

Les Yvelines... à pied®

infos pratiques de la **FFRandonnée** : Voir page 4

N°	Durée	Nom du circuit	page	N°	Durée	Nom du circuit	page
1	3h	La boucle de Moisson	22	24	3h	Le parc et la forêt de Marly-le-Roi	76
2	4h40	Entre Deux-Seine	24	25	3h15	Le sentier Saint-Vincent-de-Paul	78
3	4h	La boucle de Guernes	26	26	2h	Bougival	80
4	3h	La vallée de la Montcient	30	27	3h	Les trois étangs de la forêt de Meudon	82
5	3h	Les coteaux de la Montcient	32	28	3h10	Le sentier des Côtes de Montbron	84
6	3h	Triel-sur-Seine	34	29	3h30	Les étangs de la Bièvre	88
7	3h	Andrésy	36	30	3h	De l'Yvette au Rhodon	90
8	2h15	Le circuit de Maisons-Laffitte	38	31	1h50	Port-Royal-des-Champs	92
9	3h15	Le circuit de Bouafle	40	32	7h	De La Verrières à Saint-Cyr-l'École	94
10	3h15	Le canton d'Aubergenville	42	33	7h30	Autour de Pontchartrain	98
11	3h	Les lavoirs de Guerville	44	34	3h	Bazoches-sur-Guyonne	102
12	3h	La vallée de la Vaucouleurs	46	35	6h30	Les Vaux-de-Cernay	106
13	3h	Autour de Buchelay	50	36	3h15	Les rochers d'Angennes	110
14	5h	La forêt régionale de Rosny	52	37	6h35	La Guéville et la Guesle	112
15	5h	La forêt des Quatre-Piliers	54	38	6h30	Le sentier d'Orphin	116
16	2h15	Autouillet et ses alentours	56	39	6h	Le tour des étangs de Rambouillet	120
17	4h45	Beynes et son château	58	40	4h35	La Celle-les-Bordes	122
18	6h	De la Mauldre aux Alluets	62	41	3h40	Rocheville-en-Yvelines	124
19	2h20	La forêt des Grands-Bois	66	42	4h10	Sonchamp	126
20	2h30	Les sentes de Mareil-Marly	68	43	4h	Les sources de l'Orge	128
21	4h30	La forêt de Marly	70	44	3h	Le ru du Perray	130
22	4h30	Cresprières, Orgeval, Davron	72				
23	3h15	La boucle de Feucherolles	74				



Les PR 1, 8, 16, 21, 24, 27, 36 et 43
sont adaptés à la pratique de la marche nordique.

Dans ce guide, vous croiserez ou emprunterez
des sentiers de Grande Randonnée®

	page
 GR® 26 de Villennes-sur-Seine à Vernon	138 à 147
 GR® de Pays des Yvelines	148 à 157

Les Yvelines... à pied®



44 PROMENADES & RANDONNÉES

1 GR®

1 GR® DE PAYS



AVEC L'APPUI TECHNIQUE DU COMITÉ
DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE
DES YVELINES ET DE SES BÉNÉVOLES





Bien préparer sa randonnée

COTATION DES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE

Le système de cotation de la FFRandonnée est un outil d'information et d'aide à la décision, permettant au randonneur de choisir des randonnées adaptées à ses capacités.

Il repose sur trois critères : effort, technicité, risque. Leur conjugaison permet d'exprimer la réelle difficulté de chaque randonnée pédestre.

À cela s'ajoutent d'autres facteurs qui sont : la condition physique du participant, le poids du sac, la nature du sol, le niveau du groupe, la durée (en terme de répétition sur plusieurs jours), les conditions météorologiques.

La cotation s'entend hors manteau neigeux dans des conditions optimales.

EFFORT

5 niveaux d'effort physique déterminés sur la base du calcul de l'indice IBP

- **1 - Facile** : sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux balades et aux promenades.
- **2 - Assez facile** : peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées.
- **3 - Peu difficile** : un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées.
- **4 - Assez difficile** : des difficultés nécessitant un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.
- **5 - Difficile** : des difficultés nécessitant un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.



TECHNICITÉ

C'est la présence ou non d'obstacles plus ou moins importants.

- **1 - Facile** : parcours ne présentant quasiment aucun obstacle particulier, ni de difficulté de progression (ex : parcours urbain). La pose du pied s'effectue à plat, en tout endroit du support.
- **2 - Assez facile** : des obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la cheville. La pose du pied s'effectue en recherchant des zones « à plat » ou « confortables » et assez facilement repérables.
- **3 - Peu difficile** : au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou. La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du support, les appuis se font sur les zones de meilleure adhérence.
- **4 - Assez difficile** : au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la hanche. La pose du pied (pointe ou talon) s'adapte à l'irrégularité du support.
- **5 - Difficile** : au moins un obstacle d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche. Les franchissements nécessitent l'utilisation des mains. Les passages peuvent être ou sont sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent gêner à la progression.





La marche nordique



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

LE PRINCIPE

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

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

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

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

Une séance comporte 3 phases :

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

ÉQUIPEMENT

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

PLUS D'INFOS

Se renseigner sur le site www.ffrandonnee.fr à la rubrique « Marche nordique ».



Découvrir les Yvelines



GRANDE RUE DE MARLY-LE-ROI / PHOTO J.-P.J. ; COLLÉGIALE DE MANTES / PHOTO J.-P.J. ; LE VÉSINET : GRAND LAC DES IBIS / PHOTO J.-P.J. ; VERSAILLES : CATHÉDRALE DE SAINT-LOUIS DEPUIS LE POTAGER DU ROI / PHOTO J.-P.J.

À 20 minutes de la capitale, le département des Yvelines est une destination de loisirs et de découverte incontournable, avec 80% de son territoire composé d'espaces naturels. Le département se caractérise aussi par ses richesses culturelles qui attirent une clientèle locale et internationale grâce à un patrimoine architectural d'une grande variété.

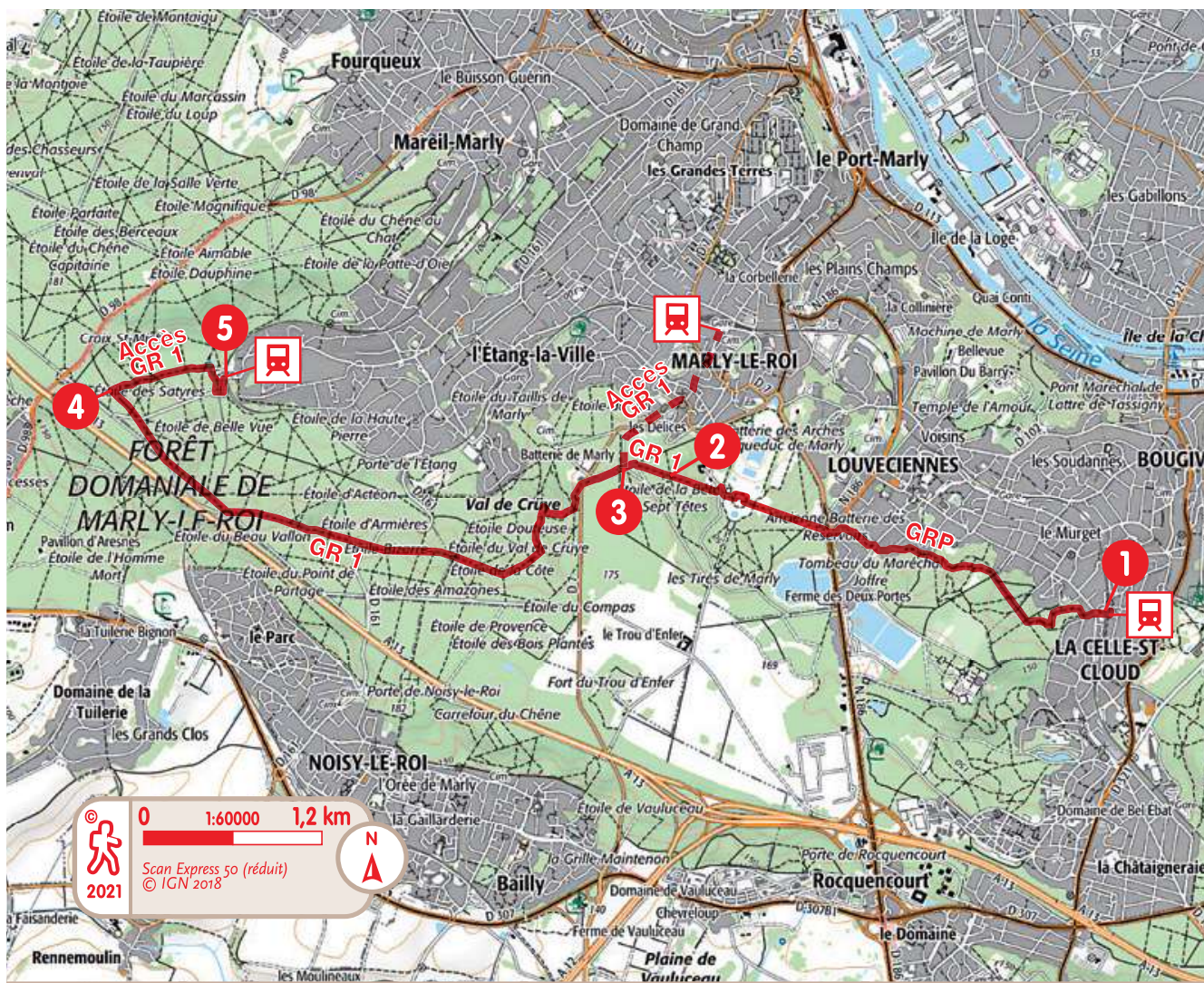
Petite et grande histoire des Yvelines

Les Yvelines, qui autrefois s'appelaient l'« Yveline » sur le seul terroir de la forêt de Rambouillet, sont un département jeune issu du découpage administratif de 1964. Il couvre en partie l'ancienne « Seine-et-Oise », dont on retrouve l'appellation dans les vieux documents et sur certaines voies.

La situation géographique centrale de ce territoire explique son histoire tourmentée pour des places fortes convoitées. Les Yvelines étaient traversées par les Romains sur la Via Nova (N 186) qui reliait Paris à Rouen. La guerre de Cent Ans marque la région qui devint résidence royale avec le château de Saint-Germain. De Henri IV à Louis XIV, les monarques séjournent dans les châteaux des Yvelines.



CHÂTEAU DE RAMBOUILLET / PHOTO J.-P.J.



PATRIMOINE

LE CHÂTEAU DE MARLY-LE-ROI

Louis XIV décida d'édifier, dans le vallon de Marly, un palais de plaisance loin de l'étiquette de Versailles. Les travaux, dirigés par Jules Hardouin-Mansart, commencèrent en 1679 ; en 1684, le roi put s'y rendre pour la première fois. L'originalité de ce château résidait dans son architecture éclatée au milieu de la verdure. Au centre se trouvait le Pavillon Royal de forme carrée ; douze pavillons destinés aux invités encadraient les

jardins. Les bassins étaient alimentés par une machine hydraulique ; l'eau pompée dans la Seine était transportée par l'aqueduc de Louveciennes. Délaissé par Louis XV et Louis XVI, le château se délabra peu à peu. Il fut pillé en 1789 puis racheté par un Parisien qui y installa une filature de coton et une fabrique de draps. Napoléon y installa ses troupes, qui contribuèrent à sa destruction. Plus rien de visible ne reste aujourd'hui.





Le parc et la forêt de Marly-le-Roi

Suivez le GR® 1 qui fait le tour de l'Île-de-France ! C'est un parcours accidenté qui vous attend dans la forêt de Marly, mais il vous permettra de découvrir le parc de l'ancien château.

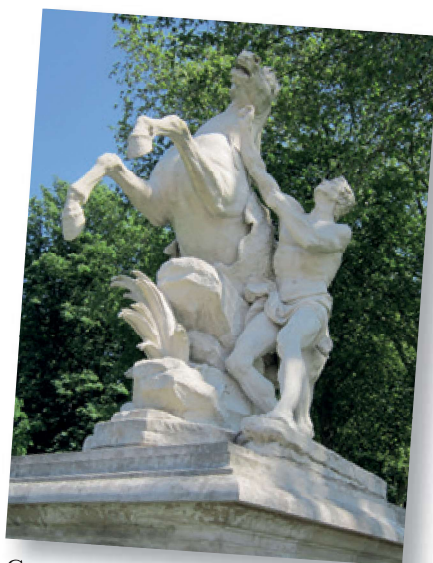
1 Sortir de la gare de Bougival, côté Ouest, et rejoindre la place du Cormier. Emprunter le mail du Bois-Brûlé et obliquer à droite pour entrer dans le bois de Louveciennes. Traverser le bois par un parcours sinueux et accidenté (⚠ > **bien suivre le balisage !**) d'est en ouest. Après le parc forestier de l'Étang-Sec, déboucher dans une petite rue puis, après une rude montée, couper la rue du Maréchal-Joffre et pénétrer en face dans le parc [👁 > ancienne propriété du journaliste Pierre Lazareff]. À la fourche, aller à droite et sortir du parc. Franchir le rond-point de la N 186 et s'avancer dans le domaine du parc de Marly par la grille royale. Descendre l'allée royale, passer sur l'emplacement de l'ancien château [👁 > vue étendue], gravir l'escalier en face puis rejoindre un chemin gravillonné.

2 Poursuivre par ce chemin jusqu'au carrefour suivant. Obliquer à gauche le long du mur, déboucher sur une route et sortir du domaine du parc de Marly.

> **Accès à la gare de Marly-le-Roi (ligne Paris-Saint-Lazare – Saint-Nom-la-Bretèche) : suivre le chemin à droite, puis la D 7 à droite. Descendre à gauche la rue de l'Église et, en continuant toujours dans la même direction, atteindre la gare (balisage blanc-rouge : accès GR® 1).**

3 Continuer par la route et, dans le virage, par le raccourci. Couper la D 7 et s'engager à gauche sur le chemin forestier parallèle à la route. Au niveau du parking, descendre à droite, tourner à gauche et poursuivre par le chemin. Il vire à droite, puis s'oriente vers l'ouest, avec un parcours accidenté. Traverser la D 161 et garder la même direction. À proximité de l'A 13, prendre le chemin à droite. Après quelques mètres sur la route Royale, obliquer à droite sur le sentier, croiser la route et atteindre un carrefour.

4 Laisser le GR® 1 en face et descendre à droite. Après l'étoile de Maison-Rouge, tourner à droite, puis emprunter la route à gauche pour passer au-dessus des voies ferrées et descendre à la gare de Saint-Nom-la-Bretèche **5**.



CHEVAUX DE MARLY / PHOTO J.-P.J.

24



3 h
9,5 km



2 h 10

S SITUATION

forêt de Marly-le-Roi, entre Versailles et Saint-Germain-en-Laye

P PARKING

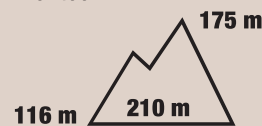
gare de Bougival
Coordonnées GPS :
N 48.85428 – E 2.13227

T TRANSPORT

ligne L Paris-Saint-Lazare – Saint-Nom-la-Bretèche

/ DÉNIVELÉE

altitude mini et maxi, dénivellée cumulée à la montée



B BALISAGE

1 à 2 > jaune-rouge (GR® de Pays de la Ceinture Verte d'Île-de-France)

2 à 3 > blanc-rouge (GR® 1 et GR® de Pays de la Ceinture Verte d'Île-de-France)

3 à 4 > blanc-rouge (GR® 1)

4 à 5 > blanc-rouge (accès GR® 1 à la gare de Saint-Nom-la-Bretèche)

À DÉCOUVRIR...

> En chemin

- bois de Louveciennes
- parc de l'ancien château de Marly-le-Roi
- forêt domaniale de Marly-le-Roi

> Dans la région

- vieux village de Marly-le-Roi