



La maison du Pain

Le pain accompagne l'histoire des hommes depuis des millénaires. Des premières galettes préhistoriques au pain que nous mangeons tous les jours, la recette a gardé sa simplicité tout en s'adaptant aux nouvelles techniques de fabrication. Situé au cœur du plateau céréalière célébré par les Impressionnistes, Commeny est un village essentiellement agricole, caractéristique du Vexin français. La boulangerie artisanale de Commeny, élément essentiel de la vie du village, a gardé son caractère traditionnel. Son four, maçonné de brique et de sable au début du XX^e siècle, est l'un des derniers conservés en France. Il permet de cuire le pain au feu de bois comme autrefois. La maison du Pain, installée dans le grenier, vous invite à découvrir l'histoire d'un mets qui a su conserver toute son authenticité. Les savoir-faire du boulanger et l'art de la fabrication du pain sont présentés à travers un parcours audiovisuel très imagé, qui évoque le cycle blé-farine-pain. Ce parcours est complété par des objets qui furent en usage autrefois dans le Vexin français.

Le Martin-pêcheur

Un petit cri aigu puis une flèche bleu turquoise pâle traverse la rivière pour se percher sur la branche d'un aulne surplombant l'onde verte. C'est souvent ainsi que l'on rencontre le Martin-pêcheur, là où rectification et bétonnage ont été épargnés aux berges de nos cours d'eau. L'existence de berges appropriées au creusement d'un terrier (60 cm de profondeur en moyenne) conditionne en effet la nidification de ce nicheur rare et en régression, dont les poissons les plus abondants et les plus accessibles forment l'essentiel de l'alimentation. Ses populations sont très sensibles aux aléas climatiques : gelées tardives, crues estivales et étés pluvieux réduisent ou compromettent la réussite des nichées. 70 à 80 % des adultes meurent d'une année sur l'autre. C'est pour cela que les nichées comportent en moyenne 7 petits.



Le terrier est creusé dans un sédiment meuble, à proximité immédiate de l'eau. La date de la première ponte varie en fonction de la météorologie et les jeunes se dispersent rapidement après leur premier envol. A la fin de l'hiver, il est possible d'observer des parades sur les sites de nidification.



L'eau et le pain

- > DÉPART - ARRIVÉE : **Commeny**
- > PARKING : **Grande Rue**
- > LONGUEUR DE L'ITINÉRAIRE : **14 km**
- > DURÉE : **3 h 30**
- > BALISAGE : **jaune**
- > CARTE IGN : **2213 0**

© Illustrations : Pascal Robin - Henri Toumaire - Igs.com 01 39 60 08 60

Parc naturel régional du Vexin français
 Maison du Parc - 95450 Théméricourt
 Tél. : 01 34 48 66 10 - Fax : 01 34 48 66 11
 Email : contact@pnr-vexin-francais.fr
 Internet : www.pnr-vexin-francais.fr



L'étang de Vallière

Situé sur la Coulevre, affluent principal de la Viosne, l'étang de Vallière a été aménagé à la fin du XV^e siècle par les moines de Saint-Denis pour fournir les poissons du carême. Depuis 2007, ce site d'environ 24 ha est classé par le Conseil général du Val d'Oise en Espace Naturel privé d'intérêt départemental en raison de son grand intérêt faunistique et floristique. Les habitats très diversifiés qui composent le site (étang, marais, roselière, bois, coteaux calcaires) sont en effet favorables au développement d'une faune et d'une flore nombreuses. On y dénombre ainsi plus de 220 espèces végétales dont deux espèces protégées au niveau régional : la fougère des marais et le bois gentil, ainsi que quatre espèces d'orchidées dont l'orchis pyramidal. Côté faune, on peut entendre ou apercevoir 74 espèces d'oiseaux dont cinq sont considérées comme rares à l'échelle régionale (bergeronnette des ruisseaux, grèbe castagneux, hibou moyen-duc, martin-pêcheur, râle d'eau) et 129 espèces d'insectes dont le caloptéryx vierge (libellule) et le grillon champêtre. Il s'agit enfin d'un site important pour l'alimentation des chauves-souris, notamment l'emblématique Petit Rhinolophe, mais également pour les haltes migratoires d'espèces comme la Pipistrelle de Nathusius.

Curiosités à voir en chemin

Commeny : maison du Pain, étang et moulin de Gouline.

Gouzangrez : sentier du patrimoine (fermes, édifices religieux...).

Le Perchay : église sainte Marie-Madeleine, lavoir circulaire dit « lavoir romain » et fontaine aux reliques dans la vallée aux Moines.

Santeuil : étang de Vallière.

1 Suivre la Grande-Rue puis la D 43z en direction de la D 14.

2 Prendre la chaussée Jules César à gauche et continuer tout droit jusqu'à la table d'information. Traverser la D 66 et poursuivre par la chaussée Jules César en face jusqu'au silo à grains.

3 Emprunter la D 51 à gauche, la D 66 à droite puis la route à gauche menant au Perchay. Passer l'église.

4 A la fourche, prendre à droite, puis continuer tout droit par le

chemin longeant la vallée aux Moines.

5 Prendre la D 51 à gauche. Bifurquer sur la route à droite. Continuer, contourner l'étang de Vallière par la droite, puis monter par le chemin à droite. En haut, tourner à gauche. Emprunter la D 159 à gauche et traverser la vallée.

6 S'engager sur le chemin à gauche qui vire à droite dans la vallée de Gouline. Passer devant le moulin de Gouline puis les étangs. Continuer par le sentier en face qui monte sur le plateau et ramène à Commeny.

Sentier du patrimoine de Gouzangrez

Pour améliorer l'information des promeneurs et valoriser le patrimoine local, le Parc naturel régional du Vexin français met en place dans les communes volontaires des sentiers du patrimoine®. Grâce à une signalétique spécifique et bien intégrée, de nombreuses informations sont apportées sur les éléments remarquables, cachés ou disparus du patrimoine communal. Le sentier de Gouzangrez vous contera l'histoire du Vexin à travers ses fermes (Distillerie, Minoret, Clos du Saule), ses édifices religieux (église Notre-Dame de l'Assomption, prieuré Sainte-Geneviève), les anciens cafés et la tradition du Pétilon, le lavoir gallo-romain.

> Parcours téléchargeable sur www.pnr-vexin-francais.fr

