanchat, Louis Blanchot, Pierre Blaudeau, Raphaëlle Blettery, Thomas Blettery, Titouan Blnc, Elsa Blougorn, Charles BN, Lucie Bobillo, Titai Bodin, Nicolas Boëlle, Antoine Boissonot, Alexis Bollaert, Laura Bonavent, Claudie Bonavita, Pierre Bondu, Jocelyn Bonhomme, Camille Bonnet, Frédéric Bonnet, Geoffroy Bonnet-Eymard, Emmanuel Bory, Élodie Bossio, Pierre Boucher, Joséphine Bouchez, Marine Boudeau, Jean Boule, Steven Boulé, David Bouniol, Aurore Bouquet, Vincent Bourbon, Emmanuelle Bourge, Caroline Bourgeois, Bruno Bourget, Florian Bourgoin, Amaury Bourrut Lacouture, Timothée Bouteloup, Bruno Bouvier, Pauline Bouvier, Domitille Bouvier, Claire Boyer, Aude Brabant, Sophie Bramel, Stéphane Branger, Constance Brd, Laëtitia Briere, Christophe Briere, Justin Brisset, Xavier Brissy, Cyril Brosset, Louis Brotel, Laure Brouard, Anne-Laure Brouillat, Antoine Broux, Régis Bruley, Pauline Brunner, Julien Brzc, Quentin Btl, Lucie Budiz, Benjamin Buffard, Marion Buiatti, Eugénie Bureau, Hugo Burguburu, Constance C., Frédéric Cadet, Anne-Laure Cahen, Élisabeth Cahu, Sylvain Capeyron, Adeline Caro, Olivier Caron, Éric Carpentier, Jean-Marie Carret, Nicolas Carrié, Anita Casa, Marc Cass, Hector Cassegrain, Marie Cassou, Thaïs Cathelineau, Dim Caud, Florence Cayet, Marin Cdron, Edouard Cenival, Nicolas Cerqueira, Elsa Cesari, Madeleine Ceyrac, Frédéric Chacar, Ombeline Chaffard-Luçon, Adrien Chaltiel, Vladimir Chalufour, Christophe Chalvin, Alix Chambéron, Hugues Chanoine, Yan Chantrel, Solène Charpentier, Marie-Leona Charpentier, Bastien Charr, Sophie Charra, Valentine Chassagnon, Stéphana Chassin, Quentin Chaumy, Carole Chauvet, Éric Chavane, Julie Chazarenc, Mélanie Chenault, Thomas Chênebeau, Matthieu Chéreau, Ali Cherif Touil, Grégoire Chéron, Guillaume Cheval, Martin Chevallier, Julie Chevallier, Jean-Rémi Chevreau, Paul Chevrillon, Victor Chevrillon, Claire Chiquet, Pierre Chupin, Romain Ciman, Louis Ciolfi, Louis Claeyman, Pierre Clause, Antoine Clemenceau, Alexandre Cleret, Ségolène Cnudde, Cédric Codet, Florent Coevoet, Jules Coignard, Éric Coisne, Marc-Antoine Colaciuri, Simon Colin, Pierre-Éric Collette, Angie Colombani, Manu Coltat, Thibaud Colubi, Éléonore Combeaud, Marianne Constans, Hélène Constans, Nicolas Constant, Florian Convers, Rémi Coolen, Jérémy Corbet, Laurène Corbière, Christophe Cordonnier, Mathilde Cordonnier, Cyril Corsin, Claire Costes, Dimitri Coty, Gaëlle Coudert, Paul-Henry Couedellot, Alexiane Couka, Kadiba Coulibaly, Quentin Coupin, Clémentine Courcelle, Élisabeth Courland, Mailys Courtade, Louis Courtier, Paul Courtoisier, Félix Courty, Jonathan Couverchel, Cédric Couvidat, Raphaëlle Covilette, Mathilde Cozon, Anne Crepin, Manuelle Criado, Marie Crochette, Davy Crockett, Vivien Croes, Guillaume Cromer, Étienne Csrt, Claire d'Astorg, Angélique d'Escliabes, Thomas d'Estais, Jean d'Hommée, Amin D's, Émilie Da Costa,James Dachary, Marine Daguet, Christine Dalle, Isabelle Dalphin, Benoit Dandine, Salomé Dansou-Morel, Cécile Dap, Osanne Darantiere, Tiffany Darbellay, Étienne Darbousset, Kathleen Darcet, Claire Dardenne, Priscille Dargnies, Léa Darré, Inès Dartiguenave, Nico Dauchez, Brune Daudré, Guillaume Dautrif, Amandine De Albuquerque, Steph de Bouard, Anne-Sophie de Bouard, Victoire de Bournet, Guillaume de Breuvand, Maguelonne de Brive, Thibault de Broissia, Enguerran de Butler, Lisa de Calbiac, Marie de Castelet, Timothée de Cenival, Louis-Marie de Certaines, Camille de Champs, Jérôme de Chanaud, Rodolphe de Clermont-Tonnerre, Max de Couëssin, Alban de Crémiers, Charles de Dainville, Laurène de Finance, Ladislas de Guerre, Lucile de l'Espinay, Anne de La Bassetière, Céliane de la Salle, Océane de La Verteville, Charles de Labarthe, Étienne de Lachadenède, Louis de Laromiguière, Arnaud de Larturière, Maxime de Lisle, Estelle de Magondeaux, Donatien de Marignan, Edwige de Maupeou, Charles de Moucheron, Églantine de Nadaillac, Axel de Nanclas, Anne de Puybusque, Antoine de Seigneurens, Julien De Sousa, Antoine de Taisne, Ade de Valence, Marion de Vial, Gonzague de Vial, Philippe de Vomecourt, Elrepie de Yucatan, Camille Deau, Camille Debeugny, Valentine Debizet, Philippe Declerck, Gaëtan Decottignies, Hervé Degreve, Thibaut Deharveng, Coline Dejean, Justine Delahaye, Antoine Delaplace, Nicolas Delaveau, Romain Delbosc, Camille Delbove, Caro Delboy, Eve Delci, Damien Delente, Renaud Deligny, Amélie Deloffre, Guitou Delorme, Marie Delorme, Charlotte Delrieu, Clément Demoures, Pauline Demoustier, Julien Demoutiez, Math et JB Deprez, Marine Derrien, Florian Desaunay, Romain Desbrest, Cyprien Descheemaeker, Soisic Descombes, Annaëlle Desestre, Simon Desfontaines, Antoine Desjonquères, Adrien Deslandes, Benjamin Desperies-Baille, Benjamin Despoix, Manon Desportes, Marion Dfc, Fiona Dgnt, Catherine Di Marco, Aymeric Diot, Awa Dlm, Geneviève Doang, Juan Doe, Leila Domas, Dimitri Dor, Emmanuelle Dos Santos, Fé Dou, Flora Doubilet, Olivier Doudou, Émile Doumenc, Florian Dourthe, Paul Dpnt, Salomé Dratwa, Isabelle Droin, Nicolas Dt, Antoine du Repaire, Camille Dubois, Hugo Duchatelard, Rémi Ducloyer, Pierre Dudek, Louise Duflot, Sophie Dufour, Audrey Dufresne, Alan Duhil, Yohann Dulong, Jérémy Dumont, Cécile Dumont-Saint-Priest, Stanislas Dupla, Brice Duprieu, Louis Dupuy, Jean-Guillaume Durand, Margaux Durand, Maxime Dut, Thierry Dutaut, Émilie Duval, Florent Duveau, Tom Duz, Gabriel Ecalle, Marion Ecard, François Ehrhardt, Mehdi El Jamali, Chloé Elkw, Matthieu Eluard, Dorothée Étienne, Agathe Eydoux, Paul Fabia, Clément Falguière, Baptiste Farrando, Arthur Fermaut, Florence Feron, Stéphanie Ferragne, Sarah Ann Fichet, Victor Fiorello, Sébastien Fiquet, Malo Fleury, Aline Floc'h, Lauriane Fort, Juliette Foulhoux, Noémie Fouquet, Fabrice Fournier, Lucie Francini, Henri François, Justinarsen François, Laura Freeland, Florent Fresquet, Laura Froissart, François-Xavier Fuhrmann, Anne-Sophie Furic, Adèle Galey, Émilie Galimede, Sarah Gandon, Rodolphe Gardies, Anne Gargov, Diane Garnault, Adélaïde Garnier, Julie Garnier, Domitille Garon, Julien Gasco, Fabio Gattini, Paul Gaucherand de Rochas, Pier Gaudin, Thomas Gaudoux, Flore Gauffeny, Léonard Gaultier, Céline Gauthier, Vincent Gautier, Laura-Jane Gautier, Basile George, Julien George-Lourdens, Claire Gérard, Claire Gerbier, Benjamin Germande, Aurore Ghanassia, Clémence Giardin, Émilie Giffard, Charlotte Gil, Brice Gil, Adrien Gilbert, Justine Gilbert, Laurence Gillet, Wandy Giraud, Raphaëlle Girerd, Johan Girod, Erwan Gisselbrecht, Sandra Giura Longo, Kévin Gobaille, Yann Gobert, Pierre Godet, Thomas Goetzmann, Flo Goff, Jean-Étienne Goubet, Charlotte Gounot, Frédéric Gourdet, Benoît Gourlet, Thibaut Gourmelon, Marceau Gourovitch, Pierre-Baptiste Goutagny, Félicie Goyet, Vincent Grassin, Vianney Gravereaux, Antoine Grignon, Marie-Anne Grison, Clément Garnier, Léo Groult, Sadako Guelle, Juliette Guérillot, Adélie Guers, Jérôme Guichard, Chloé Guidoux, Amélie Guignabert, Jean-Sébastien Guillaume, Anne-Charlotte Guilloux, Hélène Guitton, Gwe Gwa, Sean Habig, Emilie Haentjens, Brian Halgouet, Claire Hallé, Claire Haller, Sylvain Hamon, Stéphane Handjian, Élias Harrous, Fanny Havas, François HD, Pierre Henri, Marion Henry, Mathilde Herbillon, Eugénie Hériard-Dubreuil, Raphaël Hervé, Annabel Hervieu, Matthias Hivert, Agathe & Théo Homolle, Pauline Hourquebie, Guillaume Hubert, Nicolas Hubert, Ludivine Huché, Killian Huet, Gilles Hug, Gabriel Huguet, Marie Hullo, Danielle Hurley, Mehdi Jaillet, Alexandre Jamet, Lara Janowski, Violaine Janssen, Audrey Jarre, Delphine Jaullé, Tanguy Jaum, Guillaume Jaureguiberry, Thibault Jeannin, Alexandre Jimenez, Diane Joël, Antoine Joint, Romain Joly, Manon Jouët, Paul Jourdan-Nayrac, Sixtine Jourde, Alice Julienne, Erwan Jumel, Soline Karcher d'T, Eugène Kaz, Louis Kerjouan, Souraya Kessaria, David Kharoubi, Antoine Klein, Robin Komiwes, Olivier Kraff, Dominique Kreziak, Olivia Kuhn, Matthieu Labey, Didier Labey, Marie-Christine Labey, Hugues Labey, Guillaume Lacarrière, Valérie-Anne Lacouture, Édouard Lacroix, Caroline Ladousse, Coraline Lamour, Damien Lamoureux, Christine Lance, Astrid Lanceau, Lucas Landmann, Alice Landowski, Elina Lapierre, Jean-Baptiste Larriviere, Isabelle Lassalvy, Vincent Lataste, Florian Laudillay, Damien Laudillay, Julie Lauer, Morgan Launay, Bryan Laurent, Tiphaine Laurent, Alice Lauriot, Jonathan Lauweriser, Marilou Lavandier, Perrine Laville, Justine Ldp, Jean-Marie Le Bourhis, Violette Le Buhan, Charlotte Le Coguiec, Matthieu Le Coz, Gwenvael Le Dréau, Samuel Le Falher, Yann Le Gall, Alexis Le Gavrian, Paul-Valère Le Goff, Alice Le Grand, Yves Le Guennec, Caroline Le Roy, Hugues Le Tennier, Vincent Lebas de Lacour, Guillaume Lebelt, Quentin Leboucher, Blandine Lebourg, Jordane Lebut, Charlotte Lecan, Warren Lecart, Faustine Leclerce, Jenna Leclercq, Marguerite Lecointre, Amélie et Emmanuel Lefebvre, Delphine Lefevre, Grégoire Lefèvre, Anne-Lucie Lefèvre, Beubroise Lefevre, Jean-Beudes Lefèvre, Arnaud Lefèvre, Popo Lefort, Benjamin Legros, Thomas Lenczner, Eric Lenormant, Hélène Lenoury, Bruno Lenouvel, Valentin Lerat, Louis-Marie Leray, Pascal Leroy, Matthieu Lesne, Cathy Leuridan, Pierre-Édouard Levy, PY LG, Jean-René Lherm, Sophie Lhostis, Constance Lieurade, Sophie Limoges, Laurent Lingelser, Olivia Lockhart, Basile Longin, Bernhard Lorenz, Alice Lorenz, Marc Loux, Alizée Lozac'hmeur, Charles Lrm, Sébastien Lucas, Vincent M., Gautier Machelon, Amélie Madinier, Guillaume Maestripieri, Nicolas Maille, Clément Malgrat, Julien Malherbe, Raphaëlle Malot, Claire Malot, Baptiste Manchon, Valentin Mangenot, Margaux Mantel, Camille Marchand, Anne Maréchal, Noé Marguillard, Naomi Marienneau, Laetitia Marisa, Marie Marotte, Jennifer Marquet, Adri Marti, Alexandre Martin, Valentine Martin, Tristan Martin, Véronique Martin, Doudou Martinet, Dominique Martinet, Céline Martinet-Sanchez, Mathieu Martinot-Dubary, Julie Mary, Arthur Massonneau, Raphaël Masvigner, Math Math, Benjamin Mathieu, Charles Mathon, Nicolas Mathys, Olivier Maurel, Florence Mazaud, Florence Mazeau, Gil McKenzie, Paul Mct, Hélène Mechin, Emmanuel Mechin, Jean-Nicolas Meiffret, Camille Menasse, Rodolphe Menegaux, Lucile Mennessier, Clémence Menu, Perrine Mesguen, Louisa Mesnard, Justine Meunier, Constance Meurisse, Benoite Micard, Hélène Micheau, Robin Michel, Sarah Michelod, Maëlle Miglianico, Matthieu Milliot, Myriam Mimi, Romain Miroux, Benjamin Mocellin, Salma Mochtari, Caroline Mocquot, Alexandre Moget, moi moimoi, Laura Mondoloni, Florian Monier, Guillaume Montandon, Morgane Moreau, Lucie Moreau, Pascale Moreau, Antoine Morel, Philippe Morfin, Pierre-Yves Morice, Clément Morin, Lucas Morin, Luc Morin, Achille Morin-Lemoine, Alex Mornard, François Morrier, Emmanuelle Mothe, Stanislas Motot, Hubert Motte, Camille Mouly, Coline Mouny, Stéphanie Mousseau, Math Moy, Ève Moyano, Sophie Mtgn, Tristan Muet, Coline Muller, David Musset, Henri Nadaillac, Simon Nalin, Élodie Nassoy, Théo Nazon, Alain Nenninger, Flo Neuville, Julien Nguyen-Kim, Cédric Nicolas, Simon Nicolas, Jean-Côme Nicolle, JGab Niel, Vincent Nier, Claire Nillus, Frédérique Niquet-Châtelet, Amélie Noël, Alexandre Noirot-Cosson, Caroline Nugget, Brian O'Hagan, Sandrine Objois, Anne Oger, Anne-Claire Oger, Martin Ohannessian, François Olivares, Gaëlle Olivier, Al Onzo, François Oudot, Clément Pairot, cléclé papa, Agathe Parent, Ben Parent, Thierry Pasquet, Pierre Pasquier, Thomas Pasquier, Valérie Pastre, Julien Patissier, Édouard Payenneville, Fiona Pé, Sophie Pécaut, Aurélien Pécoul, Laure-Hélène Peillon, Jeanne Pelisson, Brice Pellerin, Vincent Pelletier, Alexa Alias Alexandra Peniquaud, Antoine Pennou, Séverine Peraud, Véronique Perlin, Olivier Peronnau, Charles-Antoine Perrault, Ludivine Perrault, Nicolas Perrenot, Ghislain Perrier, François Perrot, Louis Perrot, Mikael Pesqueur, Estelle Petit, Valéry Petit, Clémence Petitcollot, Fabienne Picard, Cécile Pichon, Alexandre Picq, Émilie Piette, Marie-Catherine Pilliard, Matthieu Pilliard, Aurélie Pilliard, Didier Pilliard, Maxime Pilliard, Anne-Laure Pilloy, Rudy Pimbonnet, Olivier Pineda, Lucie Pinzano, Rémi Piot, Adrien Piot, Antoine Piot, Joséphine Piot, Basile et Audrey Piot-Bellynck, Sophie Place, Sébastien Plisson, Marine Plossu, Sylvain Pluchart, Félicie PN, Anthony Poirmeur, Cécile Poisson, William Pollet, Livo Pollet, Guillaume Poncini, Julien Potart, Aurélie Potier, Benjamin Poucin, Emma Pougnet, Tommy Pouilly, Laetitia Pouilly, Rémy Pourriau, Tim Pouzet, Pierre Poyard, Coralie Prebet, Pierre-Édouard Prely, Alice Prévot, Anne-Claire Prioul, Thomas Prochaine Escale, Mathis Prochasson, Lauren Provost, Sophie Pruvost, Alexiaa Psn, Pierre-Mathias Puget, Sonia Puiatti, Ivan Quenardel, Pierre-Alexis Quenot, François Quere, Pauline Quès, Julie Quesne, Élodie Quézel, Laure Rabaey, Helia Radis, Philibert Rafin, David Rakotomanga, Jérémy Rasori, ElisaDesp RastafromanothaMotha, Paul Rathouin, Alexis Rebiffé, Solenne Regourd, Bénédicte Reis, Anne-Madeleine Rémusat, Grégoire Rémy, Cyril Renard, Mathieu Renaud, Alexis Renault-Sablonière, Isaure Renié, Orlando Renier, Benjamin Renoul, William Revah, Greg Reversé, Jacques Reynaud, Arnaud Ribart, Hugo Ricard, Louise Ricard, Julien Richard, Romain Richaud, Arnaud Richter, Eulalie Ricou, Céline Rifflet, Amélie Rigal, Marion Rigaud, Anne Riguidel, Étienne Rimaud, Annick Rimbod-Pethiod, Cédric Riom, Hubert Riondel, Mélody Rios, Bertrand Ripoche, Jessica RK, Sophie Robert, Géraldine Robert, Tanguy Robin, Anne-Sophie Robineau, Robert Rodriguez, Théo Rohfritsch, Nicolas Rohr, Didier Rols, Clémence Rombauts, Matthieu Rondouin, Gauthier Roquette, Olivier Rossi, Carmen Rouanet, Thibault Roucou, Stéphanie Rougnon, Adrian Roulier, Tristan Rouquayrol, Éric Roussillon, François Rousson, Charles-Xavier Roux, Fanny Rouxelin, Antoine Rouzeau, Emmanuel Roy, Laetitia Roy, Mickael Royer, Pierre Royer, Margot Roynette, Morgane Ruaud, Alexis Rudelle, Matthieu Rv, Lionel S'égard, Diane Saint-Cyr, Laurent Samson, Olivier Sanch, Fabien Santos, Marie Sartori, Pauline Satiat, Hort Sauvard, Quentin Savariaux, Virginie Schaefer, Alix Schilfarth, Jean-Nicolas Schoeser, Camille Schu, Coline Schulthess, Michael Schwartz, Aglaé Sebag, Olivier Segeric, Cyril Seghers, Camille Serre, Alexandra Servant, Claire Servant, Virginie Sésia, Isabelle Sfez, Michel Simatic, Priscilla Simonnet, Reynold Simonnet, Jean-Loup Sin, Carole Sin, Nicolas Sirot, Sophia Sk, Andréa Slama, Aaron Smeding, Arthur Sotto, Aymeric Souleau, Augustin Soulié, Carole Souque, Maïna Souviron, Alice Spinardi, Pauline Spriet, Stephanie Square, Chris ßløt, Delphine Sterlin, Julien Strinati, Catherine Stroz, Mélanie Sueur, Pierre-Louis Suzanne, Noëlle Svirmickas, Switch Collective, Marguerite Szleper, François Talec, Killian Talin, Pierre Tallon, DawTanchaleune, Olivier Tangopoulos, John Tanguy, François Tanguy, Ursule Tankou, Claire Tarel, Adrien Tarenne, Jérémy Tederry, Vic Tellier, Alexandre Teulade, Joseph Teyssier, Sandrine Thery, The Sharing Bros, Dimitri Thevenet, Myriam Thevenin, Victorien Thiout, Laurence Thiriez, Martin Thiriez, Hortense Thiriez, Benoît Tholence, Joséphine Thomazo, Grégoire Tiberghien, Benjamin Tierny, April Tissier, Laurent Toave, Matthieu Tordeur, Astrid Tordeux, Maëva Tordo, Karim Touhami, Laura Touitou, Myriam Toumi, Flo et Phil Tournebœuf, Leslie Tourneville, Philippe Tring, Tristan Tronci, Nithiya Ung, Clotilde Vallée, Romain Vallet, Marion Vallet, Anne-Maryse van der Slikke, Edouard van Tichelen, Sébastien Vandame, Adélaïde Vandame, Maëlle Vandervynckt, Chloé Varrel, Mictoire Vartinet, Lauriane Vauthier, François-Marie Vautier, Timothée Vedrenne, Ségolène Veillard, Benoît Vercruyssen, Léo Verdet, Thomas Verger, Pat Vergez, Marguerite Vergne, Félix Véricel, Muriel Verney, Timothée Verri, Guillaume Vétillart, Pierre Viard, Céline Vienne, Céline Vigouroux, Adélaïde Vil, Zoé Vilain, Bruno Vinay, Éloise Vincent, Juliette Vitoux, Tiphaine Vitry, Max Von Kamir, Caspar Vredenbregt, Romain Watrelot, Jens Peder Weibrecht, Stéphanie Weydenmeyer, Fanny Williot-Rathelot, Rémi Winterhalter, Quentin Wuithier, Mat Yeux, Danith Yong, Charlie Zerna.

ILS SONT PAS MAL NON PLUS

Cœur avec les coudes

Merci également aux partenaires suivants
pour leur contribution à l'élaboration du guide.
#BIGMONEY #MAKEITRAIN #BLINDÉS

PICTURE

PICTURE ORGANIC CLOTHING, c'est l'histoire de trois potes, Julien, Jérémy et Vincent, qui décident de lancer la marque de leurs rêves en 2008, en pleine crise financière. Ils proposent des vêtements qui se portent aussi bien la semaine que le weekend.

En dix ans, ils ont bousculé les standards de l'industrie outdoor, en produisant 100% de leurs produits à partir de matériaux recyclés ou biosourcés.

picture-organic-clothing.com

LAFUMA

Petit, Castor avait réussi à récupérer la trousse LAFUMA de son père pendant que Toucan faisait le kakou dans la cour de récré avec le vieux sac de rando de sa grand-mère.

Vingt ans plus tard, l'une des marques outdoor les plus anciennes et les plus populaires en France devenait le premier partenaire de Chilowé. Hyper engagée sur la préservation de nos terrains de jeux, elle a répondu présent pour nous équiper, dès qu'on a commencé à emmener du monde crapahuter dans la nature!

lafuma.com

HOALEN

Depuis le premier jour, HOALEN dessine et fabrique des vêtements, qui sentent bon le sel, la mer, et qui tiennent le choc les jours de gros temps! Éric, son fondateur, petit-fils de goémonier et père spirituel de Castor et Toucan, a installé ses bureaux à Plouguerneau (Finistère), en face de l'île Vierge.

De là, il part surfer, ramer, plancher dès que le vent ou la houle pointent le bout de leur nez!

Pour les marins et les surfeurs exilés à Paris, passez faire un petit coucou à la boutique du 17 rue des Quatre Vents, 75006 Paris.

hoalen.com

DOSE

Bien avant que Chilowé devienne dealer de microaventures, DOSE dealait du café et des sourires dans Paris.

Fondés par deux cousins, JB et Greg, les deux cafés DOSE sont vite devenus pour Castor & Toucan un point de passage obligé pour démarrer la journée du bon pied! Produits faits maison, accueil chaleureux et déco au top, vous nous en direz des nouvelles!

DOSE Mouffetard
73 rue Mouffetard,
75005 Paris

DOSE Batignolles
82 place du Docteur Félix Lobligeois,
75017 Paris

ASPHALTE

Si vous ne connaissez pas encore ASPHALTE, c'est qu'il est temps de sortir de votre grotte! En moins de deux ans, William et son équipe ont créé une marque solide, aux avant-gardes de la mode responsable et du style qu'on aime: simple et intemporel.

En introduisant le concept de précommandes, ils évitent la surproduction, le stock qui dort et les soldes! Chemise sur le gâteau, le prix est juste et la com' aux petits oignons! À vous le pull parfait, la chemise brute, les sneakers solides, le jean ultime...

asphalte.com

À l'exception des photos suivantes, les photos du guide Chilowé ont été réalisées par Jérémie Villet (@jeremievillet).

Ana Toma - p. 14
Zhukovvvlad - p. 18
Samuel Dalmasso - p. 20
Ilnur Kalimullin - p. 22
Nicolas Sirot - p. 23 et p. 58
Xavier Bourgeois - p. 28
Christophe Pouget - p. 30
Taylor Grote - p. 34
Léopold Amory - p. 35
Basile Bernard et Grégory Herpe (portrait) - p. 37
Joris Leclercq - p. 38
Henriette Welz (surf) et Christophe Sjostrom (portrait) - p. 42
Alban Nieroz (portrait) - p. 44
William Fichard - p. 60
Ronan Mérot - p. 62
Samantha Sophia - p. 75
Erwan Roblot - p. 83
Brian du Halgouet - p. 86
Sweet Ice Cream - p. 93
Vincent Pommeyrol - p. 99
Eliza Morais - p. 100
Erik Odiin - p. 104
A2piks - p. 106
Adrien Plaud - p. 108

N 48°85’34"
W 2°34’88"

PARIS



Rejoignez la communauté des 30 000 microaventuriers Chilowé : offrez-vous un grand bol d’air et des fractures de la rétine autour de Paris !

La microaventure, c’est l’aventure près de chez soi. C’est plus accessible, ça prend moins de temps et ça fait moins mal à la planète. Dans ce guide, Castor et Toucan ont rassemblé les meilleures expériences à vivre au départ de Paris et les infos pratiques pour les réaliser. Itinéraires, équipement, savoir-faire, challenges… tout y est !

« Et si vous deveniez microaventurier grâce à Chilowé ? »
– Le Parisien

« Chilowé nous rappelle avec élégance et humour que la vraie vie est dehors. »
– Maddyness

« Le guide spécialisé dans l’aventure près de chez soi. »
– L’Équipe

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE

- 134 microaventures à vivre autour de Paris.
- Les meilleurs spots pour grimper, surfer, pêcher et randonner.
- Les espaces les plus sauvages d’Île-de-France.
- Des idées pour passer plus de temps dans la nature.

CE QUE VOUS NE TROUVEREZ PAS DANS CE GUIDE

- Le numéro de Christine Bravo.
- Le plan du métro.
- Du gluten.



chilowé

22 €
v’la les flics !
116 PAGES
170 x 230 mm
CHILOWE.COM

ISBN 979-1-06-992760-5
9 791069 927605