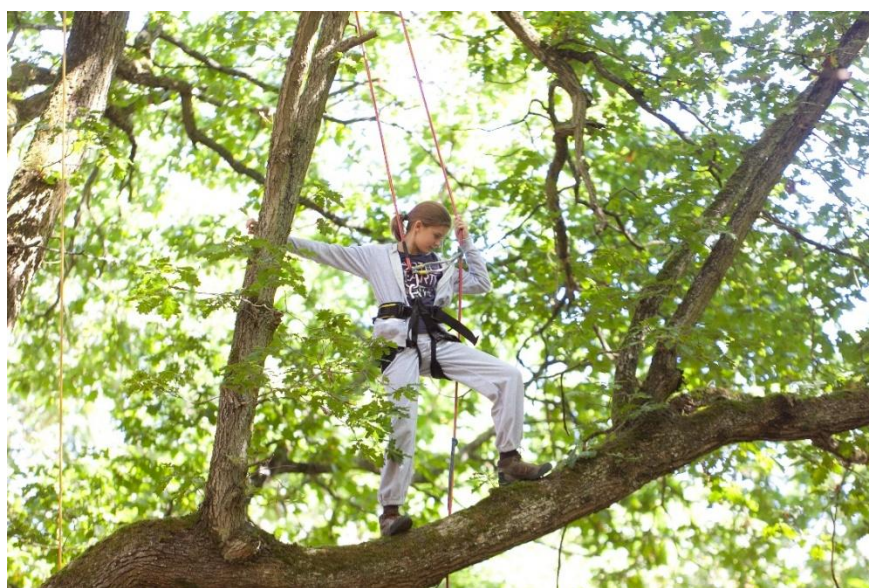


COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Saint-Ouen-sur-Seine, le 1^{er} septembre 2026

50 ANS D'ÎLE-DE-FRANCE NATURE :
UN WEEK-END INÉDIT « BIEN-ÊTRE, SPORT
ET SANTÉ » À LA RENTRÉE !



© Gilles Cohen

En 2026, Île-de-France Nature célèbre un demi-siècle d'engagement au service du vivant. Cinquante ans à protéger, restaurer, relier et ouvrir au public des espaces naturels, pour le compte de la Région, qui font aujourd'hui la richesse et la respiration du territoire.

Pour marquer cet anniversaire, après le lancement de son programme inédit de randonnées qui sont venues rythmer l'année, l'Agence propose une nouvelle façon de découvrir ses espaces naturels : sous l'angle du bien-être, du sport et de la santé, avec des animations ouvertes à toutes et à tous.

Rendez-vous les 12 et 13 septembre pour un week-end 100% nature, sportif et inclusif !

Cet événement s'inscrit dans le cadre de la première édition du programme national « Septembre Bouge », qui vise à promouvoir le sport comme levier de santé et de bien-être.

LA NATURE PARTOUT ET POUR TOUS

15 animations pour s'approprier les sites naturels de la Région comme des terrains de jeu et de détente

Au programme, des activités pour tous les publics, dont notamment :

- Pour la première fois : une demi-journée d'initiation à la grimpe d'arbres* dans les forêts franciliennes
- Des activités accessibles à un public spécifique (personnes à mobilité réduite, personnes en situation de handicap intellectuel, enfants neuroatypiques-TSA/TDAH)
- Une Rando santé ® en partenariat avec le Comité Départemental de la Randonnée de Seine-Saint-Denis
- Deux randonnées associées à la découverte naturaliste
- Des animations liées au bien-être (bain de forêt, techniques de marche au rythme de la respiration)
- Des ateliers de pratique sportive en pleine nature (karaté, danse, VTT)
- Une animation de découverte de plantes comestibles et médicinales

Les animations sont gratuites. Inscription préalable [ici](#)

50 itinéraires sportifs pour explorer l'Île-de-France autrement

Amateurs, sportifs confirmés ou simples adeptes du plein air, Île-de-France Nature propose 50 itinéraires sportifs gratuits, imaginés pour découvrir les espaces naturels régionaux sous un nouveau jour.

À télécharger au format GPX (fichier compatible montres et applications de navigation), ou à retrouver sur *Strava*, ces parcours sont accessibles à tous, selon différentes pratiques : course à pied, trail, randonnée, marche, VTT, vélo et pratique en fauteuil roulant.

Des forêts aux bords de Seine, en passant par les paysages agricoles, chaque itinéraire est une invitation à prendre l'air et à découvrir, sans quitter l'Île-de-France, la richesse et la diversité de ses espaces naturels à travers le sport.

Retrouvez prochainement la carte interactive des 50 itinéraires sportifs sur <https://www.iledefrance-nature.fr/>

Informations pratiques :

- Samedi 12 et dimanche 13 septembre 2026
- Tout public
- Animations gratuites
- Informations détaillées et points de rendez-vous : www.iledefrance-nature.fr/animations-nature

LA NATURE PARTOUT ET POUR TOUS



GRIMPE D'ARBRES EN FORÊT RÉGIONALE DE ROUGEAU (77) : DÉCOUVERTE DU FOOTLOCK

*** Grimpe d'arbres en forêt régionale de Rougeau (77) : découverte du Footlock**
Samedi 12 septembre 2026 de 10h à 16h

Première en forêt régionale, **cette animation propose de découvrir la technique de la grimpe en footlock**. Elle présente l'avantage d'être facile à apprendre et accessible aux petits et grands.

Île-de-France Nature vous propose de vous accueillir pour suivre cette demi-journée d'animation. L'occasion d'échanger avec celles et ceux qui font vivre les projets de l'Agence et de découvrir concrètement leurs actions sur le terrain.

À propos d'Île-de-France Nature

Depuis un demi-siècle, Île-de-France Nature protège le patrimoine naturel régional, le valorise et l'accès à la nature pour tous. En déployant à l'échelle locale les stratégies environnementales de la Région, Île-de-France Nature :

- protège, aménage et ouvre au public les espaces naturels, agricoles et forestiers, dans les secteurs les plus sensibles soumis à la pression urbaine et en accord avec les enjeux du territoire ;
- crée des continuités vertes reliant les centres urbains aux grands espaces naturels régionaux ;
- soutient l'agriculture de proximité en mettant des terres régionales à disposition ;
- accompagne les collectivités dans leurs projets de création d'espaces verts et de renaturation.

Le but ? Préserver et favoriser la biodiversité, s'adapter au changement climatique et améliorer la qualité de vie des Franciliens.

CONTACTS PRESSE

Île-de-France Nature

communication@iledefrance-nature.fr

Mathilde Desrousseaux – 06 16 40 33 93

Véronique Pichot – 06 18 25 00 67

LA NATURE PARTOUT ET POUR TOUS