

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

C'est parki mon titi

Que voulez-vous faire ?

Bivouaquer

Bivouaquer un soir de semaine
Passer une nuit en astrobivouac

Escalader

Grimper à Fontainebleau
Débuter l'escalade en falaise

Faire un roadtrip

Trois jours dans le Cotentin
Trouver des idées de roadtrip
Partir en roadtrip avec son scooter'

Glisser et naviguer

Faire la grande traversée de l'Épte
Longer la Meuse en longboard
Longer la côte d'Albâtre en stand up paddle
Explorer les alentours de Paris en stand up paddle
Descendre la Loire en canoë
Descendre une rivière autour de Paris
Surfer au mois de janvier
Naviguer en kitesurf ou en windsurf au départ de Paris
Descendre la Seine en SUP
Faire du dériveur autour de Paris
Skier à Paris
Faire du wakeboard autour de Paris

Jouer

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

Pêcher

76 Aller titiller du brochet au pied levé
108 Pratiquer le street-fishing à Paris
Partir à la pêche aux coquillages

Pédaler

18 Visiter le royaume du cerf
75 Pédaler dans les bois, les champs et les rivières du Vexin
Pédaler dans les vignobles de Champagne
28 Découvrir les guinguettes des bords de Marne
29 Aller en forêt en Seine-Saint-Denis
105 Pédaler de la Tour Eiffel au Château de Versailles à travers les bois
14 Descendre la Coulée verte du Sud de Paris
20 Commencer le chemin de Saint-Jacques depuis chez soi
22 Faire le tour des caves de Champagne à vélo
23 Aller chercher une spécialité régionale à vélo
37 Explorer un espace naturel autour de Paris
38 Rouler de Paris à Londres, à vélo
42 Pédaler dans le sens du vent jusqu'à plus soif
43 Aller cueillir ses fruits et légumes à vélo
44 Faire une rando à vélo autour de Paris
45 Aller à vélo déposer une rose devant chez Johnny
46 Se perdre puis rentrer chez soi sans carte

Randonner

34 Visiter le royaume du cerf
60 Crapahuter dans les bois, les champs et les rivières du Vexin
98 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
13 Marcher un marathon à la frontale
13 Explorer un espace naturel autour de Paris
46-47 Faire le tour de Paris à pied
13 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

76 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 scooter	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 des boussoles	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 compot'	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

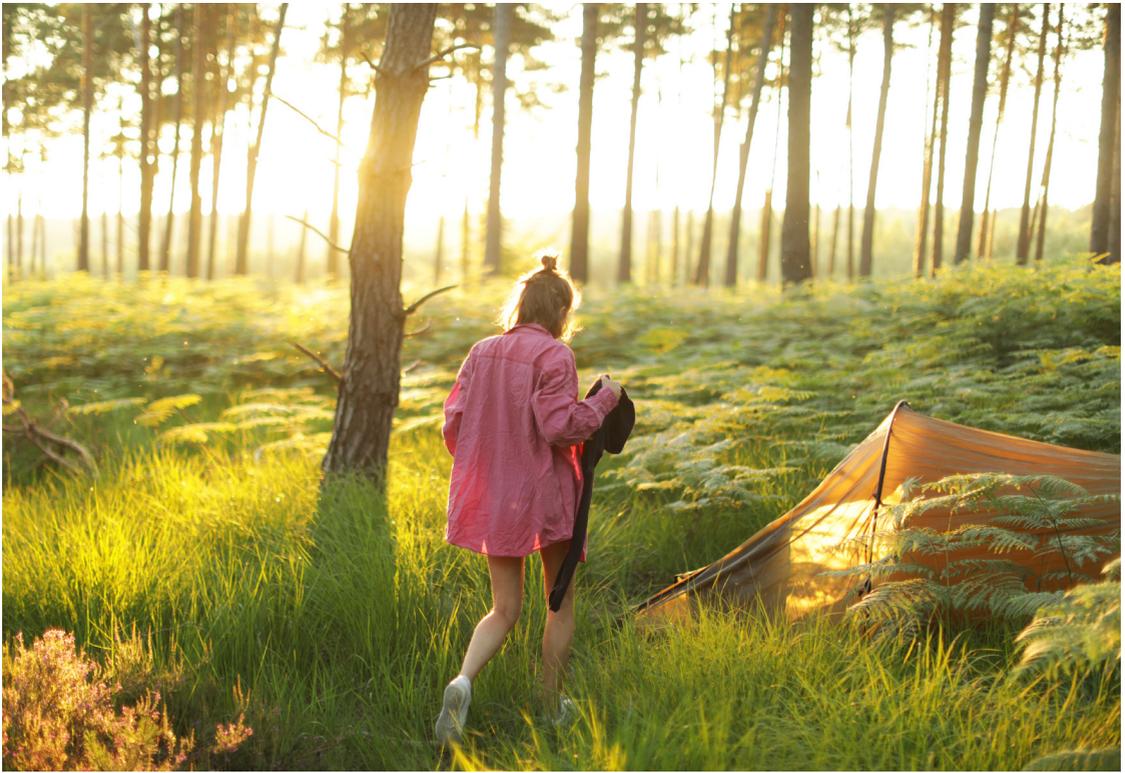


BIENVENUE À LA SPEM, SIDI.

— 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 fans 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 !



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 9h 16 ou 10h 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.