



Patrick 06 72 04 24 55



## Sortie petite journée prolongée dimanche 2 août 2020 forêt Notre Dame

Nous continuons à vous proposer des petites journées prolongées pour préparer en douceur la reprise progressive de nos activités normales, aujourd'hui environ 18 km en forêt

RDV 9h30 marché Paray ou 10h15 sur place. Compte-tenu de la longueur du parcours, prévoir un retour à Paray vers 18h

**Départ arrivée :** Parking du Domaine des Marmousets, chemin des Marmousets à La Queue en Brie-94510 GPS 48.771513 2.586466, carte IGN 1/25000 2415OT

Aller jusqu'au fond du parking, se garer le plus près possible de la sortie, de préférence sur la droite pour que les voitures soient à l'ombre l'après-midi

Si vous allez directement sur place, prévenir Patrick avant

Indemnité de covoiturage 3€ 44km AR en passant par Villeneuve Saint Georges

Très agréable parcours dans cette forêt restée volontairement assez sauvage, en totalité plat (aucun dénivelé) presque toujours ombragé, essentiellement sur de petits sentiers avec quelques grandes allées

Repas tiré du sac, pique-nique vers 13h30/14h près de la glacière du château

### Rappels environnement et sécurité

Respectez la nature et les propriétés privées, restez dans les chemins, **ne laissez aucune trace de votre passage**

Suivez les consignes de l'animateur, ne partez pas devant lui, et **gardez toujours en vue la personne qui vous précède**

Sur route, utilisez les trottoirs ou bas-côtés s'ils sont praticables, sinon **on marche à gauche en file indienne**, et on respecte le code de la route

Au croisement d'une **voie carrossable**, **se regrouper et traverser en ligne** sur instruction de l'animateur

**Si vous avez besoin de vous arrêter**, prévenez le serre-file ou l'animateur, et **laissez votre sac bien en vue au bord du chemin**

Pensez à boire et à vous restaurer régulièrement

Informez l'animateur si vous êtes susceptible d'avoir un problème de santé particulier