

## LA MARCHÉ

### POUR UNE MOBILITÉ PLUS DOUCE

Moyen de transport gratuit, accessible, bon pour la santé physique et mentale ainsi que pour l'environnement, la marche est un maillon essentiel de la mobilité. Qu'il s'agisse de trajets quotidiens ou de grandes promenades et randonnées, le territoire francilien est maillé de sentiers et chemins qui permettent de marcher en sécurité tout en découvrant ou redécouvrant les paysages, le patrimoine et la nature qui nous entourent.

DOSSIER RÉALISÉ PAR SANDRINE TOURNIGAND



La marche n'est plus cantonnée aux chemins de terre les plus escarpés. Aux côtés de la randonnée sportive émerge ces dernières années une marche de proximité dans les métropoles, au fil d'une mosaïque d'espaces semi-naturels et périurbains. « *Se rendre à pied au travail, faire les courses ou se promener en forêt le week-end fait du citadin un marcheur du quotidien* », observe Vianney Delourme, organisateur de balades en région parisienne.

Un engouement ? Mieux : une frénésie ! Un chiffre en témoigne : 56 % des Français, soit près de 27 millions de personnes, déclarent avoir pratiqué la marche de loisir et la randonnée pédestre en 2021. C'est 9 millions de plus qu'en 2014, d'après une étude menée par Union Sport et Cycle pour le compte de la Fédération française de randonnée.

Selon un autre rapport d'Atout France, l'agence nationale de développement touristique, elle est « *de loin la première activité sportive pratiquée par les Français en vacances, et celle qui a progressé le plus en dix ans* ».

### Du bitume à la nature

À l'origine de cet enthousiasme, il y a l'aspect accessible et adaptable selon le rythme, le dénivelé et la charge transportée, et la grande variété de pratiques qu'elle recouvre, de la rando sportive en itinérance pour marcheurs aguerris à la rando santé de très courte distance, en passant par la balade en famille à la demi-journée. Entre marche nordique, trail ou longe-côte, une dizaine de disciplines sont recensées par la Fédération. Comme l'écrit David Le Breton, anthropologue et auteur de *Marcher la vie, un art tranquille du bonheur*, il y a autant de marches que de marcheurs.

En attendant, ce désir de rando est aussi une réaction à certains travers ou manques de

notre société, s'empresse de pointer le rapport d'Atout France. Les indicateurs sociaux créent un contexte particulièrement favorable : l'engouement pour la randonnée pédestre observé ces dernières années devrait se poursuivre, stimulé par des marcheurs urbains en quête de rupture et de ressourcement.

### Éloge de la lenteur

En somme, plus les gens vivent dans les villes, plus ils ressentent un besoin de nature. Plus ils subissent au quotidien le stress et l'injonction de performance, plus ils iront chercher une échappatoire dans cette activité gratuite, accessible et ouverte à tous.

La pandémie et les confinements successifs n'ont fait qu'accélérer cette tendance. « *La randonnée plaît, car elle va à l'encontre du discours ambiant de notre société, celui de l'immédiateté, de la vitesse, de la croissance, de l'utilitarisme* », estime Vianney Delourme, adepte de la marche méditative à la Jean-Jacques Rousseau, aux multiples vertus sur le corps et l'esprit, et cofondateur du média Enlarge your Paris qui propose des itinéraires de balades de gare à gare (*lire son interview p. 28*).

À pied, on s'accorde le temps d'être lent et improductif, de flâner, de se reconnecter à la nature. La pratique s'inscrit ainsi dans la mouvance du *slow*, de la mobilité douce et du tourisme durable : aucun doute, face à la voiture et aux transports en commun, la marche reste le mode de déplacement le moins polluant de tous. Zéro émission, il est aussi largement recommandé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).



## Sillonner l'Hexagone

Pour exprimer pleinement leurs élans pédestres, les randonneurs disposent d'un étroit maillage de chemins qui sillonnent l'Hexagone, soit plus de 215 000 kilomètres de sentiers balisés. Un parc de sentiers que l'on doit essentiellement à la loi Defferre sur la décentralisation, qui invitait tous les départements à établir un plan des itinéraires de promenade et de randonnée (PDIPR).

Ce plan de sauvegarde des chemins ruraux intervenait alors en réaction à la disparition de nombreuses continuités après deux décennies de remembrement agricole dans les années 1960 et 1970.

Depuis 1948, année de création du Comité national des sentiers de grande randonnée, l'ancêtre de la Fédération, une armée de baliseurs – sous la houlette d'une centaine de comités départementaux et régionaux – entretiennent ce vaste réseau de GR (grande randonnée) et PR (promenade et randonnée) : « Nous avons 9 000 bénévoles sur le terrain, dont 500 en Île-de-France, qui parcourent au moins une fois par an les sentiers pour débroussailler, remplacer ou repeindre une balise », détaille Bruno Lamaurt, président du comité régional Île-de-France à la FF Randonnée. Des indications consignées dans la charte officielle du balisage et de la signalisation que tous les adhérents volontaires doivent apprendre lors d'une formation obligatoire de deux jours.

## Repenser les trajets quotidiens

On pense à tort le territoire francilien fortement urbanisé, alors qu'il est composé à 80 % d'espaces naturels avec des milliers d'hectares de forêts et de terres agricoles, et des kilomètres de sentiers de randonnées, relève Bruno Lamaurt.

La région compte aussi cinq réserves naturelles et trois sites Natura 2000 gérés et aménagés par Île-de-France Nature (ex-Agence des espaces verts), l'établissement public qui met en œuvre la politique verte de la région, avec pour mot d'ordre de protéger les espaces naturels qui sont menacés par la poussée de l'urbanisation.



Ci-dessus : grâce à ses quelque 8 000 baliseurs, la Fédération française de la randonnée pédestre prend soin de ses sentiers.

Ci-dessous : randonnée parisienne dans les jardins du port de l'Arsenal.

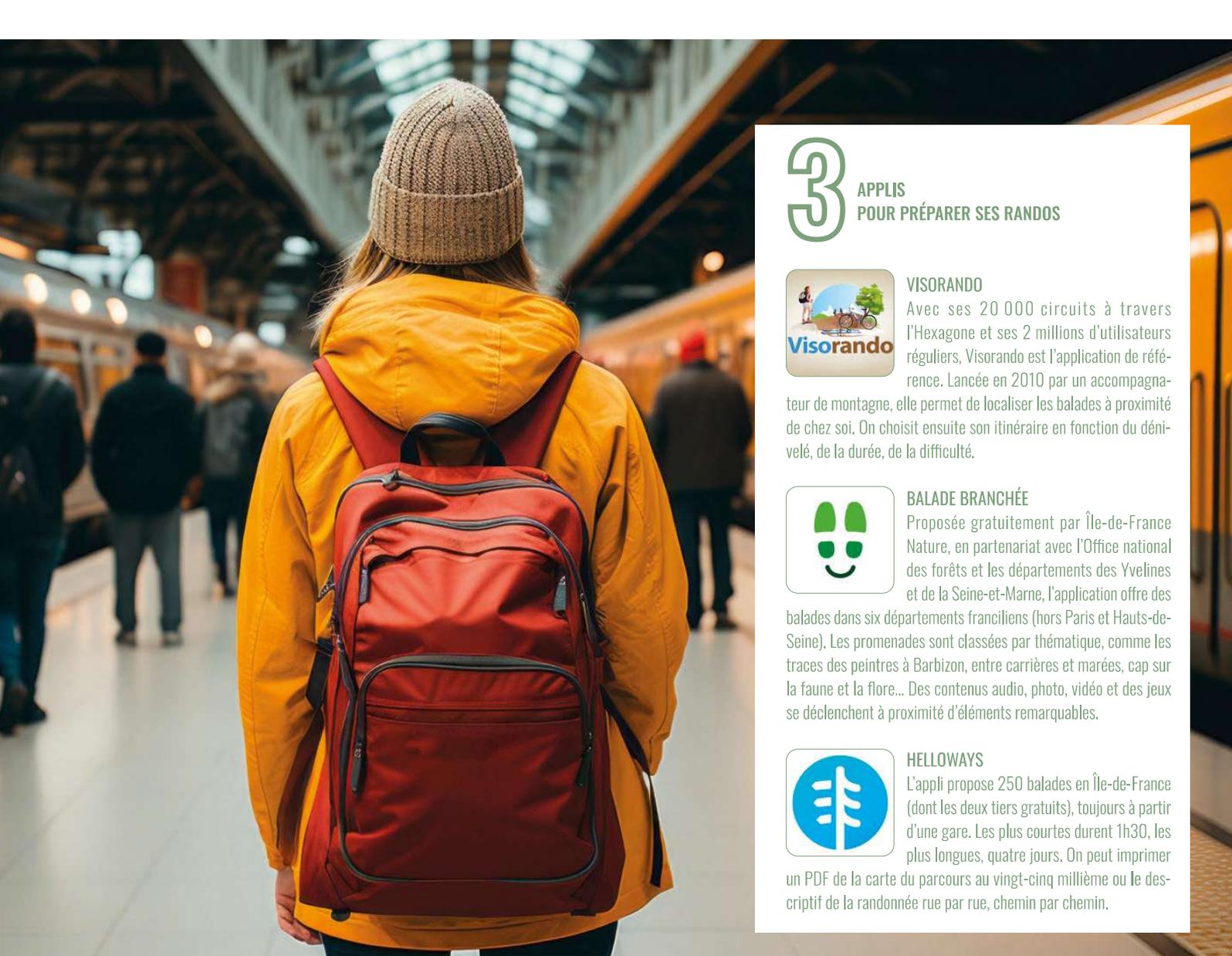


## Randonner de nuit en Île-de-France

Pour défier son handicap, Faouzi Derbouz est à l'initiative de randonnées nocturnes. Menacé de ne plus pouvoir marcher après une maladie nosocomiale, cet habitant de Seine-Saint-Denis rassemble environ une fois par mois une trentaine de « Night Trotters » afin d'arpenter les rues du coucher du soleil jusqu'au petit matin.

À l'entendre, il y a moins de pollution sonore et lumineuse, et rien de mieux pour découvrir une ville. Se dépasser, tordre le cou à la fatalité, se sentir libre, voir Paris autrement ou vaincre l'insomnie, chacun a ses raisons de participer à ces marches de nuit. Passionné par les cartes, Faouzi Derbouz, dit l'Alchimiste, prend un immense plaisir à préparer les itinéraires avant de partir en repérage dans des conditions similaires.

Son dernier challenge : marcher de l'Hôtel de Ville jusqu'au Stade de France, en suivant l'ordre des 20 arrondissements de Paris, soit 105 kilomètres en 24 heures. Une randonnée en spirale faisant référence aux anneaux olympiques. Si Faouzi Derbouz a dû s'arrêter au kilomètre 64, il ne s'avoue pas vaincu pour autant. Rendez-vous à l'automne pour le retour de la spirale parisienne ! **Infos : @nighttrotters sur Instagram**



## 3 APPLIS POUR PRÉPARER SES RANDOS



### VISORANDO

Avec ses 20 000 circuits à travers l'Hexagone et ses 2 millions d'utilisateurs réguliers, Visorando est l'application de référence. Lancée en 2010 par un accompagnateur de montagne, elle permet de localiser les balades à proximité de chez soi. On choisit ensuite son itinéraire en fonction du dénivelé, de la durée, de la difficulté.



### BALADE BRANCHÉE

Proposée gratuitement par Île-de-France Nature, en partenariat avec l'Office national des forêts et les départements des Yvelines et de la Seine-et-Marne, l'application offre des balades dans six départements franciliens (hors Paris et Hauts-de-Seine). Les promenades sont classées par thématique, comme les traces des peintres à Barbizon, entre carrières et marées, cap sur la faune et la flore... Des contenus audio, photo, vidéo et des jeux se déclenchent à proximité d'éléments remarquables.



### HELLOWAYS

L'appli propose 250 balades en Île-de-France (dont les deux tiers gratuits), toujours à partir d'une gare. Les plus courtes durent 1h30, les plus longues, quatre jours. On peut imprimer un PDF de la carte du parcours au vingt-cinq millième ou le descriptif de la randonnée rue par rue, chemin par chemin.

### La ville comme paysage

Face à la nécessité de végétaliser les agglomérations (pour réduire la température en ville) et de développer la mobilité douce (pour limiter les émissions de gaz à effet de serre), l'appel à projets « Sentiers de nature » vise à créer 1000 kilomètres de sentiers hors zones de montagne (massifs) et sentiers du littoral près des « zones habitées ». Piloté par le Centre d'études sur l'aménagement (Cerema) et doté par le gouvernement d'un investissement de 10 millions d'euros, il doit développer ces nouveaux sentiers en favorisant un tourisme durable et en renforçant les liens entre espaces habités et naturels.

De l'avis de Vianney Delourme, « il faut arrêter de concevoir l'espace public en zonage comme le préconise l'urbaniste suisse Sonia Lavadinho. En réalité, on peut très bien emprunter un chemin de randonnée ou traverser un parc pour se rendre sur son lieu de travail ». Et de citer Frédéric Gros, professeur de philosophie politique à Sciences Po Paris, auteur de *Marcher, une philosophie* et de *La Petite Bibliothèque du marcheur* : « La ville a pris des proportions telles qu'elle devient paysage, on peut la

parcourir comme on le ferait d'une montagne, avec ses passages de col, ses renversements de perspectives, ses dangers aussi et ses surprises. »

### Arpenteurs urbains

Elle est fréquentée par ce qu'il appelle « les arpenteurs urbains ». L'expression d'une nouvelle façon d'explorer à grandes foulées les coulisses de la métropole, alors que la plupart des villes veulent faire de la marche le premier mode de déplacement pour lutter contre le réchauffement climatique, préserver la qualité de vie et favoriser la santé des habitants.

Le futur plan local d'urbanisme bioclimatique, récemment dévoilé par la mairie de Paris, prévoit l'aménagement de 300 hectares d'espaces verts supplémentaires d'ici deux décennies. L'ambition étant d'atteindre 10 m<sup>2</sup> par habitant et d'agir pour une ville accueillante aux piétons. Autant de réflexions mises à l'ordre du jour des prochaines assises de la marche en ville organisées par le collectif Place aux piétons. Objectif : atteindre 30 % de marche dans les mobilités en 2030.



# L'ÎLE-DE-FRANCE SE DÉCOUVRE À PIED

566 sentiers de randonnées balisés répartis sur 8 départements

6 748 kilomètres d'itinéraires 12 sentiers de Grandes Randonnées (GR)

500 baliseurs bénévoles

365 clubs de randonnées affiliés à la Fédération et 1500 animateurs



## Le GR1, le tour de l'Île-de-France

Débutant à la porte Maillot pour terminer sa boucle dans la forêt de Crécy, à Feucherolles, le GR1 fait le tour de la région parisienne. À partir de 1947, ses premiers tronçons ont été balisés par l'ancêtre de la Fédération française de la randonnée pédestre, le Comité national des sentiers de grande randonnée, animé par Jean Loiseau.

Avec le GR3, qui longe la Loire et Beaugency, il est le plus ancien sentier de GR de France.

## Le GR2, au fil de la Seine

Le GR2, autrement nommé sentier de la Seine, compte 858 km d'itinéraires. De sa source à Saint-Seine-l'Abbaye (Côte-d'Or) à son estuaire au Havre, en passant par Troyes, Paris ou Rouen, cet itinéraire de randonnée permet d'explorer toute la vallée de la Seine.

## Le GR75, aux portes de Paris

Le GR75, résolument olympique dans son identité, chemine entre les anciens espaces sportifs des Jeux de 1900 et 1924, et certains complexes qui serviront aux Jeux de Paris 2024. Il ceinture la capitale à proximité des maréchaux, emprunte partiellement la petite ceinture et passe par neuf arrondissements, lui permettant de traverser 75 espaces verts – d'où son numéro.

## Le GR11, de Paris au Mont-Saint-Michel

Du parvis de la cathédrale Notre-Dame de Paris jusqu'à l'abbaye du Mont-Saint-Michel, de nombreux pèlerins ont suivi cet itinéraire historique au cours des siècles. Riche d'un patrimoine caractéristique, ce chemin traverse une campagne qui alterne entre forêts, vallées et bocages.

## Le GR 15, la vallée de la Marne

Il relie le sud de Paris, du point de départ de la station de métro Maisons-Alfort jusqu'à la gare de Château-Thierry, son point d'arrivée dans l'Aisne, en suivant les nombreux lacets de la Marne.

## La petite ceinture, la promenade des Parisiens

Construite au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle avant d'être abandonnée en 1934 à cause de la concurrence de l'automobile et du métro, cette ligne de chemin de fer permettait aux trains de marchandises de faire le tour de la capitale le long des boulevards des maréchaux. Depuis sa réhabilitation par la Ville de Paris et la SNCF, on peut parcourir une dizaine de kilomètres sur les 32 km que compte la voie ferrée.

+ d'infos sur [www.mongr.fr](http://www.mongr.fr)



## «AU BOUT DU MÉTRO, LA RANDO!»

Cofondateur du média culturel Enlarge your Paris, Vianney Delourme est à l'initiative du Randopolitain, un programme de 100 randonnées à portée de pass Navigo jusqu'à la fin de l'été 2024. Une façon de s'offrir une échappée à bas carbone, en train puis à pied.

### Comment est née l'idée d'organiser des randonnées en Île-de-France ?

**VIANNEY DELOURME :** L'idée a germé en 2015, l'année du dézonage du pass Navigo. Avec un réseau de transport unique au monde, soit près de 390 gares en Île-de-France, un immense territoire décarboné s'ouvrait aux Franciliens. Notre intention était de devenir une agence de voyages piétons, alors que la plupart ont le réflexe de prendre la voiture pour se balader – un non-sens écologique, économique et social. Si le XX<sup>e</sup> siècle a été le siècle de la vitesse, de l'automobile et de l'hypersédentarité qui nuit à la santé du bipède que nous sommes, le nôtre pourrait être celui du réapprentissage de la marche.

### C'est ainsi que vous avez lancé le tour piéton du Grand Paris Express. Quel est le principe ?

**V. D. :** Chaque été, nous organisons dix jours de randonnées gratuites sur les traces du Grand Paris Express, un réseau de 68 nouvelles gares qui devrait être finalisé en 2030. On propose aux Franciliens de parcourir à pied ces futures lignes de métro afin de découvrir tout ce que l'on pourra y voir en matière de patrimoine culturel et naturel : forêts, rivières, lieux agricoles, musées... À chaque édition, une thématique est choisie. Cet été, nous sommes allés explorer les nombreuses rivières et ruisseaux qui sillonnent la région : l'Orge, l'Oise, la Mérentaise, l'Essonne et bien sûr la Marne. Sans oublier les canaux qui prennent parfois des airs de rivières, comme l'Ourcq à Sevran, bien qu'ils soient artificiels.

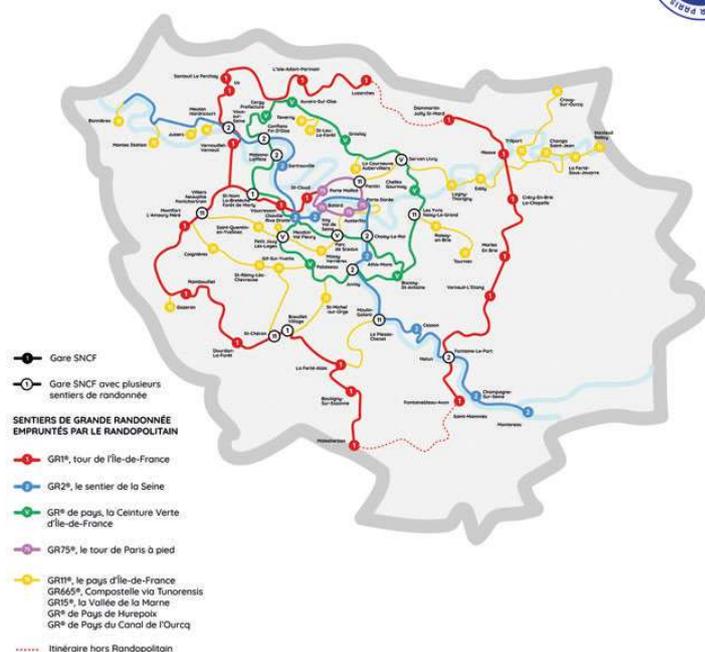
### Après le Métropolitain et le Vélopolitain, vous êtes à l'origine du Randopolitain. En quoi cela consiste-t-il ?

**V. D. :** Pendant les confinements, nous avons reçu énormément de messages de nos lecteurs nous demandant des itinéraires pour se balader au-delà d'un cercle de plus d'un kilomètre, si possible au vert. On a alors publié une carte des forêts franciliennes accessibles en transport en commun. En l'espace de quelques jours, elle a été téléchargée 250 000 fois ! Forts de ce succès, nous avons eu l'idée de superposer deux réseaux qui sont développés sans lien : celui du Transilien et celui des sentiers de randonnée. C'est ainsi qu'est née la carte du Randopolitain, où l'on peut trouver les GR balisés par la Fédération française de la randonnée et, pour chaque itinéraire, les gares les plus proches.

### Le projet a pris une nouvelle ampleur avec l'organisation d'un cycle de 100 randonnées gratuites jusqu'en 2024. Racontez-nous...

**V. D. :** En mai 2022, nous avons obtenu le label Olympiade culturelle pour organiser un dimanche sur deux et un mercredi par mois une balade de 15 à 25 kilomètres au départ d'une gare. Après avoir remonté le GR2, depuis la Seine-et-Marne jusqu'à la frontière de

**rando**  
**politain**  
100 Randonnées jusqu'en 2024



l'Yonne jusqu'à la limite des Yvelines et de la Normandie, nous avons parcouru le GR de la ceinture verte de l'Île-de-France, soit 259 km. À partir de l'automne et jusqu'en août 2024, nous ferons la grande boucle du GR1, qui relie les terminus des trains de banlieue. Notre objectif est de dessiner un réseau de 1896 km de balade en référence à l'année de création des premiers Jeux par Pierre de Coubertin.

### Ces randonnées sont-elles l'occasion de regarder et d'appréhender la nature différemment ?

**V. D. :** C'est ce que nous cherchons à faire en invitant des experts d'horizons divers. Forestiers, écrivains, botanistes, historiens, philosophes, artistes, paysagistes ou cuisiniers viennent partager leurs connaissances au fil de nos balades.

### Que deviendra le Randopolitain après 2024 ?

**V. D. :** Quand les 100 randonnées auront été faites et approuvées, nous afficherons dans les gares des cartes et des QR codes grâce auxquels on pourra télécharger les tracés pour rejoindre les sentiers. •

**Programme, inscription :** [www.enlargeyourparis.fr/randopolitain](http://www.enlargeyourparis.fr/randopolitain)