

“Marche de printemps” 2017

Cette année encore, les éducateurs médico-sportifs du réseau vous invitent à participer à la journée « Marche du printemps » et vous proposent de se retrouver à Fontainebleau, en Seine et Marne, pour la marche suivante :

PROGRAMME

Date : Lundi 12 juin 2017

Lieu : Fontainebleau

RDV : Maison forestière de la faisanderie, route du Mont Aigüe (attention, certains GPS ne l'indiquent pas...)

Horaires : Rendez-vous sur place pour 9h30. Départ prévu à 10h00

Fin de la journée prévue vers 16h

Le matin : Marche d'environ 2h sur le sentier balisé 'Denecourt N° 8', circuit très caractéristique de la forêt de Fontainebleau. Pas de grandes difficultés, quelques montées et passages entre les fameux rochers de 'Bleau', cette marche est accessible à tous, du moment que l'on prend son temps. L'équipe d'encadrement sera à vos côtés pour vous aider si besoin et, naturellement, ceux qui sont en pleine forme donneront la main à ceux qui rencontreront quelques difficultés.

Le midi : Déjeuner à proximité des parkings, sur un espace équipé de quelques tables. Les paniers pique-nique resteront dans les véhicules durant la marche et prévoyez si possible d'emporter fauteuils/chaises pliantes ainsi qu'une table de camping. Des toilettes seront à notre disposition et, ... peut-être, aurons-nous accès à un espace clos et aménagé avec tables et chaises.

L'après-midi : Nous proposons la visite du château de Fontainebleau pour une durée d'environ une heure et demie. Nous allons nous renseigner sur le coût de la visite avec ou sans conférencier et reviendrons vers vous pour indiquer le montant de la participation financière de chacun.

~ Conseils ~

* *Equipez-vous de bonnes chaussures, de bâtons de marche, d'un vêtement de pluie, de quoi vous couvrir la tête si le soleil est au rendez-vous, d'un petit sac à dos avec boisson, de quoi vous ressucrer si besoin et, de préférence d'une dose de bonne humeur. Nous pourrions prêter des bâtons de marche aux personnes qui souhaitent découvrir la marche avec bâtons.*

* *Pensez à votre lecteur de glycémie, si vous en utilisez un, et*

* *N'oubliez pas votre pique-nique et, pourquoi pas l'appareil photo !*

Itinéraire pour se rendre au point de rendez-vous :

- **En venant de Melun**, après la Rochette, prendre la direction d'Orléans en empruntant la **D 142 E**. Aller jusqu'à la N 7 en direction de Fontainebleau. En arrivant sur Fontainebleau, au feu après la descente, prendre à droite la **D 409**, en direction d'Etampes.

Prendre de suite à droite la direction de la Maison forestière pour traverser totalement la D 409. Rentrer dans la forêt par la petite route, la continuer et passer devant la Maison forestière et aller jusqu'au parking des cars. Et si tout va bien, ... vous devriez nous apercevoir !!!

- **En venant de la région parisienne**, par l'autoroute A6, sortir direction de Fontainebleau, prendre la N7 et en arrivant sur Fontainebleau, au feu après la descente, prendre à droite la D409 en direction d'Etampes.

Puis, se référer au paragraphe précédent.

Un souci :

« allo, Yannick ! » au 06 88 55 12 06 / « allo, Yanis ! » au 06 68 23 24 62

Coupon à remettre à votre éducateur médico-sportif.

Nom :

Prénom :

Département

Secteur d'activité :

Sera : présent absent

Pourra convoyer des gens : OUI NON

Si oui, combien de place sont disponibles dans le véhicule ?

N'a pas de moyen de transport.

Accepte d'être convoyé.

Nous vous remercions de répondre à ces questions, cela permet aux animateurs d'aider à l'organisation de tous et de faciliter la participation du plus grand nombre d'entre vous.

Coupon à remettre à votre éducateur médico-sportif.

Nom :

Prénom :

Département

Secteur d'activité :

Sera : présent absent

Pourra convoyer des gens : OUI NON

Si oui, combien de place sont disponibles dans le véhicule ?

N'a pas de moyen de transport.

Accepte d'être convoyé.

Nous vous remercions de répondre à ces questions, cela permet aux animateurs d'aider à l'organisation de tous et de faciliter la participation du plus grand nombre d'entre vous.

Coupon à remettre à votre éducateur médico-sportif.

Nom :

Prénom :

Département

Secteur d'activité :

Sera : présent absent

Pourra convoyer des gens : OUI NON

Si oui, combien de place sont disponibles dans le véhicule ?

N'a pas de moyen de transport.

Accepte d'être convoyé.

Nous vous remercions de répondre à ces questions, cela permet aux animateurs d'aider à l'organisation de tous et de faciliter la participation du plus grand nombre d'entre vous.