



## COUP DE CŒUR PETITS GUIDES POUR GRAND PARIS

Parce que le Grand Paris apparaît parfois comme un vaste territoire aux

contours flous, l'équipe du site Enlarge your Paris a imaginé une collection de petits guides pour mieux en apprécier la diversité. Les premiers exemplaires

nous entraînent au fil de l'eau, l'un dans le nord-est de la capitale, le long des canaux, l'autre vers le sud, en suivant la Seine. Avec chaque fois une sélection d'adresses pour « découvrir », « vivre », « respirer » et « manger », le tout agrémenté de cartes et de photos, et ponctué de rencontres avec des Grands-Parisiens du cru. Bien vu! — **E.C.**

| *Les Canaux grands-parisiens à Paris et en Seine-Saint-Denis; Les Rives de la Seine de Paris à Fontainebleau*

| Les Petits Guides du Grand Paris, Enlarge your Paris/Éditions ICI | 10€.

## C'EST LE MOMENT...

### DE S'INSCRIRE À UNE COURSE À PIED ATYPIQUE

L'itinéraire de Run my city, le 12 mai, passera par le centre de Paris en s'autorisant des détours inattendus. Les participants traverseront par exemple les salons de l'Hôtel de Ville, l'hôtel de la Monnaie, des salles du Jeu de paume... La cadence des foulées risque alors de ralentir! Mais c'est le but de l'opération que de tenir à distance la performance au profit du plaisir. — **S.Be.**

| Deux formules: un trajet de 9 km (22€) et un autre de 15 km (32€) | Inscriptions sur: [timeto.com/sports/running/run-my-city-2019](http://timeto.com/sports/running/run-my-city-2019)

# 2300

C'est le nombre de terminaisons nerveuses concentrées sur le peu de peau (1 centimètre carré environ) qui recouvre l'extrémité de nos doigts. Autant dire un toucher garanti très sensible! Une info chiffrée parmi celles, nombreuses, que livre l'exposition « Dans ma peau » sur notre enveloppe corporelle, qui pèse en moyenne de 3 à 5 kilos – soit deux fois plus que le cerveau –, se renouvelle 1200 fois au cours d'une vie et se fait ultrafine au niveau des paupières (0,04 millimètre)! — **S.Be.**

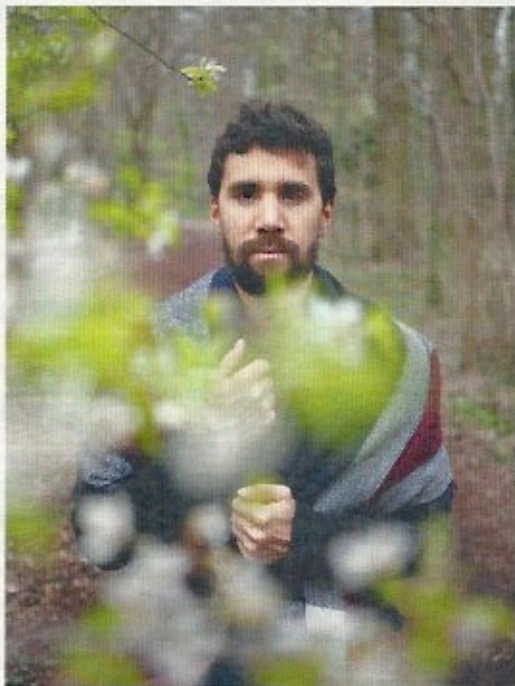
| « Dans ma peau » | Jusqu'au 3 juin | Tlj. sf mar. 10h-18h | Musée de l'Homme, 17, place du Trocadéro, 16<sup>e</sup> | 01 44 05 72 72 | [museedelhomme.fr](http://museedelhomme.fr) | 9-12€.

## Mon nom est personne

# CLÉMENT L'HOMMEAU

Créateur de randonnées insolites

Tout est parti d'un dimanche d'hiver ensoleillé. De ceux qui vous donnent l'envie de chausser vos baskets pour aller crapahuter. C'était en tout cas le projet de Clément Lhommeau ce matin de décembre 2015. Ce Parisien d'adoption, biberonné à la rando, s'empare de son ordinateur pour dénicher un itinéraire accessible en transports en commun et offrant le minimum syndical de dépaysement. Trois heures plus tard il cherchait encore. Ce technophile a en revanche trouvé une idée, concrétisée avec Nicolas Chevolut, un copain développeur : à l'été 2017, ils lancent Helloways, une plateforme web permettant de télécharger des itinéraires de balades nature à portée de pass Navigo. En parallèle, Clément anime des « rando-shows », avec l'idée de « renouveler l'approche » de la marche à pied et de « dépoussiérer » cette pratique. Cela donne, entre autres, une rando-concert en compagnie d'un guitariste folk, une rando-mousse avec dégustation de bières locales ou encore une mémorable rando « astro-canoë » dans le Vexin, achevée par une sortie nocturne en canoë sur l'Epte. Dernier projet en date de ce trekkeur 2.0 : à l'occasion des 50 ans du circuit des 25 bosses en forêt de Fontainebleau, il a élaboré, en partenariat avec Les Others (média



en ligne spécialisé sur l'aventure), un tracé de 53 kilomètres et 1200 mètres de dénivelé à travers cette même forêt, intitulé la Trans'bleausarde. Lancement prévu les 13 et 14 avril prochains. — **E.C.**

| Tous les événements sur: [Helloways.com](http://Helloways.com) et [facebook.com/HellowaysFrance](https://facebook.com/HellowaysFrance) | Le 18 mai, rando-concert en vallée de Chevreuse (9€) | 22-23 juin, traversée de la forêt de Rambouillet (10€).