

Extract of Médiathèque Jacques BAUMEL

<https://www.mediatheque-rueilmalmaison.fr/Balades-randos-a-pied-a-velo>

Balades, randos, à pied, à vélo

- Les collections - Bibliographies - Musique, Cinéma, Arts & Loisirs - Loisirs créatifs, cuisine, déco, danse, sport ... - Sport & jeux -

Publication date: mercredi 6 juillet 2016

Description:

Balades, randos... à pieds, à vélo ! "Marche du bien vivre" 6 octobre

Copyright © Médiathèque Jacques BAUMEL - Tous droits réservés

[Randonnées pédestres et cyclotourisme](#)

[Lire plus de publications sur Calaméo](#)

La Fondation Cognacq-Jay organise sous l'égide de la Fédération Française des Sports Populaires (FFSP) la "Marche du Bien Vivre" le 6 octobre 2019 de 9h à 18h à Rueil-Malmaison dans le parc et le Bois de Saint-Cucufa. Cet événement aura pour but de promouvoir le bien-être et le bien vieillir des personnes. Plusieurs stands seront tenus sur le long de la randonnée en 5 points stratégiques.

3 parcours au choix : 5, 10 et 15km. Les parcours permettront aussi aux randonneurs de découvrir de beaux paysages et recoins de la ville de Rueil-Malmaison et de sa forêt le Bois de Saint-Cucufa.

Rendez-vous Domaine de Vert-Mont

3 avenue Tuck Stell

Rueil-Malmaison

Randonnées et promenades à pied, à vélo

Règles d'or

La véritable sécurité est de connaître ses forces et ses faiblesses, ainsi



que celle de ses coéquipiers, du groupe, en fonction d'une randonnée à réaliser avec tous les aléas qu'elle peut comporter.

- ▶ Choisir une randonnée adaptée à ses possibilités ou à celles du plus faible dans un groupe (les enfants sont plus vulnérables au coup de chaleur, au froid, à la fatigue), bien évaluer la durée, le dénivelé, les difficultés,
- ▶ Ne pas partir seul, ou prévenir son entourage de son itinéraire,
- ▶ Vérifier la météo avant le départ, rester attentif à l'évolution du temps et revoir son itinéraire en conséquence,
- ▶ Se munir de cartes et topo guides,
- ▶ Bien se chauffer, vérifier son matériel,
- ▶ Emmener des vêtements chauds, une collation, de l'eau ...,
- ▶ Respecter l'environnement,
- ▶ Saluer ceux que l'on croise ou dépasse.

Il n'y a pas de petite randonnée... Faire le tour du monde ou faire le tour de son monde, c'est la même chose. Comme le dit si bien Christine Janin "à chacun son Everest !"



Randonnées

Randos autour du monde : [](#)



les plus beaux treks du Monde, pays par pays

Lonely planet

LOI 799.52 RAN disponible ?

Randonner à l'étranger n'est pas plus difficile qu'en France : il suffit d'oser ! Ce guide vous aide à franchir le pas et à traverser les frontières pour découvrir le monde en marchant. Quelles que soient vos envies, ce guide vous donne toutes les clés pour choisir votre prochaine destination et partir du bon pied pour une semaine ou plus. Sélection de 42 destinations assortie de conseils permettant de préparer chaque voyage dans les meilleures conditions : période de départ, transports locaux à disposition, hébergements possibles, points de ravitaillement, etc. Nombre de kilomètres, niveau de difficulté et itinéraire sont précisés.

Aventure et survie :

le guide pratique de l'extrême

John Wiseman

Hachette pratique

LOI 796.5 SUR disponible ?

Propose aux randonneurs, aux amateurs d'aventures et d'extrême des conseils pour faire face à toutes les situations dangereuses ou critiques. Sont abordés les principes de base, la survie sous différents climats, l'alimentation, la construction d'un campement, l'orientation, la santé, le sauvetage, les catastrophes en milieu naturel... Avec des illustrations et des schémas techniques détaillés.

Fédération Française de Randonnée Pédestre

(Edition FFRP)

Collection "Topo-guides"

Les topos-guides de la Fédération Française de Randonnée Pédestre présente les itinéraires avec une carte détaillée, l'indication de la durée, de la difficulté, des centres d'intérêts proches.

Les différents types de sentiers en France. Pays de contraste, la France propose des paysages variés susceptibles de plaire au plus grand nombre. De nombreux itinéraires permettent de partir à la découverte de son patrimoine naturel et bâti. Ils sont caractérisés par leur balisage spécifique et leur longueur.

Placés sur des éléments du paysage (murets, poteaux, arbres...) les balisages sont le plus souvent constitués de marques de couleurs. Ces marques de couleur ont pour objectif de guider le marcheur le long d'un itinéraire déterminé, lui offrant à la fois des gages de confort et de sécurité. Selon la nature de l'itinéraire, les balisages diffèrent. Une partie de ces balisages est réalisée par la Fédération française de la randonnée pédestre.

D'autres institutions, comme l'Office national des forêts (ONF), ou des collectivités territoriales créent également des itinéraires de promenade ou de randonnée. Les balisages ne font pas tous appel à des marques de couleur, certains sont matérialisés par des poteaux indicateurs, ou des flèches directionnelles.

En France, la majeure partie des sentiers balisés est l'oeuvre de la Fédération française de randonnée pédestre, qui est à l'origine des sentiers de Grande Randonnée (GR), de Grande Randonnée de Pays (GRP) et de Promenade et Randonnée (PR).

Sont à considérer avant de partir : la météo, sa condition physique, la distance, la durée, le dénivelé, la difficulté, l'altitude.



[Randonnée](#)



Randonner sur le littoral



Même si la montagne est le milieu naturel le plus associé à la randonnée, elle ne constitue qu'une infime partie des territoires accessibles à la marche. L'étendue de la façade maritime de la France a pour conséquence de mettre à disposition du randonneur un très large catalogue de sentiers.

Marcher le long des côtes escarpées ou le long des dunes : les côtes rocheuses allient les plaisirs de l'ambiance marine et de la marche en montagne : des sentiers, parfois escarpés, contournent des criques profondes, les montées et les descentes se succèdent, le franchissement des cours d'eau oblige parfois à effectuer des détours importants. Les points de vue sont le plus souvent majestueux et inédits.

Le tour des Calanques ou certains sentiers situés dans les Côtes-d'Armor sont ainsi connus pour être sportifs, dans un cadre naturel magnifique ! Être muni de bonnes chaussures et avoir un peu d'entraînement est vivement conseillé ! Il vaut mieux que les personnes sensibles au vertige s'abstiennent et s'orientent vers d'autres types de sentier.

A la médiathèque les topos de Petites Randonnées (en boucle) et Grandes Randonnées :

Les Abers

le chemin des phares,
de Morlaix à Brest et au Faou
GR 34, GR 34F
LOI 796.52 BRE disponible ?

La baie de Saint-Brieuc

du cap Fréhel à Paimpol
LOI 796.52 BRE disponible ?

Le Calvados... à pied

LOI 796.52 CAL disponible ?

Le Finistère... à pied

LOI 796.52 FIN disponible ?

La côte picarde... à pied

LOI 796.52 PIC disponible ?

Côte de Granit rose

Trégor morlaisien
GR34, GR34A, GR34B, GR34D
LOI 796.52 TRE disponible ?



[Randonnée](#)



Randonner à la campagne, en forêt

Discrète, encore mal connue du point de vue touristique, la campagne française recèle des trésors pour les randonneurs. Un million de kilomètres de chemins ruraux parcouraient la France, estime-t-on, au début du XXe siècle. Ce maillage remarquable a commencé à disparaître à partir des années 1950 sous les pressions conjuguées du remembrement, de l'exode rural, de l'urbanisation et du développement des infrastructures routières...

A la médiathèque les topos de Petites Randonnées (en boucle) et Grandes Randonnées :

La Côte de Cornouaille
de la pointe du Raz aux montagnes Noires
LOI 796.52 BRE disponible ?

Les Deux-Sèvres... à pied
LOI 796.52 DEU disponible ?

Les environs Paris... à pied
LOI 796.52 IDF disponible ?

Les Yvelines... à pied
LOI 796.52 IDF disponible ?

L'Essonne ... à pied
LOI 796.52 ESS disponible ?

Le Finistère... à pied <span class='spip_document_23557 spip_documents spip_documents_right'
style='float:right;''>



LOI 796.52 FIN disponible ?

La Loire... à pied
Roannais, Forez, Lyonnais, Pilat
LOI 796.52 LOI disponible ?

Le Lot... à pied
LOI 796.52 LOT disponible ?

La Nièvre... à pied
LOI 796.52 NIE disponible ?

La Montagne Sainte-Victoire... à pied
LOI 796.52 PRO disponible ?

Randonnées en Seine-et-Marne
De gare en gare
LOI 796.52 SEI disponible ?

Le Val d'Oise à pied
LOI 796.52 VAL disponible ?

Le Parc naturel régional du Vexin français... à pied
LOI 796.52 VEX disponible ?



[Randonnée](#)



Randonner en moyenne montagne



Berceau historique de la randonnée, la moyenne montagne est restée le terrain favori des randonneurs, à la belle saison. Dans ces régions, les sentiers sont nombreux : l'offre touristique en matière de guides de randonnée et d'itinéraires balisés s'y est considérablement développée.

Plus accessible que la haute montagne, par endroits gagnée par les aménagements modernes, la moyenne montagne n'en demeure pas moins un univers où les lois naturelles s'imposent avec force.

A la médiathèque les topos de Petites Randonnées (en boucle) et de Grande Randonnée :

Autour de Chamonix
LOI 796.52 CHA
disponible ?

A travers la montagne corse, GR 20
Parc naturel régional de Corse
LOI 796.52 COR

disponible ?

La Haute-Savoie... à pied

LOI 796.52 HAU disponible ?

Le parc naturel régional du Haut-Jura... à pied

LOI 796.52 JUR disponible ?

Le Mercantour, vallée des Merveilles

la grande traversée des Alpes

LOI 796.52 MER disponible ?

Savoie Mont Blanc... à pied

LOI 796.52 MON disponible ?

Tour du Mont-Blanc

GR TMB

LOI 796.52 MON disponible ?

Tour du Queyras

GR 58

LOI 796.52 QUE disponible ?



[Randonnée](#)



Randonner en ville



Phénomène assez récent, la randonnée en ville compte de plus en plus d'adeptes. Qu'il s'agisse de marcher sur une partie urbaine de GR® ou de participer à des randonnées à thème comme les Panamées du Comité départemental de Paris, la redécouverte de l'espace urbain se fait par l'intermédiaire de la marche.

Pour répondre à un besoin croissant du public, les communes et les offices du tourisme sont de plus en plus nombreux à avoir créé des circuits historiques pour piétons. Balisés ou non, parfois jalonnés de bornes d'information, ces circuits sont le plus souvent instructifs et insolites : certaines balades thématiques, comme le parcours des peintres fauvistes à Collioure ou le circuit à travers les traboules à Lyon, constituent des moments à part, surprenants de dépaysement.

À Paris, les balises jaune-rouge qui sont la marque des GR de pays, guident le marcheur d'un ancien faubourg à un autre.

Vous trouverez à la médiathèque :

Le bois de Vincennes à pied :

7 circuits balisés à la découverte du bois de Vincennes

LOI 796.52 IDF disponible ?

Villes, parcs et forêts des Hauts-de-Seine... à pied

LOI 796.52 IDF disponible ?

Les Yvelines... à pied
LOI 796.52 IDF disponible ?

Nantes Métropole... à pied
LOI 796.52 NAN disponible ?

Quartiers et histoires
Paris... à pied
LOI 796.52 PAR disponible ?



[Randonnée](#)



Randonnée sur les Chemins

Parcourir un Chemin chargé d'histoire, lié à un pèlerinage...
vous stimuler !

Marcher sur les traces d'un voyageur, voilà de quoi

Miam-miam-dodo :

camino francés

Saint-Jean-Pied-de-Port à Santiago & le chemin vers Finisterre

LOI 796.52 MIA CAM disponible ?

Miam-miam-dodo

GR 65 Puy-en-Velay -Saint-Jean-Pied-de-Port,

GR 651 variante du Célé

LOI 796.52 MIA 65 disponible ?

Le chemin de Stevenson, GR 70

Le Puy, Le Monastier, Florac, St-Jean-du-Gard, Alès

LOI 796.52 STE disponible ?

Sentier vers Saint-Jacques-de-Compostelle

GR 65 Le Puy-en-Velay, Aubrac, Conques-Figeac

LOI 796.52 PUY 1 disponible ?

Sentier vers Saint-Jacques-de-Compostelle

GR 65, GR 651, GR 652

Figeac-Moissac, Figeac- Rocamadour-La Romieu

LOI 796.52 PUY 2 disponible ?

Sentier vers Saint-Jacques-de-Compostelle

GR 65 Moissac-Roncevaux

LOI 796.52 PUY 3 disponible ?



[Randonnée](#)



Randonnée autour de l'eau



Marcher le long du fleuve, découvrir les berges d'une rivière, d'un lac, le pays alentour.

Vous trouverez à la médiathèque des topos de Petites Randonnées (en boucle) et de Grandes Randonnées :

L'Eau en Auvergne

Cascades, lacs, rivières,

Allier, Puy-de-Dôme, cantal, Haute-Loire

LOI 796.52 AUV disponible ?

Aux confluents de la Seine, de l'Yonne et du Loing à pied

33 promenades & randonnées

LOI 796.52 IDF disponible ?

La presqu'île de Crozon et ses environs... à pied

LOI 796.52 CRO disponible ?

La Loire... à pied

Roannais, Forez, Lyonnais, Pilat

LOI 796.52 LOI disponible ?

La Manche... à pied

LOI 796.52 MAN disponible ?

Randonnées en Seine-et-Marne

De gare en gare
LOI 796.52 SEI disponible ?



[Randonnée](#)



Edition Dakota

Collection « Balades nature »

À mi-chemin entre les topo-guides de randonnée et les guides d'identification des espèces, les ouvrages « Balades nature » proposent de courtes excursions à la rencontre de la faune et de la flore. Depuis la création de la collection en 1999, le concept de cette maison d'éditions est de faire découvrir à tous, en bas de chez soi comme à l'autre bout de la France, les merveilles de la nature qui nous entoure.

Chaque guide de petit format comporte :

- des balades précises d'une demi-journée maximum, d'accès facile
- des extraits de cartes IGN au 1/25 000e pour se repérer sans erreur
- des adresses d'organismes, d'associations et de musées pour faire des sorties nature
- des anecdotes insolites et de nombreuses infos pratiques
- et un carnet faune et flore pour mieux comprendre la nature

Pour la plupart ces guides sont réalisés en partenariat avec les Parcs naturels régionaux ou les associations de protection de la nature et tous sont rédigés par des auteurs passionnés qui connaissent leur région comme leur poche...



Balades nature en Alsace
LOI 796.52 ALS disponible ?

Balades nature dans les volcans d'Auvergne
LOI 796.52 AUV disponible ?

Balades nature en forêt de Fontainebleau
LOI 796.52 FON disponible ?

Balades nature autour de Paris
40 balades à moins d'1 h de la capitale
LOI 796.52 IDF disponible ?

LOI 796.52 IDF disponible ?

Autour de Paris

40 belles balades

LOI 796.52 IDF disponible ?

Balades nature dans l'Oise

LOI 796.52 OIS disponible ?

Balades nature dans le Nord

LOI 796.52 NOR disponible ?

Balades nature en Normandie

LOI 796.52 NOR disponible ?

Balades nature au Pays basque

LOI 796.52 PAY disponible ?

Balades nature dans le Queyras

LOI 796.52 QUE disponible ?

Balades nature en Rhône-Alpes

Pays de Savoie

LOI 796.52 RHO disponible ?

Balades nature en baie de Somme

LOI 796.52 SOM disponible ?

Balades nature dans le Parc naturel régional du Verdon

LOI 796.52 VER disponible ?



[_Randonnée](#)



EditionChamina



Éditeur de guides touristiques, notre savoir-faire repose sur une expérience de plus de 30 ans.

Depuis 2008 une nouvelle structure, animée par une équipe renouvelée, oriente l'activité éditoriale vers la mise en valeur des territoires et son corollaire, la découverte touristique.

Dans ce cadre, nos collections répondent à un large éventail de pratiques.

- Découverte à pied : guides de randonnées pédestres, parcours à la journée, week-end ou itinérance.
- Découverte à vélo : guides de cyclotourisme, VTT ou VTC
- Autres pratiques : guides de randonnées équestres, canoë-kayak.

Collection « Les incontournables »

Une sélection « best of » des plus belles balades à pied pour ceux qui veulent aller à l'essentiel et découvrir les sites remarquables d'un pays. Une approche idéale pour un séjour de courte durée, des informations culturelles et pratiques

Beaufortain Tarentaise

LOI 796.52 BEAU disponible ?

Combrailles

Cher et Sioule

LOI 796.52 COM disponible ?

Le Vercors balades à pied

LOI 796.52 VER disponible ?

Collection « les plus beaux sommets »

Haute-Savoie

les 30 plus beaux sommets sans corde

LOI 796.52 HAU disponible ?



[Randonnée](#)



Edition Glenat

Collection "Le p'tit crapahut"



Dans les Aravis

La Clusaz, Le Grand-Bornand, Thônes, Manigod

LOI 796.52 ALP disponible ?

En Ile-de-France

les forêts, les châteaux, les villages, les rivières...

LOI 796.52 IDF disponible ?

Dans le Cantal

pays d'Aurillac, massif cantalien

Riom-ès-Montagne, pays de Saint-Flour

LOI 796.52 CAN disponible ?

Dans le Verdon

Castellane, les Gorges, La Palud-sur-Verdon
Moustiers-Sainte-Marie, Gréoux-les-Bains
LOI 796.52 VER disponible ?



[Randonnée](#)



Collection "Montagne randonnée"



Pyrénées
randonnées insolites
LOI 796.52 PYR disponible ?

Collection "Rando-évasion"

Randonnées aux bords des lacs en Auvergne LOI 796.52 AUV disponible ?

Randonnées sur le tour du Mont-Blanc
LOI 796.52 MON disponible ?



[Randonnée](#)



Edition F. Lepère

Les responsables de la maison Lepère éditions sont des spécialistes de la randonnée et du pèlerinage à pied. Depuis 1998, les ÉDITIONS LEPÈRE aident et accompagnent sur les chemins... Un soin particulier est apporté à la qualité de nos ouvrages. Les guides possèdent tous une mise à jour (MAJ) gratuite, pour ceux en possession d'un

ouvrage Lepère. Il s'agit d'un document au format Word à télécharger, révisé trimestriellement (nouveaux hébergements ouverts depuis l'impression du livre. C'est une assurance d'avoir en temps (presque) réel les toutes dernières informations sur l'hébergement ou les modifications de parcours des sentiers.

Les guides possèdent des cartes en couleur, des plans des grandes villes avec la géo localisation des hébergements.

Collection « Guide de poche du randonneur et du pèlerin »

Camino Francès

Saint-Jean-Pied-de-Port, Burgos, Léon,

Saint-Jacques-de Compostelle, Fisterra

Sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle

LOI 796.52 CAM disponible ?

Rando éditions

Collection "Canal"

Le canal du Midi

canal latéral à la Garonne

de Bordeaux à Sète au fil de l'eau

LOI 796.52 CAN disponible ?



[Randonnée](#)



Collection « Le Piéton de... »

Découvrir une ville est affaire de connaissance autant que d'intuition, de recommandations autant que d'impulsions. Afin qu'elle apparaisse dans toute sa séduction, les itinéraires de ces guides - d'une durée de marche d'environ deux heures - associent le regard historique au coup de coeur intimiste, marient en une même approche le classicisme le plus solide au pas de côté plus léger. Ils permettent de saisir l'identité des quartiers par l'articulation de diverses clés, tant architecturales que paysagères, culturelles, mémorielles ou gastronomiques. Une ville peut en cacher bien d'autres : ces parcours définis par des amoureux de leur ville sont à découvrir. Il en est de même pour les guides de pays.

Le piéton d'Athènes

LOI 914.958 ATH disponible ?

Le piéton de Bruxelles

LOI 914 93 BRU disponible ?

Le piéton de Lille

LOI 914.428 LIL disponible ?

Le piéton de Nantes

LOI 914.14 NAN disponible ?

Le piéton de la Côte basque

LOI 914.476 PAY



[Randonnée](#)



A vélo

Edition Ouest-France

Collection "Vélo guide"

Accrochez les sacoches, enfourchez votre vélo et c'est parti pour un Tour de France. Avec la collection "Vélo guide", les randos à vélo n'auront plus de secret pour vous.

De la piste cyclable aux routes vicinales, en passant par les chemins de terre, ce "vélo guide" trace pour vous des itinéraires spécifiques. Des cartes détaillées, des infos culturelles, historiques et pratiques, des adresses... tout pour préparer et apprécier au mieux ses balades.

Alors ne vous dégonflez pas, et partez de bon matin... à bicyclette !

Les Châteaux de la Loire à vélo

LOI 914.14 NAN disponible ? LOI 796.6 TOU

De Roscoff à Cherbourg,

le tour de Manche à vélo

LOI 796.6 TOU

De Paris à Londres

LOI 796.6 TOU disponible ?

La Bretagne à vélo

tome 1 de Rennes à Roscoff via Saint-Malo

LOI 796.6 TOU



[Randonnée](#)

[A vélo](#)

