

MON TRAIN TRAIN QUOTIDIEN EN RANDONNÉE !

EXPOSITION DÉVELOPPEMENT DURABLE

Ma randonnée responsable commence par un transport moins polluant et moins envahissant.

Pour se rendre sur son prochain parcours pédestre, bien sûr il faut se déplacer. Malheureusement le transport représente 80% de l'empreinte carbone de la randonnée.

Prendre le train, le tram, le métro ou le bus plutôt que sa voiture individuelle permet de diviser drastiquement ses émissions de CO2. En moyenne, pour un trajet équivalent, **le train pollue jusqu'à 10 à 50 fois moins que la voiture.** Utiliser les transports en commun, c'est choisir de préserver ces sentiers et ses paysages que nous aimons tant parcourir. De plus, le surtourisme automobile fragilise les écosystèmes, avec par exemple des parkings sauvages qui tassent le sol, une pollution sonore avec dérangement de la faune locale et le risque d'abîmer la flore. Préférer les transports en commun, c'est **limiter l'encombrement des zones naturelles** et contribuer à la préservation de la biodiversité.



Une liberté retrouvée pour une déconnexion assurée

La randonnée linéaire est sans doute l'une des formes les plus stimulantes de la marche. L'usage de la voiture impose souvent un retour au point de départ et favorise les boucles. En choisissant les transports en commun, on retrouve la liberté d'itinéraires ouverts, d'une vallée à l'autre, le long d'un fleuve ou à travers une forêt, sans jamais revenir sur ses pas. La marche reprend alors tout son sens : voyager à pied, simplement, en toute liberté.

Qui n'a jamais redouté un parking saturé, un véhicule endommagé ou un stationnement trop long ? Pourquoi ajouter ce stress à une sortie censée être apaisante ? Utiliser les transports collectifs demande un peu d'organisation, mais **dès le quai de la gare, la randonnée commence !** On consulte sa carte, on observe le paysage, on entre progressivement dans la nature. Au retour, se reposer ou revivre la journée en photos prolonge agréablement l'expérience.

Partons vadrouiller en Île-de-France grâce au réseau de transports en commun




Métro, Rando, Dodo, cap sur les plus beaux sentiers franciliens en transport en commun.

Grâce à la densité de son réseau ferroviaire, l'Île-de-France permet de multiplier les randonnées à la journée en combinant train, RER, métro ou bus. Le GR® 1, avec plus de 100 accès par gare ou arrêt, fait le tour de la région et offre une grande liberté pour organiser ses parcours selon ses envies.

Pour rester sur un GR® directement accessible en métro ou en tramway, le GR® 75 propose une boucle de 50 km autour de Paris. Il est possible de s'arrêter à tout moment, ce qui rend cette randonnée citadine particulièrement souple. Traversant 75 espaces verts, il mêle nature, patrimoine et quartiers emblématiques au cœur de la capitale. La Grande Randonnée de Pays de la Ceinture Verte d'Île-de-France complète l'offre avec 24 étapes de gare en gare sur 350 km, à la découverte d'espaces naturels préservés proches de la petite couronne. Le GR® 15, ou Vallée de la Marne, propose 168 km en 10 étapes le long de la rivière, entre guinguettes, vignes et patrimoine, avec des accès balisés à chaque gare.

**** Un petit secret en plus : De nombreuses régions proposent des "navettes nature" et des tarifs réduits pour les randonneurs sur présentation d'un titre de transport pour accéder à certains parcs naturels. ****



-  **Comité FFRandonnée Ile de France**
-  Hall i - BAL 16 - 67 rue Vergniaud - 75013 PARIS
-  01 48 01 81 51