

**L'ASCEE-AC a le plaisir de vous  
proposer une activité  
randonnée  
sur les chemins d'Ile-de-France**

**voici le programme pour la saison  
2009-2010**

**Pour les tarifs, il faut vous renseigner auprès de :**

*Eric VALERY permanent ASCEE 75* *01 40 81 96 31*  
*eric.valery@i-carre.net*

**Pour tous renseignements sur les randos :**

*Rémy BLANES* *01 44 06 19 91*  
*remy.blanes@developpement-durable.gouv.fr*

**Nos traditionnels conseils pour mieux appréhender ce  
moment de détente  
afin de pouvoir marcher en toute décontraction**

Tenue de rando : en été, le short c'est bien, mais les ronces sont là, optez plutôt pour un pantalon léger. Gare au soleil, écran total, chapeau et lunettes sont indispensables. N'oubliez pas d'emporter à boire (1,5 l par personne) et buvez avant la sensation de soif qui est le signe de la déshydratation. En hiver, gants, polaire sont nécessaires. Une cape de pluie doit toujours être dans votre sac.

Chaussez-vous bien Pour éviter les ampoules, les entorses, le randonneur doit s'équiper de bonnes chaussures de marche imperméables.

Alimentation : Des barres de céréales ou des fruits secs ou des biscuits pour les pauses, un pique-nique consistant pour la pause déjeuner. Les gâteaux maison sont fortement appréciés.

Petite astuce : préférer deux bouteilles de 50 cl qui équilibrent mieux votre sac à dos qu'une grande bouteille..

Respect de la nature : des précautions vis-à-vis de l'environnement doivent être multipliées. Il faut *randonner sur la pointe* des pieds pour épargner un environnement fragile, la moindre pollution risque d'avoir des effets néfastes.

*Dimanche 13 septembre 2009*

## La rivière du Roi Soleil

**ALLER :** Départ - Paris Montparnasse (train ROPO) à 9 h 34  
*Arrivée - Gare de Rambouillet à 10h03*

**RETOUR :** *Départ - Gare de Les Essarts-le Roi à 17 h 20*  
Arrivée - Paris Montparnasse à 18h10

La rivière du Roi Soleil, ou rivière royale, est le nom donné à un ensemble d'aménagements hydrauliques, comprenant des étangs, des rigoles d'amenée d'eau, des aqueducs et des réservoirs, réalisés sous Louis XIV entre 1668 et 1685, pour alimenter en eau le parc du château de Versailles, ses nombreux bassins et ses « grandes eaux ».

*Dimanche 4 octobre 2009*

## Le long de l'aqueduc de la Dhuis entre Lagny et Chelles

**ALLER :** Départ - Paris - Gare de l'Est à 9h30  
*Arrivée - Gare de Lagny à 9h54*

**RETOUR :** *Départ - Gare de Chelles à 17 h 12*  
Arrivée - Paris - Gare de l'Est à 17h27

Long de plusieurs dizaines de kilomètres cet aqueduc est aussi la plus longue prairie naturelles de la région. Il permet aujourd'hui d'acheminer vers Paris 20000m<sup>3</sup> d'eau potable par jour.

*Dimanche 15 novembre 2009*

## La forêt de Meudon

**ALLER :** Départ - Paris Montparnasse (train ROPO) à 9 h 28

*Arrivée - Gare de Chaville-rive gauche à 9h47*

**RETOUR :** Départ - Gare de Chaville-rive gauche à 17h09

*Arrivée - Paris Montparnasse à 17h27*

Des mûres pour faire une confiture ? Du bois de châtaignier pour construire une maison ? Seule la poule d'eau des bois de Meudon peut vous en donner la recette.

*Dimanche 6 décembre 2009*

## De la basilique de Longpont-sur-Orge à Bruyères-le-Chatel

**ALLER :** Départ - Paris Austerlitz (RER C) à 9 h43

*Arrivée - Gare de Saint-Michel sur Orge à 10h12*

**RETOUR :** Départ - Gare de Egly à 17h19

*Arrivée - Paris Austerlitz à 18h03*

Au creux de la vallée de l'Orge, la basilique restaurée a vécu de la ferveur des rois et des chrétiens. On retrouve la légende de la Croix-Rouge-Fer, gravée à l'intérieur de la basilique.

Fontaines et petits lavoirs restaurés sont fréquents dans cette partie de la vallée de l'Orge. Les étangs sont préservés pour la plus grande joie des oiseaux. Les mégalithes évoquent les anciens druides.

*Dimanche 10 janvier 2010*

**A la découverte du Boulogne  
des années 30 et du parc de Saint-Cloud**

*ALLER : Le rendez-vous est fixé à 10h face au métro Boulogne-Pont de Saint-Cloud (ligne n° 10)*

*RETOUR : métro Pont de Sèvres (ligne n° 9)*

Boulogne, la ville des temps modernes, des hommes de talents y inventèrent au début du 20<sup>ème</sup> siècle, l'automobile, l'avion, la fusée le cinéma jusqu'au fleuron des arts ménagers, la cocotte-minute !! Boulogne fut novatrice et audacieuse.

Les plus grands architectes du du 20<sup>ème</sup> siècle y firent leurs 1<sup>ères</sup> armes : Le Corbusier, Auguste Perret, Rob Mallet-Stevens, Tony Garnier...

Conçu par Lenôtre au 17<sup>ème</sup> siècle, ce parc possède des éléments paysagers magnifiques.

*Dimanche 7 février 2010*

**Dans les tournants de  
la vallée de Chevreuse**

*ALLER : Départ - Paris Montparnasse direction Rambouillet à 9h28 (train ROPO) ou La Défense (ligne La Défense-La Verrière) à 9h29  
Arrivée - Gare de La Verrière à 10h10*

*RETOUR : Départ - Gare de Saint-Rémy les Chevreuses (RER B) à 17h11  
Arrivée - Paris Denfert-Rochereau à 17h51*

C'est le nom donnée à la vallée de l'Yvette, affluent de l'Orge traversant les Yvelines et l'Essonne , nous découvrirons au travers le sforêts de Port-royal et Chevreuse les beautés de ce parc naturel. Attention cette vallée est connue pour ces fortes dénivellations !!!

*Dimanche 7 mars 2010*

## La forêt d'Armainvilliers

**ALLER** : Départ - Paris - Gare de l'Est (RER E) à 9h14  
*Arrivée - Gare de Tournan à 10h07*

**RETOUR** : Départ - Gare de Gretz à 16h57  
*Arrivée - Paris Gare de l'Est à 17h42*

Cette forêt seigneuriale et royale depuis Louis XV appartenait à la famille d'Orléans en 1853 quand Napoléon III obligea cette dernière à la céder aux Péreire.

Cette forêt est bordée d'une multitude d'étangs et de mares, au sein de faune et flore très diversifiées.

*Dimanche 4 avril 2010*

## La Plaine des Yvelines

**ALLER** : Départ - Paris Montparnasse direction Dreux à 10h40 (train DAPO)  
*Arrivée - Gare de Neauphle-Pontchartrain à 11h09*

**RETOUR** : Départ - Gare de Saint-Quentin à 17h08  
*Arrivée - Paris Montparnasse à 17h42*

La Plaine des Yvelines est une région naturelle qui s'étend entre le château de Versailles et la vallée de la Mauldre, elle correspond à l'ancien domaine de chasse des rois de France.

*Dimanche 9 mai 2010*

## La Rémarde et le Marais

**ALLER :** Départ - Paris Gare d'Austerlitz (grandes lignes - direction Chateaudun) à 8h25

*Arrivée - Gare de Dourdan à 9h01*

**RETOUR :** *Départ - Gare de Saint-Chéron (RER C) à 17h09*

*Arrivée - Paris Gare d'Austerlitz à 18h03*

« Ah, mon beau château ! », semble dire la château du Marais sur son miroir d'eau. Le reflet de sa façade Louis XVI dans une magnifique pièce d'eau alimentée par la Rémarde ne cesse pas d'étonner.

*Dimanche 6 juin 2010*

## les forêts de l'Ouest parisien

**ALLER :** Départ - RER A direction Poissy (station Auber) à 9h50

*Arrivée - Gare de Poissy à 10h18*

**RETOUR :** *Départ - Gare de Bougival à 17h03*

*Arrivée - Paris Saint-Lazare à 17h30*

Vestige de l'immense forêt des Yvelines elle s'appelait la forêt de Cruye, jusqu'au XVIII<sup>ème</sup> siècle, la forêt de Marly possède un passé particulièrement riche : habitée depuis les temps les plus reculés, occupée à l'époque gallo-romaine, cette région devient un territoire de chasse fréquenté par tous les rois de France, de Philippe de Valois à Louis XIV.