

méli-mélo

FÊTE de la RANDO 5^e ÉDITION

JOURNÉE DÉCOUVERTE EN MARNE ET GONDOIRE !

Dimanche
7 octobre
2018

+ DE 10 PARCOURS DIFFÉRENTS
VILLAGE DES SAVEURS ET DES ACTIVITÉS

Parc culturel de Rentilly-Michel Chartier
77600 Bussy-Saint-Martin

À 30 minutes de Paris (en RER A ou en voiture)

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Comité départemental
Seine-et-Marne



RANDO méli-mélo

en MARNE & GONDOIRE FÊTE de la RANDO

Au Parc culturel de Rentilly - Michel Chartier, le dimanche 7 octobre 2018, sportif ou non, en famille ou entre amis, chacun trouvera pratique à son pied !
Randonnées, balades découvertes, jeux ou divertissements, une journée festive gratuite ouverte à tous !

La 6km Santé® ou Familles

→ DÉPARTS : libres de 9h45 à 13h30
Rando Santé® accompagnée à 10h30
Rando Familles accompagnée à 14h
→ DURÉE : environ 2h
→ NIVEAU :  ● ● ● ●

Vous avez envie de découvrir tranquillement les environs du Parc culturel de Rentilly-Michel Chartier ? Optez pour la Rando Santé® ou familles, une randonnée tranquille de 6 km.

Le 12km

→ DÉPARTS : libres de 9h15 à 12h / accompagné à 9h30
→ DURÉE : environ 3h
→ NIVEAU :   ● ● ●



Cette randonnée vous emmènera à travers la vallée de la Brosse, et à la découverte des villages de Gouvernes et de Guermantes ainsi que de ses deux étangs : la Loy et la Broce, réserves ornithologiques uniques de l'Est de Paris.

La 18km

→ DÉPARTS : libres de 8h30 à 12h / accompagné à 9h
→ DURÉE : environ 5h
→ NIVEAU :    ●

Cet itinéraire plus sportif vous fera découvrir les richesses de la vallée de la Brosse jusqu'à Ferrières-en-Brie, célèbre pour son château et sa forêt majestueuse.

La 28km

→ DÉPART : accompagné à 8h
→ DURÉE : environ 8h
→ NIVEAU :    



Vous aimez les challenges ou vous êtes un vrai sportif ? Alors partez accompagné sur les chemins de Marne et Gondoire pour 28 km !

De Bussy-Saint-Martin, en passant par Montévrain et la nouvelle passerelle de la Dhuis, vous rejoindrez Thorigny-sur-Marne puis Lagny-sur-Marne. Une toute nouvelle boucle pour des découvertes inoubliables !

Circuit en boucle, prévoir son pique-nique.

Marches d'endurance Audax®

→ DÉPART : 25 km accompagné à 8h30
→ DURÉE : 4h10
→ NIVEAU :    

→ DÉPART : 12,5 km accompagné à 14h30 (initiation)
→ DURÉE : 2h10
→ NIVEAU :    ●



Vous voulez vous initier à de nouvelles pratiques ? En groupe, elles sont conduites par les capitaines de route qui sont chargés de faire respecter une allure de 6 km/h. À l'issue de la marche, vous recevrez un brevet. Un vrai défi personnel à relever et un moment convivial à partager.

Pause avec un ravitaillement à mi-parcours. Participation de 2€ demandée sur place. Penser à apporter son gilet de sécurité (obligatoire).

La Nordique

→ DÉPARTS : libres de 9h30 à 13h / accompagné à 10h
→ DURÉE : 2h30 initiation de 10h à 13h
→ NIVEAU :   ● ● ●



Vous êtes plutôt adepte de marche dynamique ? Participez à la marche nordique de 12 km, sport dérivé du ski de fond et très populaire dans les pays scandinaves. Bonnes chaussures, bâtons et un peu de souffle feront de cette virée un moment de ressourcement !

Penser à amener ses bâtons. Prêt possible de bâtons (uniquement pour l'initiation et sous réserve de disponibilités). Tenue de sport obligatoire et chaussures à tige basse requises.

Les randos thématiques

RANDO ORNITHO

→ DÉPARTS : accompagnés à 10h et à 14h
→ DURÉE : environ 2h
→ NIVEAU :  ● ● ● ●

Pour ceux qui aiment se balader en observant et en apprenant, partez en compagnie d'un spécialiste des oiseaux pour découvrir les peuples à plumes qui nichent dans nos vallées.

Jauge limitée. Sur inscription, auprès du stand de l'Office de Tourisme de Marne et Gondoire.

RANDO CACHES

→ DÉPARTS : accompagnés à 10h et à 14h
→ DURÉE : entre 2h et 3h
→ NIVEAU :  ● ● ● ●

Les aficionados des nouvelles technologies pourront allier promenade en plein air et chasse au trésor virtuelle. Muni de votre téléphone portable et en compagnie de géocacheurs aguerris, vous participerez à une rando géocaching pleine de surprises.

En partenariat avec l'association des Géo franciliens. Jauge limitée. Sur inscription, auprès du stand des Géo franciliens.

RANDO MYSTÈRES

→ DÉPARTS : libres de 10h à 15h30
→ DURÉE : entre 1h et 2h30
→ NIVEAU :  ● ● ● ●

Vous aimez les jeux de piste ? Cette rando mystère vous amènera à chercher des cachettes secrètes. Une façon d'explorer ce magnifique parc aux essences rares !

Renseignements sur le stand de l'Office de Tourisme de Marne et Gondoire.



LE MOULIN RUSSON

Le Moulin Russon sera ouvert de 9h à 12h et de 14h à 17h pour les randonneurs curieux. Un des derniers moulins à eau d'Ile-de-France encore en activité !

Visite libre et gratuite.

Le village des saveurs et des activités

LE VILLAGE DES SAVEURS



Avant ou après les randonnées, venez découvrir le « village des saveurs et des activités » : rencontrez des professionnels qui vous conseilleront sur du matériel et activités sportives, et venez goûter aux saveurs du terroir local. Une délicieuse découverte gustative !

Ouverture du village de 9h à 17h

LES ANIMATIONS

Des animations pour tous laisseront part à la créativité et au partage en famille ou entre amis :

De 13h à 17h :

- Jeux coopératifs ou jeux de réflexion en bois
- Activité de mandal'art pour fabriquer une œuvre collective géante
- Contes pour les enfants, "À la recherche des cailloux du petit poucet"
- Stand d'ostéopathie et de podologie

Toute la journée :

- Ateliers balisages
- Vélo smoothies avec BioCoop pour mixer votre jus de fruits et éviter le gaspillage !
- Balades en gyropodes avec Ecoride
- Démon dans le parc avec un véhicule adapté aux personnes à mobilité réduite.

En partenariat avec APA de Géant. 

- Batucada avec le groupe O Banda Amanhã, et les élèves du Conservatoire intercommunal de Marne et Gondoire

Sans oublier la tombola avec des voyages et du matériel sportif à gagner !



LA RESTAURATION

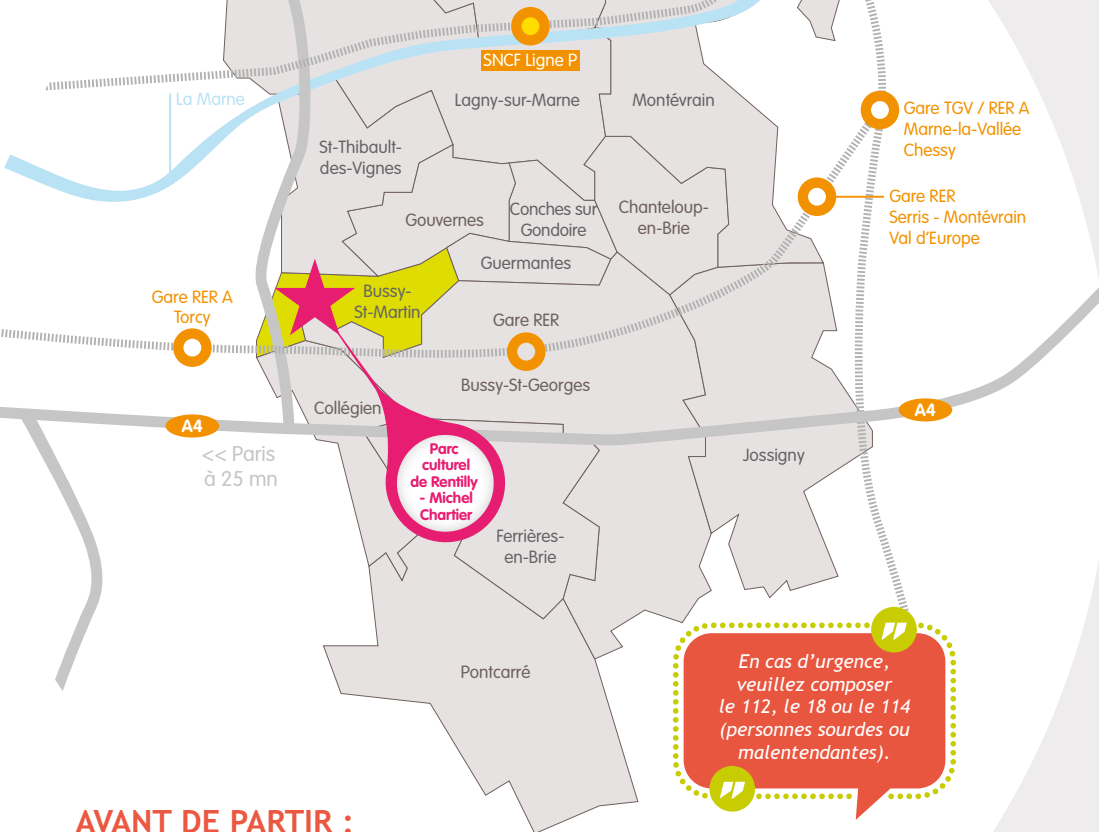
- Café d'accueil offert aux randonneurs par l'Office de Tourisme de Marne et Gondoire dans la cour des communs.
- Possibilité de pique-niquer dans le parc.
- Pour le déjeuner et les en-cas, des foodtrucks proposeront des solutions de restauration rapide.



EXPOSITION « L » au Parc culturel de Rentilly - Michel Chartier

Profitez de votre présence pour visiter la toute nouvelle exposition « L », au sein du château et en salle des trophées.

Visite libre. Le mercredi et le samedi de 14h30 à 17h30 et le dimanche de 10h30 à 13h et de 14h30 à 17h30. Jusqu'au 19 décembre, puis du 9 janvier au 10 février 2019.



AVANT DE PARTIR :



- Choisissez un itinéraire adapté à vos capacités physiques.

(Se reporter à chaque itinéraire).



- Pensez à vous chauffer confortablement. Pour les randonnées les plus longues, il est recommandé de porter une bonne paire de chaussures montantes à semelles crantées. Pour la marche nordique, des bâtons de marche et des chaussures à tige basse sont recommandés.



- Portez des vêtements de sport adaptés à la randonnée et en fonction de la météo.



- Prévoyez des gourdes ou bouteilles d'eau, des en-cas et un pique-nique pour les parcours les plus longs.



- Ne jetez pas vos déchets en pleine nature. Des poubelles et bacs de recyclage seront mis à disposition dans le parc. Pensez au tri.



- Les animaux seront interdits sur les sentiers le jour de cet événement.

Événement entièrement gratuit sans inscription au préalable. Inscriptions le jour J.

VENIR À LA RANDO MÉLI MÉLO :

Parc culturel de Rentilly - Michel Chartier

1 rue de l'Étang - 77600 Bussy-Saint-Martin (Seine-et-Marne)

- Par la route : A104, A4 et la D934 à 25 min de Paris (parking gratuit)
- En transports en commun : par le RER A - arrêt Torcy (25 min depuis Paris-Nation et 10 min depuis Disneyland® Paris) puis prévoir 15 min à pied pour rejoindre le parc ou prendre la ligne 25 du bus Pep's, arrêt Cédre puis 10 minutes à pied

Pour connaître les horaires des RER A et des bus : www.vianavigo.com - Pensez au covoiturage.

L'Office de Tourisme

de Marne et Gondoire et le

Codérando 77 sont heureux de vous

proposer cette 5^e édition consacrée à la randonnée pédestre et à la découverte de Marne et Gondoire avec les clubs de randonnée du territoire. Plus particulièrement : le Cairn de Guermantes, l'AJT Rando de Thorigny-sur-Marne, la Rando collégeoise, Ambiance et Randonnée, le Groupe 503 de Lagny-sur-Marne, l'AEP de Pomponne, Torcy Rando et Goële Rando, Culture et loisirs Crécy-la-Chapelle et tous les bénévoles de ces associations.

MARNEetGONDOIRE

communauté d'agglomération



Office de Tourisme de Marne et Gondoire
2 rue du Chemin de Fer • 77400 Lagny-sur-Marne

01 64 02 15 15

www.marneetgondoir-tourisme.fr

Partagez vos photos sur nos réseaux sociaux avec Marne et Gondoire Tourisme

