

ÉDITION
2026

PRINTEMPS
DE LA *randonnée*

AGENDA



Parc
naturel
régional
de la Haute Vallée
de Chevreuse



Chardonneret élégant © : 1

© : 2



Œillet à delta © : 3



Zygène de la filipendule © : 4

LE PARC EN QUELQUES chiffres


47%
de Forêt

34
sites
classés et inscrits
au titre des paysages
remarquables

1 852
espèces
protégées
et/ou menacées



690 km
d'itinéraires
balisés

Le Parc naturel régional, un territoire préservé
Le Parc fait partie de l'arc francilien de biodiversité remarquable. Les zones humides y abritent une grande partie des espèces régionales menacées. Des milieux riches et variés, rivières, ravins encaissés, plateaux sablonneux accueillent une faune et une flore spécifiques indispensables au monde vivant. Les patrimoines ne sont pas en reste avec près d'un millier d'édifices recensés, du château classé au plus modeste lavoir.

250 km
de rivières

40%
de surface
agricole

55
communes

215 km
de pistes cyclables
et liaisons douces

222
acteurs & lieux
culturels identifiés



1 931
édifices
patrimoniaux

Le Parc naturel régional lance la 2^{ème} édition du Printemps de la randonnée, un programme de balades et randonnées pédestres accompagnées, gratuites ou payantes, proposées par le PNR et l'ensemble de ses partenaires, **entre le 22 mars et le 21 juin 2026.**

Dans le cadre du Printemps de la Randonnée nous vous invitons à parcourir les chemins du Parc, afin de découvrir ses plus beaux paysages, sa nature préservée, ses patrimoines, son histoire, et ses produits du terroir.

Nous vous souhaitons de belles découvertes sur les chemins du Parc.

Laissez-vous guider!



Chevreuil © : 5

Cet agenda est réalisé par le Parc naturel régional. Les informations ne sont pas exhaustives. Ce document n'est pas contractuel et ne saurait engager la responsabilité du PNR. Les randonnées proposées se déroulent sous l'entière responsabilité de chaque organisateur.

Crédits photos : Parc naturel régional de la Haute Vallée de Chevreuse: Olivier Marchal > © : Couverture : Étang de Guiperreux, Hermeray, 3, 4, 7, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 39, 40, 41, 42, 44, 52, 55, 56, 60, 63 • Amandine Robinet > © : 15, 37, 45, 57 • Carole Perez > © : 62 • Arnaud Codant > © : 64 | Moutier-Gremen > © : Couverture : Champs de fleurs, 2, 12, 27, 54 | Auberge des 3 Hameaux > © : 38 | Département des Yvelines > © : 43, 53 | Saxifraga : Mark Zekhuis > © : 1, 61, 66 • Luc Hoogenstein > © : 5 • Piet Munsterman > © : 6 • Rudmer Zwerver > © : 9, 48, 65 • Marijke Verhagen > © : 10 • Theo Verstrael > © : 17 • Simone van Velzen > © : 19 • Willem van Kruijsbergen > © : 20 • Ed Stikvoort > © : 21 • Hans Dekker > © : 24 • Luuk Vermeer > © : 28, 50, 51 • Peter Meininger > © : 46 • Tom Heijnen > © : 47, 58, 59 • Martin Mollet > © : 49 • Dirk Hilbers > © : 67



Se renseigner et s'inscrire directement auprès de chaque organisateur de randonnées (l'inscription est obligatoire).



Les sorties peuvent être modifiées ou annulées si les conditions météorologiques sont mauvaises.



Chouette chevêche
© : 6



L'Étang d'Or
© : 7

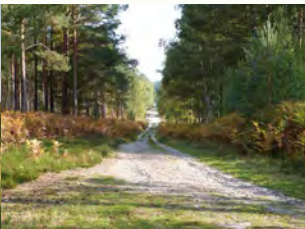


Mésange bleue
© : 9

Saint-Rémy-l'Honoré
© : 12



Gambais
© : 13



Cétoine dorée
© : 10



Miroir
© : 11



Drosera
© : 8



Trèfle Pied-de-lièvre
© : 14



Ferme des Mousseaux
© : 15



Bures-sur-Yvette
(Ville Porte)
© : 15



Gometz-le-Châtel
(Commune Associée)
© : 15



Gometz-la-Ville
© : 15



Saint-Jean-de-Beauregard
© : 15



Janvry
© : 15



Fontenay-lès-Briis
© : 15



Courson-Monteloup
© : 15



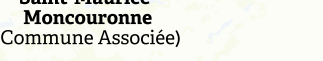
Vaugrigneuse
© : 15



Saint-Maurice-Moncouronne
(Commune Associée)
© : 15



Dourdan
(Ville Porte)
© : 15



Les Étangs de Hollande
© : 18

La carte DES RENDEZ-VOUS



Sympétrum rouge sang
© : 16



Sarcelle d'hiver
© : 17



Les Étangs de Hollande
© : 18



LES premières fleurs DU PRINTEMPS

De la fin de l'hiver au milieu du printemps, des tapis de fleurs bleues, blanches ou jaunes illuminent souvent les sous-bois.

Ces plantes dites « vernaies » profitent alors pleinement de l'énergie des rayons du soleil pour fleurir et fructifier avant l'arrivée des feuillages denses des grands arbres.



Sur le territoire du Parc, attention, certaines plantes sont peu fréquentes, d'autres sont rares voire protégées...



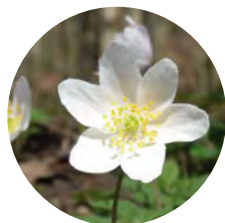
Petite Pervenche
© : 19



Jacinthe des bois
© : 20



Perce-neige
© : 21



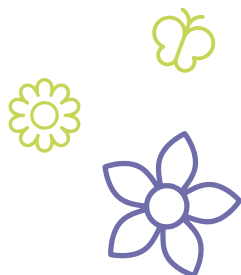
Anémone Sylvie
© : 22



Ficaire
© : 23



Jonquille
© : 24



Tapis de jacinthes des bois
© : 25

AGENDA mars



Clairefontaine-en-Yvelines
© : 26

1 Entre paysages et bonne cueillette dans le vallon du Pommeret

Lévis-Saint-Nom
DIM. 22/03/2026

15h > 18h • 8 km



Françoise Leroyer, Guide de Parc.

Au milieu d'un paysage varié et verdoyant, la balade sera consacrée à la cueillette raisonnée des plantes sauvages. Pensons toujours qu'un fruit nourrit un oiseau, une fleur une abeille, une graine une fourmi, une fleur une autre fleur, un tableau champêtre un peintre, un poète... Nous prendrons le temps de cueillir les premières feuilles du plantain, de pissenlit, de lamier, de pourpier... pour une petite dégustation de salade sauvage au beau milieu du vallon du Pommeret.

Balade tout public avec interprète en langue des signes.
Bonnes chaussures, vêtements adaptés aux conditions météo • Gratuit • Dès 8 ans
06 74 45 15 84
lamauvesauvage@gmail.com

2 Le réveil du printemps : faune et flore sauvages au sortir de l'hiver

Clairefontaine-en-Yvelines
SAM. 28/03/2026

9h > 12h30 • 6 km

Olivier Marchal, Parc naturel régional de la Haute Vallée de Chevreuse.

Partez à la découverte de la faune et de la flore dans une randonnée familiale autour du village de Clairefontaine : des fleurs printanières aux amphibiens, venez découvrir les premières espèces au sortir de l'hiver.

Facile (dénivelé de 50 m).
Bonnes chaussures, vêtements adaptés aux conditions météo • Gratuit • Dès 6 ans
01 30 52 09 09
accueil@parc-naturel-chevreuse.fr



Vallon du Pommeret © : 27

À SAVOIR

La cueillette chez l'abeille crée la disette !
Cueillir oui, mais avec parcimonie.
Pas de cueillette pour les plantes protégées.

À NOTER

Une bouteille ou une canette abandonnée constitue un piège fatal pour de nombreuses espèces.



LES mares : DES réservoirs DE biodiversité AU CŒUR DU PARC

Une mare est une étendue d'eau de taille variable, de quelques mètres carrés à 5 000 m² au maximum. Au-delà on parlera d'étang. Sa faible profondeur, qui peut atteindre environ deux mètres, permet à toutes les couches d'eau de bénéficier du rayonnement solaire, ainsi qu'aux plantes de s'enraciner sur tout le fond. Rarement d'origine naturelle, les mares ont dans la majorité des cas été créées par l'homme.

Dans le Parc on en trouve surtout en forêt sur les plateaux, issues d'anciennes fosses d'extraction de pierres meulières. On en dénombre en tout près de 2 000 de toutes origines : mares de champs, abreuvoirs de ferme, anciens lavoirs de village...

Certaines ont malheureusement disparu au fil des ans faute d'usage, beaucoup ont été remblayées ! Elles sont aussi par nature soumises à un lent comblement naturel par accumulation de feuilles, de vase, et nécessitent pour perdurer d'être périodiquement curées.

Une richesse écologique originale

Les conditions propres à chaque mare (température, ensoleillement, profondeur, milieu environnant, présence de polluants, etc...) détermineront les espèces qui s'y installeront. Les nombreuses espèces végétales qui s'y développent sont spécifiques des milieux humides et aquatiques : certaines sont enracinées sur les rives, comme les roseaux, d'autres flottent en surface comme les lentilles d'eau, quand d'autres enfin sont immergées et forment des herbiers sous l'eau. Toutes ces plantes ont un rôle essentiel dans l'oxygénation de la mare et dans son attractivité pour la faune.

Foisonnante de vie, la mare constitue un habitat indispensable pour de nombreuses espèces animales : amphibiens, insectes, mollusques, oiseaux.... Certains y mènent une existence totalement aquatique, d'autres n'y séjournent que brièvement pour s'y reproduire et n'y vivent que quelques semaines ou quelques mois.



Mare agricole © : 32

Des animaux particuliers : les amphibiens

Parmi les nombreuses espèces qui dépendent fortement des mares, les plus connues sont les amphibiens. La plupart viennent s'y reproduire au printemps, avant de reprendre une vie terrestre. Les œufs déposés dans la végétation aquatique vont s'y développer puis têtards et larves y accompliront leur développement. Avant l'hiver, les jeunes crapauds, grenouilles et tritons sortiront de la mare et n'y reviendront que quelques années plus tard pour s'y reproduire à leur tour.



Bergeronnette
des ruisseaux
© : 28

Libellule
déprimée © : 29



Gerris © : 30



Mare forestière © : 31



Pontes de
grenouilles
© : 33



Salamandre
© : 35



Crapaud © : 34



Triton alpestre © : 36

À SAVOIR

Les amphibiens sont protégés en France, il est donc interdit de les déplacer ou de prélever leurs larves (têtards, œufs...), mais rien n'interdit au contraire de les observer.



AGENDA

Avril

LES BONS RÉFLEXES



- Lors de mes balades, je reste sur les sentiers.
- J'emporte mes déchets.
- J'apprends à ne pas faire du bruit.
- J'évite de manger les fruits des bois (risque de maladies).
- Je ne donne pas à manger aux oiseaux d'eau, (ça les rend malades).
- Je n'allume pas de feu, les risques d'incendies sont réels.
- Je respecte les propriétés privées.
- Je suis vigilant et compréhensif en traversant des chantiers forestiers, ils permettent la gestion de la forêt.
- Je suis très attentif à proximité des pistes cavalières. Je reste en retrait et laisse passer les chevaux.



Choisel
@ : 37



Auberge des
3 Hameaux,
Choisel
@ : 38

3 De la ferme à l'auberge Choisel, Chevreuse, Saint-Forget MER. 01/04/2026

9h > 15h30 (déjeuner à 13h30)
≈ 12 km

Parc naturel régional de la Haute Vallée de Chevreuse.

Partez à la découverte du terroir local lors d'une marche gourmande entre plusieurs hameaux de Chevreuse et Saint-Forget jusqu'au centre-bourg Choisel. La balade sera ponctuée de visites de fermes dont vous pourrez déguster les produits lors d'un repas à l'Auberge des 3 Hameaux à Choisel.

Intermédiaire • Bonnes chaussures, vêtements adaptés aux conditions météo, prévoir un petit goûter pour tenir toute la matinée • Randonnée gratuite, le repas sera à régler sur place • Dès 8 ans
01 30 52 09 09
y.ben-messaoud@parc-naturel-chevreuse.fr

4 Sortie nocturne : la nuit est à nous ! Pecqueuse VEN. 03/04/2026

À partir de 19h • 7 km

Betty Houguet, Parc naturel régional de la Haute Vallée de Chevreuse.

Balade de nuit pour apprécier le calme et le paysage nocturne. Un moment pour regarder le ciel, vivre et comprendre la nuit. Sortie dans le noir sans éclairage portatif. Plus d'information sur la pollution lumineuse : <https://jourdela nuit.fr/>

Intermédiaire • Chaussures de randonnée, vêtements adaptés aux conditions météo, prévoir un pique-nique tiré du sac • Gratuit • Dès 10 ans • **01 30 51 09 09**
accueil@parc-naturel-chevreuse.fr



Mante religieuse
@ : 39



Primevère
officinale
@ : 40



Rochers d'Angennes @ : 41

5 Bonjour Yvette Lévis-Saint-Nom, Essarts-le-Roi, Maincourt-sur-Yvette SAM. 11/04/2026

9h15 > 16h • 19 km

Jean-Pierre Leherissier, Président, ASMD Section Marche.

Randonnée entre forêt et plaine. Nous apercevrons l'Abbaye Notre Dame de La Roche à Lévis-Saint-Nom, puis nous découvrirons la source de l'Yvette aux Essarts-le-Roi, la Maison de fer à Dampierre. Nous pique-niquerons face au Château de Dampierre, puis nous rejoindrons l'Yvette sur laquelle nous verrons deux lavoirs et un pont de bois à Maincourt-sur-Yvette.

Facile (dénivelé de + 200 à - 200 m).
Chaussures de randonnée, vêtements adaptés aux conditions météo, apporter un pique-nique • Gratuit • Adultes
Lien pour l'inscription au
06 80 15 88 53 ou **06 24 65 64 24**
president.marche@asmd.fr
secretaire.marche@asmd.fr



Château de Dampierre @ : 42

6 Pister l'humain en forêt : comment profiter de la nature en la préservant

Poigny-la-Forêt
SAM. 11/04/2026

14h30 > 17h30 • 5 km

Parc naturel régional de la Haute Vallée de Chevreuse.

En tant que bons mammifères que nous sommes, nous aimons nous ressourcer lors de randonnées en forêt. La Vallée de Chevreuse, avec ses paysages splendides et sa diversité de milieux, offre un cadre parfait pour cette immersion.

Si j'ai l'habitude de vous dévoiler les histoires de la faune sauvage, cette fois-ci, nous partirons à la découverte des traces laissées par l'humain en pleine nature.

Les Rochers d'Angennes, un site fréquenté par de nombreux amoureux de la nature, constituera l'endroit idéal pour prendre conscience de notre impact, durant cette balade au cœur du Bois des Rabières.

Moyen (dénivelé de 60 m).
Bonnes chaussures, vêtements adaptés aux conditions météo.
Gratuit • Dès 6 ans
06 18 86 39 75
solen.boivin@sortiesnature78.fr

7 Bergerie et parc du château de Rambouillet Rambouillet MER. 15/04/2026

9h > 11h15 • 6,8 km

l'Elan Sport pour tous.

Départ en voiture du parking de la salle des sports, rue des Lauriers, le Perray-en-Yvelines. Covoiturage possible. Départ de la randonnée parking du domaine national de Rambouillet (en face du fer à cheval vers la bergerie nationale).

Randonnée sur terrain vallonnée dans le domaine de la bergerie et du parc du château de Rambouillet.

Facile • Chaussures de randonnée, vêtements adaptés aux conditions météo, gourde • Gratuit • Adultes
06 89 85 60 46
elan.leperray@gmail.com



AGENDA

Avril

8

Dans les pas des savants du Grand Siècle du château du Mesnil-Saint-Denis à Port-Royal des Champs

**Le Mesnil-Saint-Denis
Magny-les-Hameaux
SAM. 18/04/2026**

9h30 > 17h • ≈ 15 km



Forêt
départementale
de la Madeleine
© : 43

Dorine à feuilles
opposées © : 44

9

Balade indienne

**Chevreuse
DIM. 19/04/2026**

14h30 > 16h30 • 3 - 4 km

Département des Yvelines.

Forêt départementale de la Madeleine.

En nous inspirant des coutumes Navajos et Cheyennes, nous vous proposerons de réapprendre à marcher dans la nature ! Ce qui peut paraître simple va mobiliser votre attention. Poser le pied au sol, voir la beauté (« Hozho ») et l'harmonie, travailler sa cohérence neuronale, respirer pour se fondre dans le paysage... Autant de techniques applicables à toute promenade dans la nature. Petits et grands n'auront ensuite qu'une envie : pratiquer !

Facile

Bonnes chaussures,
vêtements adaptés aux
conditions météo.
Gratuit • Dès 6 ans
07 61 51 50 30



Château du Mesnil-Saint-Denis © : 45

Intermédiaire (descente importante sur 20 à 25 m à l'aller au niveau de la ferme de Champgarnier).

Chaussures et équipement de marche, vêtements adaptés aux conditions

météo, apporter un pique-nique • Gratuit • Dès 10 ans • **07 67 10 99 84**

amischateaumesnilsaintdenis@gmail.com



LE lierre : UN allié INSOUÇONNÉ



Collète du lierre
© : 46



Grive mauvis © : 47

Contrairement aux idées reçues **le lierre** n'étouffe pas les arbres en forêt*, **ses fleurs sont très appréciées à l'automne par les insectes pollinisateurs** (elles constituent une des dernières ressources alimentaires de l'automne), et ses baies régalaient en hiver plusieurs espèces d'oiseaux. Il offre également en toutes saisons une multitude de cachettes à de nombreuses autres espèces.

* dans les vergers il suffira de porter une attention particulière aux fruitiers.



LES naissances

Au détour d'un chemin un **faon** abandonné dans les hautes herbes ? Une petite **chouette** en péril tombée du nid ? Que faire ? Parfois nos réflexes ne sont pas les bons.

Savez-vous que le faon passe seul la journée, caché dans les hautes herbes ou derrière un buisson pour retrouver sa mère au crépuscule et qu'il ne faut surtout pas le toucher au risque qu'il soit abandonné ; la petite chouette hulotte quant à elle quitte le nid avant de savoir voler, mais reste toujours nourrie par ses parents jusqu'à son émancipation.

Laissons la vie suivre son cours, n'intervenons pas inutilement.



Faon © : 48



Jeunes chouettes
hulotte © : 49

N'oubliez pas
de tenir votre chien
en laisse durant
toute cette période
sensible d'avril,
mai, juin !



Renardeau © : 50



Marcassin © : 51

AGENDA

Mai

Nacré de la sanguisorbe
@ : 52



10 Randonnée autour des arbres

Chevreuse
SAM. 02/05/2026
14h30 > 17h • 4,5 km

Département des Yvelines.
Forêt départementale de Méridon.

Cette balade vous invite à découvrir la forêt de Méridon et les différents arbres qui la composent. En passant vers la ferme de Coubertin, et la plaine agricole de Doinvillier, vous croiserez à n'en point douter des arbres remarquables.

Facile (dénivelé de 115 m).
Bonnes chaussures,
vêtements adaptés aux
conditions météo, bouteille
d'eau • Gratuit • Dès 6 ans
07 61 51 50 30



Forêt départementale de Méridon @ : 53

PRÉVENTION

Après chaque
balade, je suis
vigilant aux tiques.
Plus d'informations
sur le site
www.citique.fr



11 La faune au domaine de Soucy

Fontenay-lès-Briis
SAM. 09/05/2026
9h30 > 12h • 3 km



Parc naturel régional de la Haute Vallée de Chevreuse.

Plongez au cœur du Domaine de Soucy, un écrin de nature classé Espace Naturel Sensible, où 30 hectares de bois, prairies, clairières et zones humides vous attendent. Entre passereaux, oiseaux d'eau et parfum des plantes, laissez-vous guider par la richesse des paysages et la diversité des espèces qui y vivent. À l'occasion de la Journée mondiale des oiseaux migrateurs (célébrée deux fois par an, le 2^{ème} samedi de mai et d'octobre), mettons en lumière la relation entre les oiseaux migrateurs et les insectes qui partagent leur habitat. Une balade sensorielle, rythmée par les observations et les échanges, pour mieux comprendre les liens invisibles qui unissent la faune et la flore.

Balade tout public avec interprète en langue des signes • Vêtements adaptés aux conditions météo.
Payant : 8 € • Dès 6 ans
06 18 86 39 75
solen.boivin@sortiesnature78.fr

12 L'Étang de la Tour

MER. 13/05/2026
9h > 11h15 • 7 km

L'Élan Sport pour tous.

RDV pour le covoiturage : parking de la salle des sports, rue des Lauriers au Perray-en-Yvelines. Départ de la randonnée parking de l'Étang de la Tour, route D73.

Randonnée sur terrain plat avec quelques petits dénivelés dans la forêt et autour de l'Étang de la Tour.

Facile • Chaussures de randonnée, vêtements adaptés aux conditions météo, gourde • Gratuit • Adultes
06 89 85 60 46
elan.leperray@gmail.com



Étang de la Tour
@ : 55

13 Entre château et forêt, partez pour une petite balade au cœur de l'histoire et du patrimoine

Chevreuse, Choisel
MER. 20/05/2026
14h > 16h30 • 9 km



Syndicat d'initiative de Chevreuse.

Au fil des cours d'eau, laissez-vous porter par une immersion entre nature et héritage. Chaque pas est une découverte, un voyage au fil du temps et des paysages. En partant des petits ponts de Chevreuse vous découvrirez le long du parcours : les châteaux de Méridon, de Breteuil, la Fontaine Saint-Paul et le lavoir de Choisel.

Facile (dénivelé de 97 m).
Bonnes chaussures, vêtements adaptés aux conditions météo.
Gratuit • Dès 8 ans
sms au 06 35 12 77 83
chatillonchantal@hotmail.fr

14 Trotte-sentiers : les secrets de la nature

Magny-les-Hameaux
LUN. 25/05/2026
15h > 17h30 • 6 km



Commune de Magny-les-Hameaux.

Grâce à l'expertise de Trotte Sentiers, association de randonnée ancrée sur le territoire, et à l'accompagnement de Solen, guide du Parc naturel, vous découvrirez au fil des chemins les petites merveilles qui se dévoilent à qui sait regarder : papillons, oiseaux, traces discrètes du vivant, arbres remarquables et autres surprises naturelles. Une balade accessible, conviviale et enrichissante, idéale pour prendre le temps d'observer, d'apprendre et de se laisser émerveiller par la nature qui s'éveille.

Facile • Chaussures de marche, vêtements adaptés aux conditions météo.
Gratuit • Dès 5 ans
01 39 44 71 60
transition.ecologique@magny-les-hameaux.fr



Montfort-l'Amaury
@ : 54

15 Une petite ville à la campagne

Montfort-l'Amaury
SAM. 30/05/2026
10h > 16h • 9,1 km



Maison du Tourisme et du Patrimoine.

Randonnée autour de Montfort-l'Amaury avec des pauses au niveau des monuments historiques de la ville ainsi que les sites naturels présentant un intérêt en forêt et en plaine. Un arrêt sera prévu à l'heure du déjeuner pour un pique-nique.

Facile (dénivelé de 122 m).
Chaussures de marche, vêtements adaptés aux conditions météo, apporter un pique-nique, gourde
Gratuit • Dès 10 ans
01 34 86 87 96
tourisme@montfortlamaury.fr

16 Initiation à la marche nordique

Chevreuse
DIM. 31/05/2026
9h30 > 11h30 • 5 km

Département des Yvelines.

Forêt départementale de la Madeleine.

Sur un parcours d'environ 5 km venez découvrir ce sport d'origine scandinave. Accessible à tous, cette marche dynamique accentue le mouvement de balancier naturel des bras pour propulser le corps vers l'avant. Un bon moyen de faire travailler son corps !

Facile • Chaussures de marche, vêtements adaptés aux conditions météo, eau, bâtons (prêt sur place si-besoin).
Gratuit • Dès 12 ans
07 61 51 50 30



QUE deviennent NOS paysages ?



Le paysage, cadre de vie quotidien et décor de nos balades, évolue et se transforme au fil des saisons, mais aussi au fil des années. Il cumule ainsi les traces du socle naturel sur lequel il s'implante et des différents usages qu'il accueille.

Loin d'être immuable, notre mémoire de ces transformations est brève et peu documentée. Il nous est tous arrivé de nous demander ce qui existait à cet endroit avant la construction d'une maison, l'aménagement d'une route ou l'abattage d'un bois...

C'est pourquoi le PNR souhaite garder la trace de ces évolutions, à la fois pour mieux les connaître, mais aussi et surtout pour aider à prendre de bonnes décisions quant à l'aménagement du territoire, au regard de ces évolutions récentes.

Ainsi, le PNR s'est doté depuis 1997 d'un Observatoire Photographique des Paysages afin de pouvoir constater les mutations du territoire. 40 points de vue ont ainsi été choisis et sont repris en photo régulièrement pour observer les évolutions.

Exemple d'une série de photos prises depuis le même point de vue, et qui montre comment une prairie ouverte s'enfriche en l'espace de 20 ans lorsque le pâturage s'arrête, et comment un point de vue peut ainsi se fermer.

© : Gérard Dalla Santa

Pavot argémone
© : 56



AGENDA

Juin



Le Tremblay-sur-Mauldre

© : 57

17 Balade sophrologique

Châteaufort
DIM. 07/06/2026

10h > 12h • 5 km



Parc naturel régional de la Haute Vallée de Chevreuse. Julie Tisseront, Sophrologue.

Cette balade sophrologique et sensorielle vous invite à découvrir la nature et l'environnement autrement. Vous allez découvrir les bienfaits de la nature sur le corps et le mental. Prenez le temps de vous ressourcer et de vous imprégner de ce qui vous entoure à travers tous vos sens : respirer, regarder, écouter, sentir, toucher. Cette balade aux vertus apaisantes et relaxantes vous fera vivre de l'intérieur les richesses naturelles du territoire.

Facile • Chaussures confortables, vêtements adaptés aux conditions météo, bouteille d'eau
Gratuit • Dès 12 ans • 01 30 52 09 09
accueil@parc-naturel-chevreuse.fr

18 Les p'tites bêtes de l'étang de la Tour

Vieille-Église-en-Yvelines
SAM. 13/06/2026

14h > 16h30 • 3 km

Réserve naturelle nationale des étangs et rigoles d'Yveline.

Plongez dans l'univers miniature de la réserve naturelle des étangs et rigoles d'Yveline ! Au printemps, chaque brin d'herbe, chaque feuille, chaque bord d'étang devient le théâtre d'une vie grouillante et mystérieuse. Lors de cette balade près de l'étang de la Tour, petits et grands exploreront ensemble les abords de la réserve, équipés de boîtes-loupes. Cicadelles, punaises, coccinelles et autres insectes seront à débusquer dans cet espace préservé. En les observant se nourrir et se déplacer sous nos yeux, nous percevrons les secrets de leur cycle de vie.

Autour de cette zone humide, la réserve vous invite à voir différemment les petits êtres vivants qui nous entourent afin d'en appréhender leur diversité ainsi que leurs rôles dans cet écosystème protégé.

Facile • Chaussures de marche, vêtements adaptés aux conditions météo. Payant :
9 €/adulte et 7 €/enfant • Dès 6 ans
06 29 50 98 94 • solen.boivin@smager.fr

19 Fermes d'hier et d'aujourd'hui

Les Mousseaux,
Tremblay-sur-Mauldre
DIM. 14/06/2026

9h > 13h (puis déjeuner à l'auberge) • 8,7 km

Parc naturel régional de la Haute Vallée de Chevreuse.

Cette randonnée entre Les Mousseaux et Le Tremblay sera ponctuée de découvertes et de rencontres humaines autour du patrimoine agricole. Différents acteurs locaux vous présenteront leurs activités, profondément ancrées dans le territoire et ses enjeux de préservation et valorisation des patrimoines. Déjeuner prévu à l'Auberge Nouvelle où vous goûterez la cuisine familiale d'un chef ambassadeur du terroir.

Facile • Chaussures de marche, vêtements adaptés aux conditions météo. Randonnée gratuite, repas optionnel : menu (env. 20 €) à régler sur place • Dès 8 ans
01 30 52 09 09
y.ben-messaoud@parc-naturel-chevreuse.fr



Coccinelle © : 58



Cicadelle
© : 59



AGENDA

Juin

20 Randonnée découverte
du patrimoine naturel de la Vallée
de l'Yvette, de la réserve naturelle
« Val et Coteau » au Montabé
Saint-Rémy-lès-Chevreuses
DIM. 14/06/2026
9h30 > 13h • 8,5 km

**Arnaud Codant, Parc naturel régional
de la Haute Vallée de Chevreuse.**

Présentation des différents sites de la réserve naturelle multipolaire « Val et Coteau » depuis les bords renaturés de l'Yvette jusqu'à la butte du Bois de la Guiéterie puis redescende vers le fond de vallée en suivant le cours du Montabé, affluent de l'Yvette aux richesses méconnues. Au programme : prairie de pentes et prairies humides, cours d'eau, zones humides variées, forêts variées, mares de plateaux, etc. Nous y parlerons flore et faune, avec des espèces parfois très rares, mais aussi géologie et ses curiosités locales, et enfin de l'action passée de l'homme, pour comprendre comment se structure sur le plan des milieux naturels, cette partie de la vallée.

Intermédiaire (dénivelé de 85 m).
Chaussures de marches, vêtements
adaptés aux conditions météo, bouteille
d'eau, bâtons de marche si besoin.
Gratuit • Dès 8 ans • 01 30 52 09 09
a.codant@parc-naturel-chevreuse.fr

21 Rando Photo
Sonchamp
DIM. 14/06/2026
14h > 18h • ≈ 8 km



**Marion Doubre, Parc naturel régional
de la Haute Vallée de Chevreuse.**

Cette randonnée accompagnée par un duo paysagiste/photographe vous permettra de découvrir autrement les paysages agricoles et forestiers autour de Sonchamp et de vous initier à la photographie de paysage.

Intermédiaire • Chaussures de randonnée,
vêtements adaptés aux conditions météo,
eau, appareil photo ou téléphone • Gratuit
Dès 12 ans • 01 30 52 09 09
accueil@parc-naturel-chevreuse.fr



PRÉVENTION
*Prudence est
de mise pour
le randonneur
qui souhaite
s'aventurer hors
des sentiers à
certaines périodes.*



Le Rû des Ponts Quentin © : 60

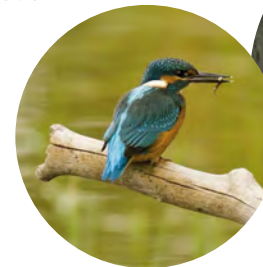
LA rivière ET LE randonneur

Le territoire du Parc est structuré par l'eau, qui, au fil des millénaires, a tracé dans les sols, nos reliefs et vallées avant que l'Homme ne prenne le relais en aménageant les réseaux favorisant son accès à cette ressource fondamentale.

Le randonneur est un usager de la rivière, d'abord par les sens : la perspective et les ondes miroitantes, le clapotis du courant, la fraîcheur apaisante de ses eaux. Chacun a sa propre perception de ce que doit être une rivière, nourrie par ses souvenirs, sa culture et certaines idées fausses demeurent. Car la rivière est beaucoup plus : c'est à la fois un système dynamique et un milieu, avec ses cycles et ses habitants.

Attention et respect sont aussi requis à l'approche des berges. Le substrat souvent friable des bords de rivière crée des risques d'effondrement, mais offre aussi de belles opportunités au Martin-Pêcheur pour y creuser son nid troglodyte. S'approcher trop près de l'eau peut conduire à se mettre en danger mais aussi détruire la couvée d'un oiseau emblématique de nos rivières.

Martin-Pêcheur
© : 61



Nid en berge © : 62



L'Yvette © : 63

Enfin, l'entretien des cours d'eau n'est pas nécessairement synonyme d'images d'Épinal. Les embâcles, amoncellements de bois dans le lit des rivières, lorsqu'ils ne constituent pas une menace directe sur des ouvrages ou des habitations, sont un formidable atout pour l'écosystème rivière : habitat pour une faune et une flore spécifique, zone de refuge et de frai, seuil d'oxygénation, etc.

La rivière ne se limite pas à un linéaire sinueux et fixe, figuré en bleu sur la carte que le promeneur conserve à portée de main. Son lit est instable : il lui arrive de le redessiner ou d'en sortir suite à de fortes pluies, et elle peut alors s'étendre dans la zone humide qui l'entoure.



Embâcle © : 64





Sanglier
@ : 65

MINI GUIDE NATURE



Blaireau
@ : 66



Châtaignier
@ : 67



RENARD



CHIEN



BLAIREAU



FOUINE



CERF



CHEVREUIL



SANGLIER



NOISETIER



AULNE



HÊTRE



CHARME



CHÊNE



CHÂTAIGNIER



Envie
de profiter
du **Printemps de
la randonnée** le temps
d'un week-end, retrouvez
l'offre d'**hébergements**
et de **restaurants**
du PNR sur notre
site internet



Maison du Parc
Mission Tourisme durable
Château de la Madeleine
Chemin Jean Racine
78472 Chevreuse cedex



Tel : 01 30 52 09 09
www.parc-naturel-chevreuse.fr

Marcher, rencontrer, partager, découvrir, préserver

Pour randonner toute l'année hors des sentiers battus, le portail web et l'appli gratuite des Parcs naturels régionaux rando.pnr-idf.fr/ propose plus de 300 itinéraires pour découvrir les plus beaux paysages, le patrimoine, la nature préservée des Parcs naturels régionaux d'Ile-de-France.

Privilégier les transports en commun et les modes de déplacements doux pour venir et vous déplacer sur le PNR.

- Transports en commun : www.iledefrance-mobilites.fr
- Se déplacer sur le PNR : www.parc-naturel-chevreuse.fr/se-deplacer-acces



Conception graphique :
cubik-communication.fr

Imprimeur :
Illico by l'Artésienne
6 500 exemplaires

