

Rendez-vous

DIMANCHE 9 OCTOBRE 2022 DÈS 10H30
A LA MAISON FORESTIÈRE
AU CARREFOUR DE MONTGERON
 situé en forêt de Sénart.

Accès par l'avenue de la Chesnaie,
 prolongement de la rue Saint-Hubert.



Pour venir

En RER D : Gare Montgeron-Crosne (2810m)

En bus ou à vélo (mobilité douce)

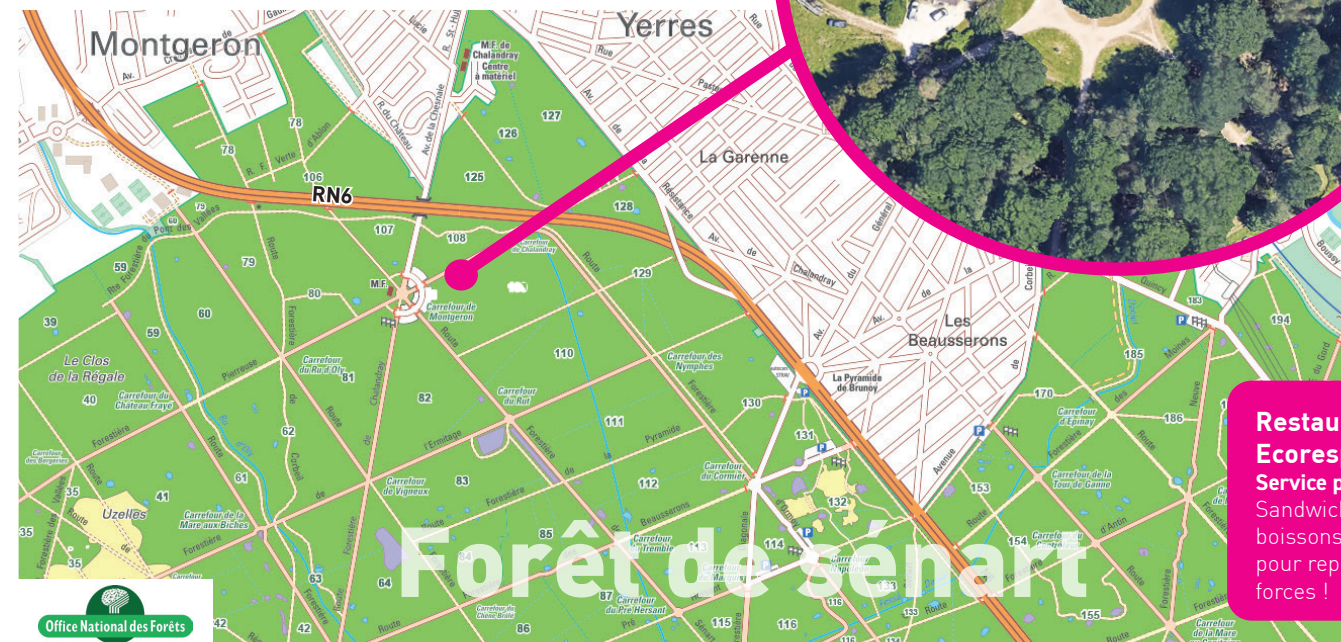
191.100 Arrêts «St-Joseph» (1470m) ou «Pavillon Flore» (1590m)

Ligne V Arrêts «Dumay Delille (1420m) ou «Marguerite (1428m) ou «René Cassin» (1660m)

Ligne Inter-Val Arrêts «Mairie» (2410m) ou «René Cassin» (1660m)

En voiture : RN6 direction Paris, sortie D50 / RN6 direction Melun, sortie D31

Stationnement possible : Marché St-Hubert, Avenue de la Chesnaie



ACCUEIL « VILLAGE »
AU CARREFOUR DE MONTGERON
 DÉPART DES CIRCUITS, ATELIERS, ANIMATIONS,
 STANDS, ...

Restauration
Ecoresponsable :
 Service payant.
 Sandwicheries,
 boissons, confiseries
 pour reprendre des
 forces !



En famille, seul ou entre amis, la Communauté d'Agglomération du Val d'Yerres Val de Seine vous invite à sa 4^{ème} Journée Verte et Bleue, évènement convivial dédié au sport pour tous, à la nature et à la découverte de la forêt de Sénart.

Le dimanche 9 octobre 2022 de 10h30 à 17h, rdv à la Maison forestière au Carrefour de Montgeron en forêt de Sénart. Au programme : randonnées pédestres et cyclistes, en forêt domaniale de Sénart et bien de nombreuses animations au sein du village.

Un rendez-vous devenu incontournable auquel nous vous attendons nombreux !



François Durovray
Président du Département de l'Essonne
Président de la Communauté d'agglomération
Val d'Yerres Val de Seine

Randonnée Pédestre



3,2km

Parcours Santé APA de Géant

Circuit adaptés aux personnes à mobilité réduite. Départs : 3 départs à compter de 11h encadrés par des professionnels de la Maison de santé

3,5km

La Forêt : un approche de la flore et de la faune

Balade commentée Départs : 3 départs à compter de 10h30 Durée : 1h

4km

En famille ou à poussette, pour leur apprendre à aimer la randonnée

Départs : 11h et 14h Durée : 1h30

10km

Rando Ouest

Départs : 10h30 et 14h30 Durée : 2h30

Initiation à la Marche nordique



8km

Marche nordique

Départ : 10h30 (initiation encadrée) et 14h30 (circuit libre) Durée : 2h Prêt de bâtons possible

Randonnée sur le thème de l'histoire de la Forêt de Sénart



13km

Venez participer au circuit historique.

Pour vous raconter la grande histoire à travers les vestiges qui se nichent en forêt, commenté par un historien. Départ : 13h Durée : 3h45

15km

Parcours Endurant

Départ : 10h45 Durée : 3h30 Prévoir un pique-nique

Randonnée Cycliste

avec votre vélo ou VTT



6km
Vélo / VTT
Cycliste

« Tous en selle »

Départs : toutes les heures, de 11h à 16h (pas de départs de 13h à 14h) Durée : 45 min / 1h

Initiation au mur d'escalade



Sensations fortes assurées !

Venez découvrir l'escalade sur bloc, encadrée par des professionnels, réalisez des prouesses.

Maquillage enfant



sur le thème des animaux de la forêt. Animation gratuite !

Balade en Poney



Vivez une échappée inoubliable à dos de poney. Gratuit (de 10h30 à 16h30 inscription sur place).

Animation Fitness à la découverte du Bungy Pump

Venez participer à l'animation sportive de Zumba et de BungyPump. Nouveauté cette année, le BungyPump est un outil de fitness pour faire des exercices de renforcement musculaire et d'étirements en douceur.

Initiation au Tir à l'arc

- sur cible avec remise de certificat
- démonstrations par des compétiteurs de haut niveau
- présentation de différents arcs et jeux concours sur le stand des Archers.



Circuit de Psychomotricité enfant

Parcours de gym aménagé en couleur, en équilibre et tous ensemble, venez tester les capacités de vos tout petits !

Animation cyclotourisme «Handiport»

Déficience visuelle ou motrice, ce n'est pas un problème, initiez-vous au tandems sur un espace défini.

Atelier Zéro déchets «Je fais mon dentifrice bio»



Chaque participant remporte sa création ! De 14h à 17h, venez créer votre dentifrice familial

à partir d'ingrédients bio et éthiques, personnalisable avec arôme naturel.

Stands d'information

Santé

Pour faciliter l'activité physique pour tous, venez découvrir les missions « d'APA de Géant » et son parcours santé créer spécialement pour l'occasion. Située à Epinay-sous-Sénart, la Maison de Santé pluridisciplinaire propose de pratiquer des activités physiques adaptées à des patients bénéficiant d'une prescription médicale. Venez les découvrir sur leur stand !

Pôle Aquatique

Venez découvrir les équipements sportifs du territoire avec la direction des sports du Val d'Yerres Val de Seine et l'UCPA.

Tourisme

A l'automne, la forêt se pare de mille couleurs. C'est dans ce décor majestueux que lors de cette 4^{ème} édition, l'Office de tourisme du VYVS aura le plaisir de vous accueillir et de vous faire découvrir la richesse de ce magnifique territoire.

La Forêt

Avec le Conseil de développement économique social et environnemental du la VYVS, venez découvrir les missions principales de l'ONF, gestionnaire principal multifonctionnel.

Tous au compost !

Le service de gestion des déchets du VYVS et Toilette &Co, vous attendent à leur stand tout au long de la journée sur les thèmes « Protéger la ressource » et « Une ressource pour l'agriculture : le compost ».

L'eau et le SyAGE

La protection de l'environnement et celle de la ressource en eau vous intéressent ? Vous aimeriez connaître les bons gestes pour protéger la biodiversité ou économiser l'eau ? Rendez-vous sur le stand du SyAGE !

La Forêt, ressource pour les abeilles

Venez rencontrer Marcel Jupiter, Apiculteur passionné de Montgeron, qui aura le plaisir de vous faire déguster sa récolte issue de ses ruches Montgeronnaises.

Nos conseils

• Venir à pied ou à vélo

- Les enfants mineurs doivent être obligatoirement accompagnés d'un adulte
- Port du casque obligatoire pour la participation aux circuits vélo et VTT
- Prévoir vêtement pluie
- Prévoir tenue/ chaussures adaptés à la randonnée pédestre et/ou cycliste, casquette, lunettes de soleil et bouteille d'eau/gourde.