

MOUNTAIN WILDERNESS



changerdapproche

AU DÉPART DE PARIS

**10 IDÉES DE SORTIES
MONTAGNE SANS VOITURE**



10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE AU DÉPART DE PARIS

**ROCHER SAINT-GERMAIN DANS
LA FORÊT DE FONTAINEBLEAU**

**AIGUILLE DE VARAN : DE
SALLANCHES AU PLATEAU D'ASSY**

GAP - CHÂTEAU-ARNOUX

**LES LACS DU NÉOUVIELLE PAR
LA HOURQUETTE D'AUBERT**

TOUR DU CARLIT

**LE TOUR DE L'AUBRAC EN BOUCLE
À PARTIR D'AUMONT-AUBRAC**

**RANDONNÉES SPORTIVES
DANS LE MASSIF DES MONÉDIÈRES
EN LIMOUSIN**

**RANDONNÉE ENTRE CRÊTES
ET FORÊTS DANS LE JURA SUD**

**AUTOUR DU GRAND BALLON
PAR LES MEILLEURES
FERMES-AUBERGES**

MARE È MONTI NORD

PLUS DE DÉTAILS & DE SORTIES SUR paris.changerdapproche.org

Ces dix propositions de sorties sont présentées plus en détail sur cette page avec toutes les infos nécessaires pour les réaliser (topo de l'itinéraire, exemples de sorties, conseils). Vous trouverez également des sorties complémentaires. Pour d'autres idées d'itinéraires accessibles en transports en commun en France et en Europe, rendez-vous sur le portail www.changerdapproche.org

Rendez-vous également sur les sites :

helloways.com

espritparcnational.com

parcs-naturels-regionaux.fr

Transports en commun

Retrouvez toutes les infos lignes et horaires des transports en commun sur les sites :

snf-connect.com

transilien.com (ligne R Paris- Montargis/Montereau)

laregionvoustransporte.fr (ligne Y85 Passy-Sallanches)

zou.maregionsud.fr (LER 31 Nice-Grenoble)

mestrajets.lio.laregion.fr (ligne 965 Lourdes-Barèges)

ccv2m.fr/transports (ligne R6 Limoges-Tulle)

isula.corsica (ligne M2 Ota-Ajaccio)

train-corse.com (ligne Bastia-Ajaccio)

corsicar.com (ligne Calvi-Bastia)

Participez

Vous avez réalisé l'une des sorties proposées ?

Faites-nous part de vos commentaires sur

cda@mountainwilderness.fr ou 04 76 01 89 08



© JEAN-CLAUDE POLTON

PAYS DE FONTAINEBLEAU

escalade de bloc
randonnée pédestre

1 jour
de l'initiation au haut
niveau de difficulté

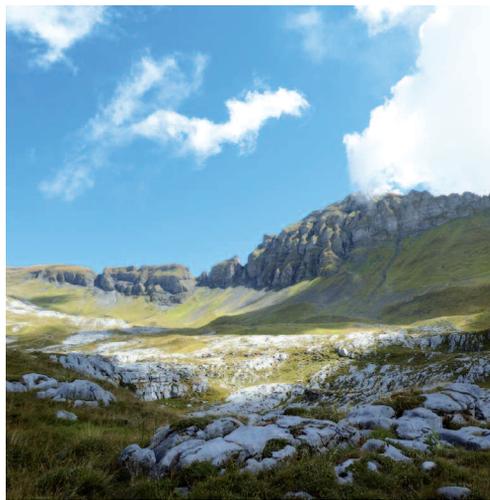
ROCHER SAINT-GERMAIN DANS LA FORÊT DE FONTAINEBLEAU

Cette sortie, réalisable à la journée depuis Paris, permet de combiner balade à pied et escalade. Le rocher Saint-Germain, constitué d'un ensemble de rochers d'escalade de bloc, propose cinq circuits de niveaux variés. Idéal pour une excursion en famille ou entre amis !

Le rocher Saint-Germain se situe à 1 heure de marche de la gare de Bois-le-Roi ou de Fontainebleau-Forêt, ouverte les week-ends et jours fériés.

i TRANSPORTS

ACCÈS EN TER PARIS GARE DE LYON - BOIS-LE-ROI
OU PARIS GARE DE LYON - FONTAINEBLEAU-FORÊT
LES WEEK-ENDS ET JOURS FÉRIÉS



© REFUGE DE PLATÉ

ALPES DU NORD

randonnée pédestre
trail
escalade

2 jours
difficile
24 km - D+ 1900 m

AIGUILLE DE VARAN : DE SALLANCHES AU PLATEAU D'ASSY

Randonnée en boucle de 2 jours assez difficile, avec possibilité d'escalade sur l'aiguille de Varan. Vous pourrez profiter de magnifiques panoramas sur le mont Blanc et traverser le désert de Platé, le plus grand lapiaz d'Europe.

*Première nuitée à Sallanches conseillée.
Seconde nuitée possible au Refuge de Platé.
Attention : la traversée du lapiaz peut s'avérer dangereuse en cas de pluie et il est facile de se perdre par mauvaise visibilité. Sortie à éviter par temps humide ou nuageux.*

i TRANSPORTS

TGV PARIS GARE DE LYON - BELLEGARDE
PUIS TER BELLEGARDE - SALLANCHES



© GIOVANNI CONTI

ALPES DU SUD

VTT

4 jours
difficulté moyenne
181 km - D+ 6700 m

GAP - CHÂTEAU-ARNOUX

Ce raid de quatre jours à VTT longe la Durance à l'est et traverse notamment le massif des Monges. Au programme, une impression de Provence et des panoramas splendides sur les Alpes du Sud. Le tout dans un cadre sauvage et grandiose.

Possibilité de dormir en chambres d'hôtes (les Lauriers Roses ou Le Maurier) ou à l'hôtel de la Poste à Turriers le premier soir, au gîte le Val de Seb le deuxième soir puis au gîte des Monges le troisième soir. Pensez à réserver à l'avance !

i TRANSPORTS

ALLER : TRAIN DE NUIT PARIS AUSTERLITZ - GAP
RETOUR : BUS LER31 CHATEAU-ARNOUX MAIRIE - GRENOBLE ; PUIS TGV GRENOBLE - PARIS



PYRÉNÉES OCCIDENTALES

randonnée pédestre

2 jours
difficulté facile à moyenne
12 km - D+ 978 m

LES LACS DU NÉOUIELLE PAR LA HOURQUETTE D'AUBERT

Au départ de Barèges, village thermal au cœur du Parc national des Pyrénées, cette randonnée vers l'incontournable réserve du Néouvielle et sa myriade de lacs étincelants est pourtant peu courue. L'itinéraire monte d'abord vers cinq petits lacs perdus dominés par le Pic du Néouvielle puis plonge vers les superbes lacs d'Aubert, d'Aumar et d'Orédon.

Une fois à Barèges, suivre la D918 sur quelques kilomètres direction le col du Tourmalet, jusqu'au parking de Tournaboup. Réglementation particulière dans la réserve du Néouvielle et le Parc national. Nuitée possible au Chalet-hôtel du lac d'Orédon.

i TRANSPORTS

TRAIN DE NUIT PARIS AUSTERLITZ - LOURDES
PUIS CAR RÉGIONAL 965 JUSQU'AU TERMINUS 'BARÈGES' (ATTENTION, LES HORAIRES VARIENT SELON LES JOURS ET LA SAISON, SE RENSEIGNER)



© VINCENT CABOT

PYRÉNÉES ORIENTALES

randonnée pédestre

7 à 9 jours
difficulté moyenne
105 km - D+ 5518 m

TOUR DU CARLIT

Cet itinéraire qui propose une itinérance de refuge en refuge dans une ambiance de haute montagne permet de conjuguer le Tour des Péric avec celui du Pic Carlit, point culminant des Pyrénées-Orientales. Il évolue dans un enchaînement de sites emblématiques labellisés, tels que la Réserve nationale de faune d'Orlu et le Site classé des Bouillouses. De nombreux refuges et gîtes sont disponibles sur l'itinéraire, bien veiller toutefois à réserver en amont.

À L'Hospitalet-près-l'Andorre, le départ de la randonnée se trouve derrière le gîte d'étape, à 300 mètres de la gare. Circuit modulable : possibilité de gravir le Pic Carlit, ou même de raccourcir le tour de deux jours en s'arrêtant à Porté-Puymorens.

i TRANSPORTS

ALLER : TRAIN DE NUIT PARIS AUSTERLITZ - L'HOSPITALET-PRÈS-L'ANDORRE
RETOUR : TRAIN DE NUIT PORTE-PUYMORENS - PARIS AUSTERLITZ



© OFFICE DE TOURISME DE VENTADOUR-EGLÉTONS-MONÉDIÈRES

MASSIF CENTRAL

randonnée pédestre
parapente
VTT

2-3 jours
dif. moyenne (modulable)
50 km - D+ 1627 m

RANDONNÉES SPORTIVES DANS LE MASSIF DES MONÉDIÈRES EN LIMOUSIN

Au sud-ouest de la montagne limousine, le massif des Monédières culmine au Puy de la Monédière à 922 mètres, faisant face à celui du Suc au May. C'est un site magnifique propice à de nombreuses activités. Par exemple : une randonnée en boucle de deux jours sur le GR du pays des Monédières, un saut en parapente depuis le Suc au May ou encore une balade à cheval. Vous pourrez passer la nuit à la ferme de Tréphy, à Chaumeil.

Jusqu'en 2002, une célèbre course cycliste nommée "Le Bol d'or des Monédières" avait lieu chaque année début août au départ de Chaumeil.

i TRANSPORTS

INTERCITÉS PARIS AUSTERLITZ - LIMOGES
PUIS CAR RÉGIONAL R6, ARRÊT TREIGNAC LE BOURG
(ATTENTION, LES HORAIRES VARIENT SELON LES JOURS ET LA SAISON, SE RENSEIGNER)



© ERIC JUGIER

MASSIF CENTRAL

randonnée pédestre
ou trail

5-6 j. en randonnée
2-3 j. en trail - dif. moyenne
106 km - D+ 1850 m

TOUR DE L'AUBRAC EN BOUCLE À PARTIR D'AUMONT-AUBRAC

Imprégnez-vous de l'immensité du plateau de l'Aubrac, ponctué de blocs de granites et d'orgues basaltiques, parcourez ses hêtraies profondes, ses tourbières et ses hameaux de pierre, découvrez une section sauvage du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, et, bien sûr, croisez les belles vaches Aubrac et reprenez des forces avec l'aligot !

L'itinéraire démarre directement de la gare d'Aumont-Aubrac. Les hébergements et gîtes sont bien répartis mais il est préférable de réserver, notamment sur la partie du chemin de Compostelle. Le bivouac est également une bonne option.

i TRANSPORTS

INTERCITÉS PARIS BERCY - CLERMONT-FERRAND
PUIS TER JUSQU'À AUMONT-AUBRAC OU TRAIN
DE NUIT PARIS - RODEZ ; PUIS TER JUSQU'À
AUMONT-AUBRAC VIA SEVERAC-LE-CHATEAU



© CHRISTIAN CORBET

JURA

randonnée pédestre

4-5 jours
dif. moyenne à difficile
86 km - D+ 3390 m

RANDONNÉE ENTRE CRÊTES ET FORÊTS DANS LE JURA SUD

Cette randonnée en boucle à partir de Saint-Claude, dans le sud du massif, passe par l'inconturnable belvédère des crêtes et fait découvrir un Jura plus intime et moins connu des foules.

L'itinéraire se situant en partie dans la réserve naturelle de la Haute-Chaine du Jura, certaines réglementations s'appliquent. Possibilité de passer l'intégralité des nuitées en refuge gardé ou en gîte d'étape.

i TRANSPORTS

TGV PARIS GARE DE LYON - DOLE
PUIS TER JUSQU'À SAINT-CLAUDE



© VOSGESQUIPEUTIER

VOSGES

randonnée pédestre

2 jours
facile
33 km - D+ 1438 m

AUTOUR DU GRAND BALLON PAR LES MEILLEURES FERMES-AUBERGES

Randonnée en boucle familiale de deux jours à partir de Willer-sur-Thur, avec de magnifiques vues sur le Grand Ballon, la plaine d'Alsace, la Forêt Noire et même les Alpes suisses ! Possibilité de nombreuses pauses gourmandes sur le chemin pour goûter les meilleurs produits du territoire.

Vous rencontrerez de nombreuses fermes-auberges, une occasion unique de goûter les délicieuses saveurs vosgiennes ! Possibilité de dormir au Chalet-hôtel du Grand Ballon.

i TRANSPORTS

TGV PARIS GARE DE LYON - MULHOUSE
PUIS TER MULHOUSE - WILLER-SUR-THUR



CORSE

randonnée pédestre

10 jours
difficulté moyenne
134 km - D+ 7000 m

MARE È MONTI NORD

La Corse, ça se mérite ! Et comme récompense d'une journée de transports en commun, rien de mieux que le Mare à Monti Nord : une traversée de la Corse en 10 jours qui passe à la fois au cœur des montagnes, en bord de mer dans le golfe de Galéria et qui se termine sur le golfe de Sagone à Cargèse. Un ravissement !

Au regard du fort engagement carbone qu'implique l'usage du ferry, n'hésitez pas à prolonger votre séjour en Corse ! Plusieurs variantes sont possibles sur cet itinéraire. Les gîtes ouvrent généralement du 1^{er} avril à fin septembre, voire fin octobre.

i TRANSPORTS

ALLER : TGV PARIS GARE DE LYON - TOULON (OU MARSEILLE), PUIS FERRY JUSQU'À L'ÎLE-ROUSSE, PUIS BUS OU TRAIN JUSQU'À CALVI ET BUS JUSQU'À CALENZANA.
RETOUR : BUS M2 CARGESE - AJACCIO, PUIS FERRY JUSQU'À TOULON OU MARSEILLE ET TGV JUSQU'À PARIS GARE DE LYON (HORAIRE DE BUS VARIABLES SELON LE JOUR ET LA PÉRIODE DE L'ANNÉE, SE RENSEIGNER)

www.changerdapproche.org

changerdapproche.org est un portail internet, fruit de la collaboration entre Mountain Wilderness et Camptocamp, qui propose plus de 15 000 itinéraires de montagne en France accessibles en transports en commun : randos à pied, en raquette et à ski, voies d'escalades, alpinisme, parapente et cascades de glace. Ce portail a aussi vocation à recenser les acteurs touristiques de la montagne afin d'augmenter la contribution des visiteurs à l'économie locale.



www.camptocamp.org

Ce site est un lieu d'échange multilingue dédié aux pratiquants. Collaboratif, vous y trouverez des milliers d'itinéraires, les conditions des sorties récentes, des articles, des cartes, des forums, des photos... des contenus régulièrement enrichis.



www.mountainwilderness.fr

Ouverte à tous les amoureux de la montagne, l'association Mountain Wilderness défend une approche globale dans laquelle préservation du milieu naturel, équité sociale et amélioration de l'économie constituent le même défi. Agissons Ensemble !



Crédit photo couverture Jérôme Obiols / Conception graphique Nadine Carli / Edition Mountain Wilderness 2022.

Merci à Georges, Lorie, Véronique, Olivier, Cédric, Éric, Christian, Antoine, Pascal, Anne-Marie, Étienne-Pascal, Francine, Raphaël, Quentin, Daniel, Sophie, Solenne, Cécile, Sandra, Fiona, Jérôme, Fontainebleau tourisme, Office de tourisme de Ventadour-Egletons-Monédières.

Avec le soutien de :



Je protège la montagne avec mountainwilderness

Nom, prénom

Adresse

Mail

Tél.

Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification à faire valoir auprès de Mountain Wilderness.

Adhésion "petit budget" : 10 € (3 € après déduction fiscale)

Adhésion "classique" : 40 € (13 € après déduction fiscale)

Adhésion "soutien" : 80 € (26 € après déduction fiscale)

Don : €

Paiement par chèque à libeller à l'ordre de Mountain Wilderness

Paiement par prélèvement automatique (merci de compléter les formulaires disponibles sur notre site Internet / Rubrique Adhérer)

Chaque adhésion légitime nos actions, nous donne plus de sérénité financière et assure une plus grande capacité de travail. En adhérant à Mountain Wilderness, vous pourrez participer aux actions de l'association et recevrez nos publications :

Format papier Format numérique

À RETOURNER À

mountain **wilderness** France
5 place Bir Hakeim 38 000 Grenoble
04 76 01 89 08
contact@mountainwilderness.fr

ADHÉREZ EN LIGNE SUR
agir.mountainwilderness.fr