

Marche de printemps 2016

Comme chaque année, les éducateurs médico-sportifs du réseau REVESDIAB vous invitent à participer à la journée « Marche du printemps ». Cette année, nous vous proposons de nous retrouver à Barbizon en Seine et Marne.

PROGRAMME

Date : Lundi 6 juin 2016

Lieu : Barbizon

Rendez-vous impératif: Départ parking du bas Bréau, allée aux vaches, Barbizon. Il faut traverser la ville par son avenue principale, puis se diriger sur une petite route goudronnée qui part dans la forêt, jusqu'à la cabane en bois et petit restaurant forestier avec des parkings à proximité. Le GPS peut vous diriger.

Adresse: Allée des vaches, parking du bas Bréau, 77630 Barbizon

Horaire : Rendez-vous à 9h30 (maximum) sur place afin de pouvoir partir en forêt au plus tard à 10h.
Fin de la journée prévue vers 16h

Au programme :

- Une marche à allure modérée d'environ 2 heures et demi, sur un sentier balisé « Parcours des peintres ». (Quelques montées, mais aussi quelques descentes...cela reste accessible à tous !).
- Un pique-nique sur une aire adaptée.
- Une visite de la ville de Barbizon que nous découvrirons ensemble.

Le matin : départ 10 h sur un sentier balisé appelé le sentier des peintres. Durée approximative de la marche 2h30.

Le midi : Pique-nique sur des tables appartenant à la guinguette de la forêt. Petit impératif : prendre une petite consommation sur place comme un café par exemple...

L'après-midi : Une ballade dans la ville de Barbizon, appelée le village des peintres en relation avec son historique artistique. Vous pourrez visiter la maison atelier de Théodore Rousseau, celle de Jean François Millet et découvrir un magnifique village au cœur de la forêt de Fontainebleau.

~ 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 gens qui n'en ont pas et qui souhaitent découvrir la marche avec bâtons. L'appareil photo peut être utile...

* Prenez votre lecteur de glycémie, si vous en avez un.

* N'oubliez pas votre pique-nique

~ Itinéraire ~

En venant de Melun, après la Rochette, prendre la direction d'Orléans en empruntant la **D 142 E**. Au rond-point, prendre la direction de Paris (A6). Au 2^{ème} rond-point, prendre la direction **Barbizon la forêt**. Puis suivre Mairie. Face à la mairie, au croisement prendre à gauche rue grande puis continuer sur l'allée aux vaches. Rentrer dans la forêt et aller tout au bout de l'allée jusqu'au parking.

Et si vous ne vous êtes pas trompé vous devez nous apercevoir !!!!!

En venant de la région parisienne, par l'autoroute A6, sortir en direction de Fontainebleau/Barbizon. Et **suivre Barbizon la forêt**. Puis, se référer au paragraphe précédent.

Dans l'attente de vous retrouver comme chaque année, bien cordialement ! L'équipe d'encadrement.

Un souci :

« Allo, Yannick ! » au 06 88 55 12 06 / Yanis au 06 68 23 24 62 / Sonia au 06 89 62 91 24

Coupon à remettre à votre éducateur médico –sportif.

Nom :

Prénom :

Département et secteur d'activité :

Sera : présent absent

Pourra convoier des gens : OUI NON

Si oui, combien de place disponible dans le véhicule ?

N'a pas de moyen de transport.

Accepte d'être convoyé.

Ce coupon permettra à votre éducateur de vous aider à vous organiser afin que le plus grand nombre de gens puisse participer.

Coupon à remettre à votre éducateur médico –sportif.

Nom :

Prénom :

Département et secteur d'activité :

Sera : présent absent

Pourra convoier des gens : OUI NON

Si oui, combien de place disponible dans le véhicule ?

N'a pas de moyen de transport.

Accepte d'être convoyé.

Ce coupon permettra à votre éducateur de vous aider à vous organiser afin que le plus grand nombre de gens puisse participer.

Coupon à remettre à votre éducateur médico –sportif.

Nom :

Prénom :

Département et secteur d'activité :

Sera : présent absent

Pourra convoier des gens : OUI NON

Si oui, combien de place disponible dans le véhicule ?

N'a pas de moyen de transport.

Accepte d'être convoyé.

Ce coupon permettra à votre éducateur de vous aider à vous organiser afin que le plus grand nombre de gens puisse participer.