



# CAMP DE BASE PARIS OUTDOOR

> À première vue, entre béton et bitume, métro et embouteillages, pollution et grisaille, Paris ne s'impose pas spontanément comme une destination outdoor. Pourtant, la Ville lumière peut s'enorgueillir de cours d'eau magnifiques (et bien moins pollués maintenant qu'au Moyen Âge, par exemple), de parcs aux pelouses toujours vertes et de collines dont les pentes affichent des dénivélés respectables qui peuvent voir, lors des chutes de neige exceptionnelles, des skieurs avides de sensations les dévaler au clair de lune (véridique : en décembre 2010 les Buttes Chaumont ont été ridées !). Sans aucun doute, l'aventure s'écrit aussi en capitale.

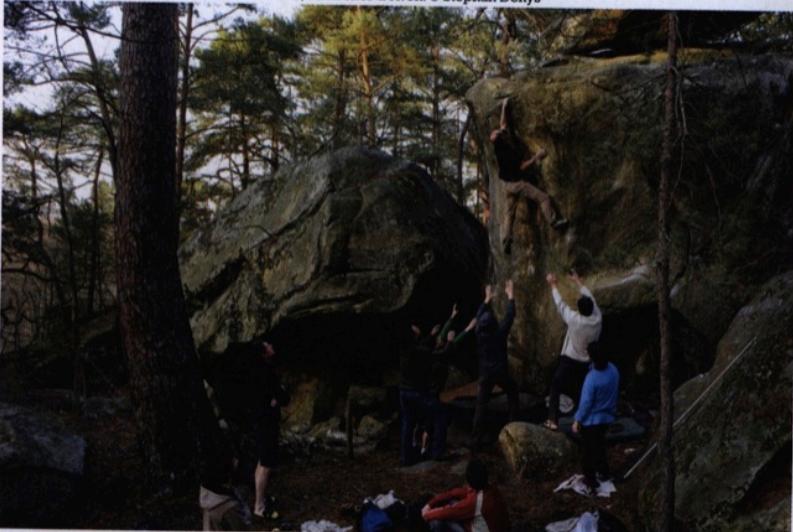


► Texte Céline Lacombe  
Clément Thiery

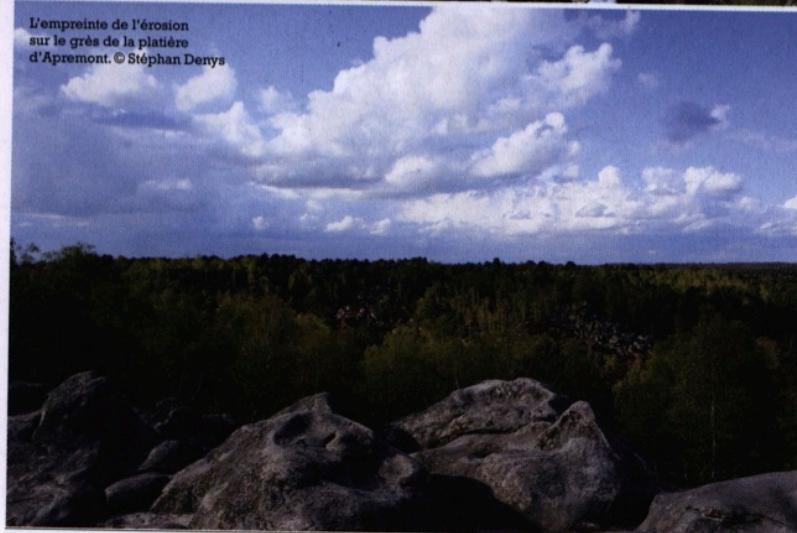
## EN L'AIR

**> Bloc à Bleau ! Grimper à Paris ? Trois syllabes, un mot : Fontainebleau. Bleau pour les initiés. Près de 25 000 hectares d'une forêt domaniale plantée de chênes, de pins et de hêtres – et de blocs de grès ; le tout à un jet de pierre de la capitale !**

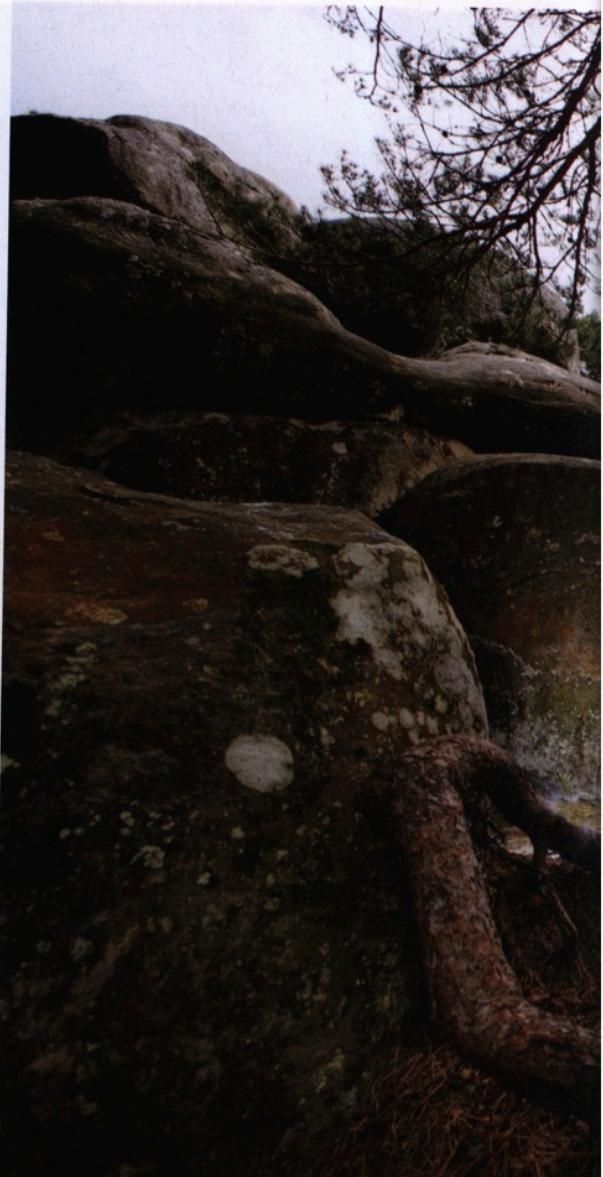
Laurent Darlot dans « Le Fil à Plomb » 7b+/7c, au Rocher d'Avon. © Stéphan Denys



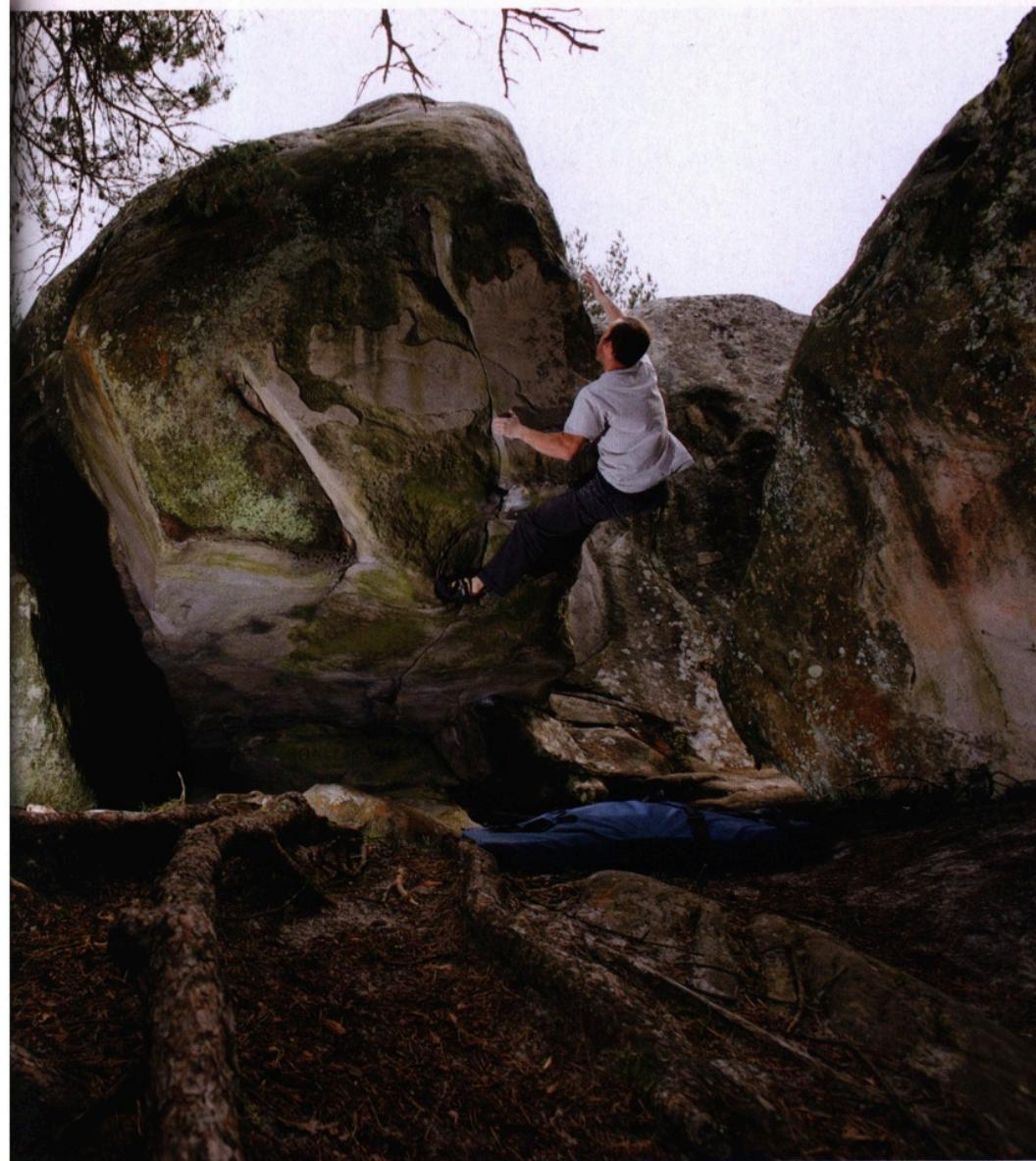
L'empreinte de l'érosion sur le grès de la platière d'Apremont. © Stéphan Denys



**Bloc :** les mouvements de l'escalade sans l'encombrant matériel ni la hauteur vertigineuse ! L'enjeu est de réaliser, à faible hauteur, un court enchaînement de mouvements (ou pas) dans le but de franchir un passage délicat (dévers, toit, dièdre...).



Après les chasses à courre de la Royauté, les artistes paysagistes de l'école de Barbizon puis les peintres impressionnistes, les sous-bois ombragés de Fontainebleau se mirent à attirer avec la fin du xix<sup>e</sup> siècle une toute autre faune, endimanchée et chaussée de lourdes chaussures cloutées : des grimpeurs. De par ses si caractéristiques blocs de grès disséminés de-ci de-là, la forêt de Fontainebleau ne tarda pas à s'imposer comme la Terre Promise du grimpeur parisien en mal de montagne. À l'aube du xx<sup>e</sup> siècle, ils sont une pléiade de jeunes Parisiens bien élevés à sauter dans le train, une fois le week-end venu, pour aller écumer les rochers de Bleau. Ils sont vite connus sous le nom de Rochassiers, puis à partir des années 1920, de Groupe de Bleau. Pépinière de talents, étape incontournable sur la route de la haute montagne, terrain d'entraî-



Olivier Lebreton ouvre  
« Piscine Love », 7a/b assis,  
à Buthiers. © Stéphan Denys

## LES CLUBS AUTOEUR DE BLEAU

> CAF du Pays de Fontainebleau  
Fontainebleau - Tél. 01 64 22 67 18  
<http://caf77.free.fr/>

> CAF Ile-de-France  
Paris - Tél. 01 42 18 20 00  
[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)  
Sorties à Fontainebleau le dimanche : rendez-vous à 8 h 45 place Denfert-Rochereau (Paris 14<sup>e</sup>). Adhésion CAF et inscription obligatoires.

> Degré +  
Saint-Fargeau-Ponthierry  
<http://degre.plus.free.fr/>

> Vertical Plus  
Dammarie-les-Lys  
<http://verticalplus.free.fr/>

## LES MURS DE PARIS

**INDOOR:** Avant de sauter sur l'A6 en direction de Fontainebleau, quelques salles parisiennes où s'échauffer en semaine.

> MurMur  
Pantin - Tél. 01 48 46 11 00  
[www.murmur.fr](http://www.murmur.fr)

> MurMur  
Issy-les-Moulineaux  
Tél. 01 58 88 00 22  
[www.murmur.fr](http://www.murmur.fr)

> Blockbuster  
Courbevoie/La Défense  
Tél. 01 71 12 86 32  
[www.blockbuster.fr](http://www.blockbuster.fr)

> Antrebloc  
Villejuif - Tél. 01 47 26 52 44  
[www.antrebloc.com](http://www.antrebloc.com)

**OUTDOOR:** Trois sites artificiels mais littéralement outdoor, où grimper à Paris.

> Centre sportif Jules Noël  
75014 Paris - Tél. 01 45 39 54 37

> Centre sportif Mourlon  
75015 Paris - Tél. 01 45 75 40 43

> Centre sportif Poissonniers  
75018 Paris - Tél. 01 42 51 24 68

nement de l'intelligentsia alpine entre courses estivales et ascensions hivernales, Fontainebleau héberge le sanctuaire d'une religion qui aurait Chamonix pour ville sainte. Le « père de l'escalade moderne » Pierre Allain, le cinéaste montagnard Marcel Ichac, l'alpiniste skieur Jean Carle, et jusqu'à la grimpeuse impétueuse Catherine Destivelle ; ils se sont tous fait les dents sur le grès bleausard avant de s'en aller tutoyer un minéral infini.

Répartis sur quinze secteurs, près de deux cents monolithes et une infinité de voies à problèmes : la forêt de Fontainebleau tout entière vit au rythme du bloc et résonne des étreintes passionnées de la gomme et du grès. Outre les blocs classiques, la forêt est parcourue de circuits qui, à l'origine, reproduisaient à quelques mètres au-dessus du sol les difficultés d'une ascension alpine. Reliant entre eux

plusieurs blocs de difficulté semblable et faciles à enchaîner, ils sont classés par couleur selon leur difficulté, du beige (Facile, cotation 1-2) au noir (Extrêmement Difficile, cotation 6-7). Sous futaie ou plantés sur lit de sable, les blocs de la forêt des Trois Pignons, du Cuvier et de Larchant font office de référence : le Cul de Chien et son Bilboquet minéral, le Rocher du Télégraphe ou encore l'Éléphant...

### BLEAU, COMMENT S'Y RENDRE ?

En voiture : depuis Paris, A6 direction Lyon puis sortie Milly-la-Forêt pour accéder aux secteurs sud et ouest des Trois Pignons, ou sortie Fontainebleau/Barbizon pour accéder aux secteurs nord et est. En train : depuis Paris Gare de Lyon jusqu'à Bois-le-Roi puis poursuivre à pied via le GR 1 sur 3 à 5 kilomètres.

**Je ne fais pas d'escalade...** Outre ses blocs de grès, la forêt de Fontainebleau brille par ses 1 700 kilomètres de pistes et sentiers, à découvrir à pied, à vélo ou à cheval. Sinon, vous avez toujours les champignons (plus de 1 700 espèces recensées à Bleau).



Pierre Franc entre chien et loup à La Montignotte Coquibus, Fontainebleau.  
© Stéphan Denys

## À PIED

> Malgré ses 105,4 kilomètres carrés d'urbanité galopante aux saveurs de goudron, Paris se prête tout autant que Millau ou Tahoe à la pratique de la déambulation pédestre et sportive. Randonnée et trail ont eux aussi leur place au sein de l'écosystème qui commence une fois franchi le portillon du métro. Oui, parfaitement !



Près de 7 500 participants se sont retrouvés sur l'édition 2012 de l'éco-trail de Paris. © Hervé Le Gac



## 16 ET 17 MARS 2013 6<sup>e</sup> ECO-TRAIL DE PARIS

> Un week-end, quatre parcours (80, 50, 30 et 18 kilomètres) et des centaines de coureurs, traileurs endurcis ou amateurs amusés, pour une course à travers Paris unique en son genre : 100 % urbaine mais courue à 90 % sur chemins et sentiers. Le domaine de Saint-Cloud, les jardins de Versailles, l'Île Saint-Louis, le quai Branly ou encore le premier étage de la Tour Eiffel, autant de lieux à redécouvrir baskets aux pieds ! Infos et inscriptions à venir sur [www.traildeparis.com](http://www.traildeparis.com)

**ENTRE PARCS ET TROTTOIRS, UN TRAIL LITTÉRALEMENT IN À PARIS.** Pas le temps de sauter dans un train vers Fontainebleau ou la forêt de Meudon pour aller user vos pompes de trail ? Au départ du parc de Bercy, embarquez donc pour une boucle urbaine et revisitez la capitale via ses parcs : le Jardin des Plantes, le Luxembourg, les Tuilleries, le parc Monceau, Montmartre, la Villette, les Buttes Chaumont ou encore le jardin de Reuilly. Tantôt sur le pavé, tantôt sur le gravier, 26,5 kilomètres à petites foulées des quais de Bercy au sommet des escaliers de la butte Montmartre, en passant par les terrasses de la rue Mouffetard, les ors de la place Beauvau, le bigarré marché de Barbès ou encore les berges ombragées du canal Saint-Martin. Si le profil du tracé demeure relativement gentillet, la montée des escaliers de la butte Montmartre suivie par le tour des Buttes Chaumont vient ajouter quelque 196 mètres de dénivelée au circuit. Somme toute, une jolie balade de décrassage !

Lassé du pavé ? Risquez-vous hors des murs de la cité et courez nature. Le parc de Saint-Cloud, la forêt de Meudon, la forêt de Marly ou encore le bois de Vincennes ont chacun des kilomètres de pistes à offrir en pâture à vos baskets !

### AU-DELÀ DES BOULEVARDS EXTÉRIEURS, LE GR11

Point de départ : pont d'Austerlitz. À partir de l'arche de pierre jetée entre les 12<sup>e</sup> et 13<sup>e</sup> arrondissements de Paris, commence un circuit de 675 kilomètres qui s'en va cheminer autour de l'Île-de-France. Poterne des Peupliers (Paris 13<sup>e</sup>), et la ville s'éclipse peu à peu. Gentilly, Arcueil, Massy, Jouy-en-Josas, Guyancourt puis voici Villiers-Saint-Frédéric et le début de la boucle autour de Paris, côté campagne. Ce lâche collier d'outdoor parant le cou de la capitale voit alterner perles de verdure et joyaux urbains : forêt de Fontainebleau, Provins, Coulommiers, vallée de l'Ourcq, forêt d'Ermenonville, Chantilly... Chaque étape du GR11 a été taillée de manière à être facilement accessible depuis une gare RER ou SNCF, faisant ainsi du Tour de l'Île-de-France la destination idéale pour un week-end dépaysant et riche en chlorophylle ! Fiche topo du GR11 disponible sur [www.zeoutdoor.com](http://www.zeoutdoor.com).

**14 KILOMÈTRES DE HAUTE MONTAGNE EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU !** Une habitude parisienne consiste à reproduire la nature, quelle que soit sa forme ou sa couleur, à portée de métro. Après les divers circuits d'escalade de Fontainebleau censés reproduire les difficultés d'une ascension alpine, offrez donc à vos chaussures de rando (ou de trail) le circuit des 25 bosses : 14 kilomètres et 900 mètres de dénivelé calquant une montée en refuge ! À partir de la Croix Saint-Jérôme (Seine-et-Marne), un sentier fléché de rouge chemine à travers le massif des Trois Pignons entre chaos de blocs de grès, bruyères, vallons boisés et parterres de sable blanc. En marchant ou en courant, une jolie balade, rythmée et variée.

# SUR UN FIL

**> Si jouer au funambule entre les tours Mercuriales (si, si, cela a été fait !) n'est pas à votre portée, on vous conseille de viser un des parcs parisiens pour pratiquer le sport outdoor tendance des années dix : la slackline. Voici comment.**



Une slackline tendue entre les arcs monumentaux de Bernar Venet devant le château de Versailles. © Patrick Evesque

On ne présente plus la slackline, cette « corde molle », littéralement, que l'on tend entre deux supports (arbre, rocher, bloc de béton, selon ce que l'on trouve) pour tenter, en équilibre, de marcher, sauter, et plus si affinités. Alors même que cette discipline est issue de la culture de la grimpe et des grands espaces californiens, on imagine mal la transposer au cœur de la capitale. Pourtant, c'est sans nul doute une des activités outdoor les plus facilement praticables à Paris...

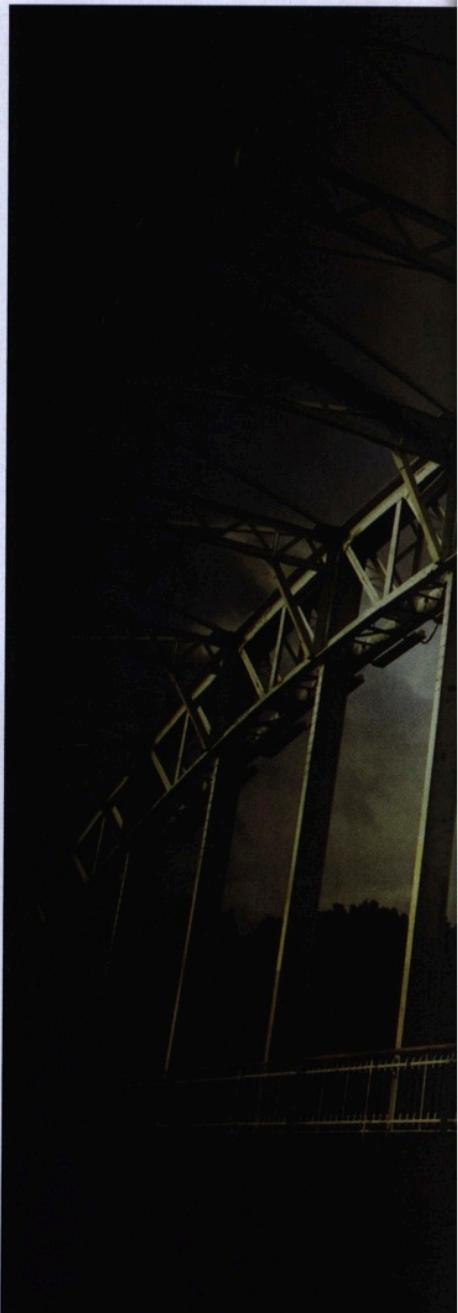
Attention, on ne vous conseille pas de tendre

votre ligne entre deux réverbères sur les Champs-Elysées, d'autant plus qu'avec la pente, vous risqueriez d'avoir des surprises, mais la ville compte suffisamment de parcs pour trouver votre bonheur. Équilibre, concentration, maîtrise de soi, voilà les maîtres mots de la slackline, qui résonnent plutôt bien avec les tendances parisiennes en mode « bobo-yogazen ». Poser une ligne dans un îlot de verdure en fin d'après-midi, c'est l'occasion de troquer son costume trois pièces de la journée pour une tenue décontractée, et c'est surtout

mettre ses doigts de pied à l'air pour aller titiller la sangle.

Les endroits à Paris ne manquent pas pour s'adonner à ce funambulisme d'un nouveau genre. Voici nos préférés, à commencer, ordre des arrondissements oblige, par le parc des Tuilleries dans le 1<sup>e</sup>, dont les pelouses ne sont pas toutes interdites au public. Depuis l'Arc de Triomphe du Carrousel et en venant du Louvre, gravissez les quelques marches à gauche ou à droite (le jardin est symétrique) qui vous mèneront jusqu'à une petite espla-

**Highline :** comme son nom l'indique, c'est tout simplement une slackline tendue en hauteur, au-delà de 5 mètres et sur laquelle il convient de s'assurer.





Moment suspendu sur la passerelle Debilly.  
© Patrick Evesque

nade tranquille plantée de quelques arbres idéalement disséminés qui sauront supporter votre matériel. Et trouver son équilibre en prenant la pyramide de verre comme point de mire, c'est assez remarquable.

Dans le 12<sup>e</sup>, le parc de Bercy côté Cour Saint-Émilion s'impose aussi comme un spot de choix : près des bassins, à l'ombre des arbres et sur la pelouse fraîchement tondu, vous n'aurez qu'une envie, vous envoyer en l'air sur votre corde pas si raide. Un peu plus loin, les bois de Vincennes et Boulogne, diamétralement opposés mais tout aussi adaptés, pourront assouvir vos envies d'équilibriste.

Et s'il vous prend l'envie de tendre une highline plutôt qu'une slackline, alors tentez le coup à la Défense, du haut des tours à 120 mètres du sol, comme certains ont déjà pu le faire... Mais on doit vous prévenir, cela s'adresse à des slackliners confirmés. En attendant, allez donc braver les lois de l'équilibre au parc.

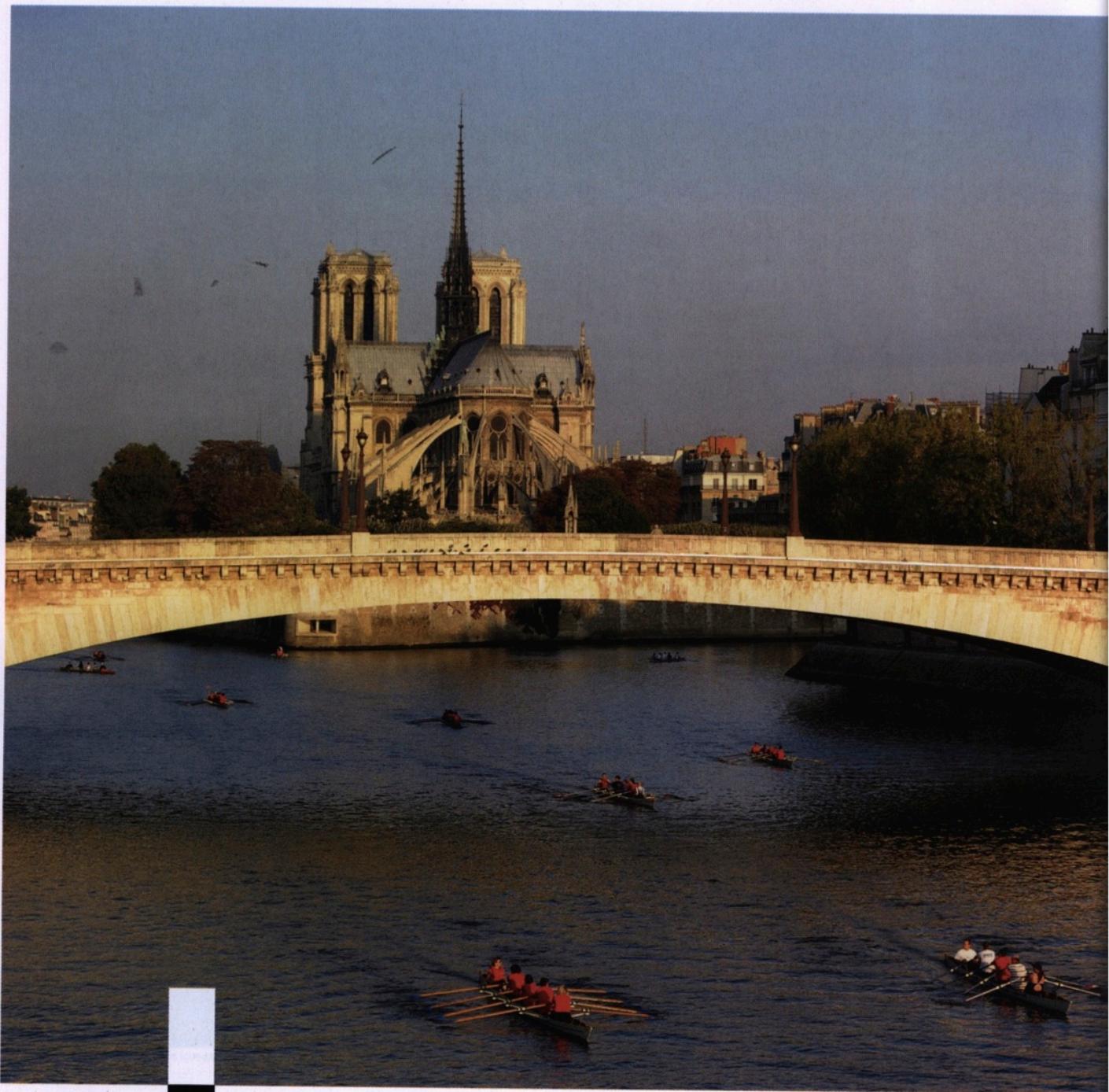
## SLACKLINE, LE MATERIEL

► Vous aurez besoin de deux longes, d'une sangle et de deux supports (arbres, rochers...) pour installer une slackline. Une fois qu'on a le coup de main, cinq minutes montre en main suffisent pour la tendre !

Côté matériel, il faut compter dans les 75 € pour s'équiper, et vous trouverez votre bonheur en ligne ici : [www.slack.fr](http://www.slack.fr)

## I BELIEVE I CAN FLY !

► Parce que la slackline se prête très bien aux belles images, on vous invite à regarder le magnifique *I believe I can fly* de Sébastien Montaz-Rosset, véritable ode à la liberté où même les tours de la Défense prennent des allures sauvages. [www.sebmontaz.com/](http://www.sebmontaz.com/)

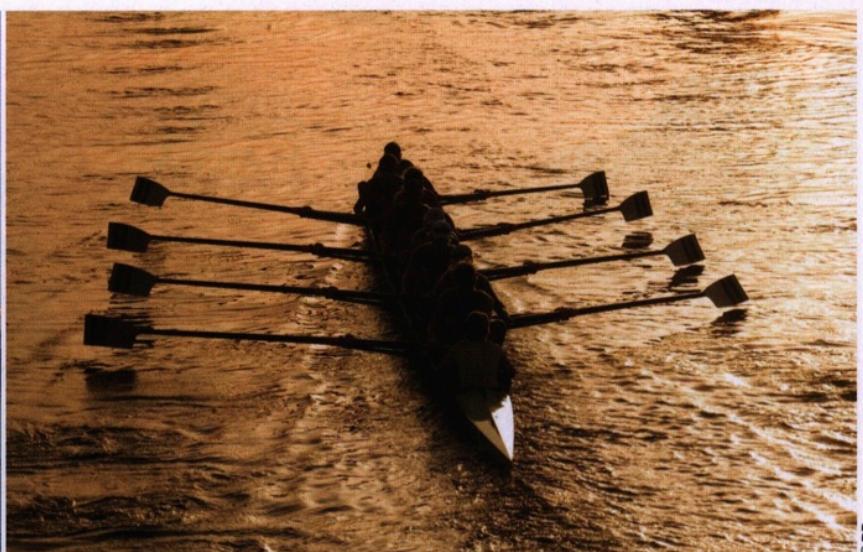
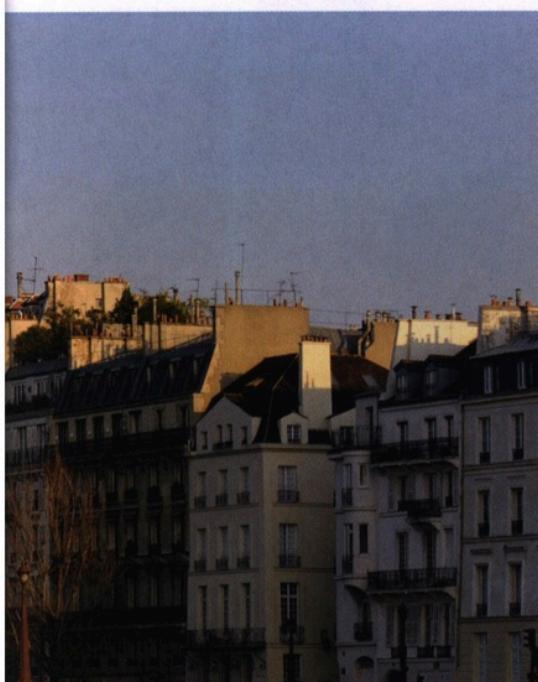


La prochaine édition de la traversée de Paris en aviron aura lieu le 23 septembre, avec comme point de départ l'Île de Monsieur dans les Hauts-de-Seine. Infos sur [aviron-ledefrance.org](http://aviron-ledefrance.org) © FAviron / Philippe Millerau

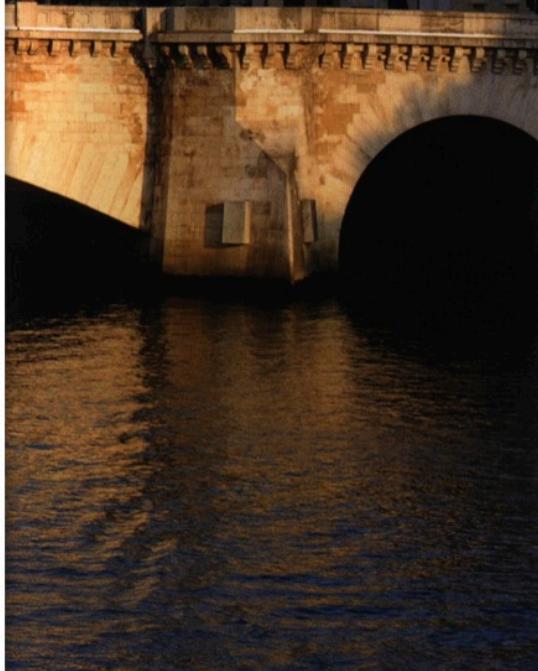
## SUR L'EAU

**> Piscines bondées et Seine inaccessible (la plupart du temps) : heureusement, les quais du parc de la Villette permettront aux passionnés de prendre l'air sur l'eau. Côté aviron, cap sur Sèvres et le Val de Seine.**

**Aviron :** non, ce n'est pas le bateau, mais la longue rame qui sert à propulser le bateau ! Désigne aussi la discipline.



© DR



Canotage dans le parc de la Villette, haut-lieu du canoë et du kayak à Paris. © DR

**Skiff:** embarcation monoplace, longue, étroite et légère; très utilisée pour la compétition en aviron.

Au cœur du 19<sup>e</sup> arrondissement, sous le couvert des érables, les quais du bassin de la Villette offrent leurs pavés polis aux soirées ciné, cafés en terrasse, balades à deux, pique-niques au bord de l'eau et autres errances fluviales des Parisiens. Outre un assortiment lumineux de salles de cinéma, zincs rétro-brançés et guinguettes bon marché, le bassin héberge également une base nautique.

Lorsque sous les beaux jours le bassin se couvre d'une armada de skiffs monoplaces, canoës ou kayaks chamarrés, un air de Cambridge semble envelopper la Villette. 700 mètres de long entre la Rotonde de la Villette et le pont levant de la rue de Crimée: le bassin offre un cadre animé et urbain où s'adonner aux plaisirs de l'aviron. Chaque samedi et dimanche de l'année (et les mercredis pour les 12-17 ans), la ville de Paris met à disposition, pour un créneau de 45 minutes, bateaux monoplaces ou biplaces, yolettes à quatre places et autres types d'embarcations à rames. Embarquement Quai de la Loire, au niveau des anciens Magasins Généraux. Après les conseils avisés d'un Brevet d'État, vous voilà lâché au fil de l'eau; galérien ou rameur du dimanche, appréciez la vie qui fourmille sur les berges, appréciez l'onde mouchetée des ombres et reflets des arbres et des bâtiments, motifs impressionnistes sur le miroir du canal. À bâbord se profile déjà la structure post-moderniste du MK2; il est temps de négocier un demi-tour sous le regard des badauds en goguette. La descente du canal s'effectue dans la perspective de la Rotonde de la Villette – une composition esthétiko-bucolique née de l'imagination visionnaire de Claude Nicolas Ledoux au XVIII<sup>e</sup> siècle, franchissant une seconde fois l'arche métallique de la Passerelle de la Moselle et s'achevant au pied du pont levant de la rue de Crimée – le dernier du genre à Paris. Recommencez l'opération à loisir !

## LA BASE NAUTIQUE MUNICIPALE DE LA VILLETTÉ

Bassin de la Villette - 75019 Paris  
Tél. 01 42 40 29 90

Location libre d'embarcations à rames, canoës ou kayaks, par créneaux de 45 minutes. Réserver à l'avance par téléphone. Un justificatif de résidence à Paris intra-muros et deux photos d'identité sont nécessaires pour s'inscrire, ainsi qu'un certificat de natation de 25 mètres pour les moins de 18 ans.

> Adultes: tous les samedis 9h-12h et 14h-17h, et dimanches 9h-12h

> 12-17 ans : les mercredis de l'année scolaire, 9h-12h et 14h-17h, et pendant les vacances scolaires du lundi au vendredi 9h30-17h

## LES CLUBS

> Rowing-Club Paris  
Île-des-Vannes (L'Île-Saint-Denis)  
Tél. 01 42 43 61 95  
[www.rowing-club.fr](http://www.rowing-club.fr)

> Athletic Club Boulogne-Billancourt  
Parc nautique de l'Île de Monsieur  
de Monsieur (Sèvres)  
Tél. 01 46 29 01 48  
[www.acbbaviron.fr](http://www.acbbaviron.fr)

> Val de Seine Nautique  
Parc nautique de l'Île de Monsieur  
(Sèvres)  
Tél. 01 46 29 01 44  
<http://vsn-aviron.fr/>

**La Seine :** interdite à la baignade depuis 1923, sauf autorisation. Refusée pour l'événement de Paris à la nage, prévu début septembre et annulé. Vraiment dommage.