

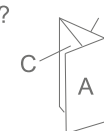
# Parcours sportif - Remise en forme en forêt

Proposé par :  
**Fontainebleau Tourisme**  
"Ce PDF a été généré à partir de Cirkwi, la  
plateforme de partage d'activités touristiques  
qui vous fait voyager"

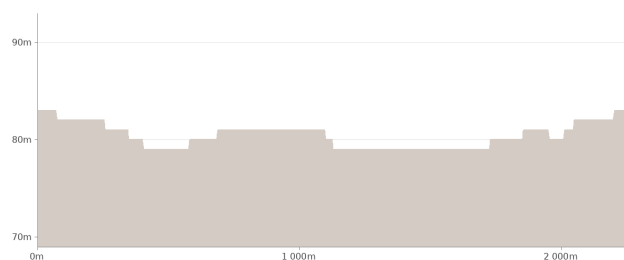
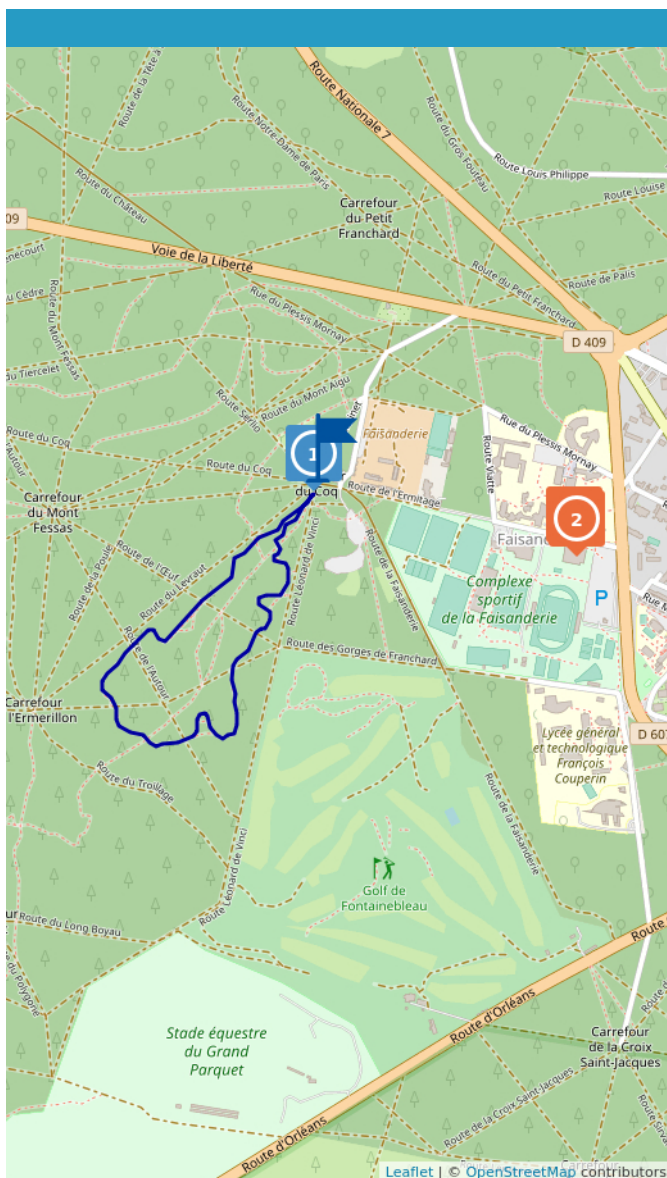
[www.cirkwi.com/circuit/267803](http://www.cirkwi.com/circuit/267803)



Comment plier ?



Ce circuit est composé de  
2 points d'intérêt et de 1 info parcours



2.00 km

1h30

maxi 83 m

mini 79 m

21 m

-21 m

Fontainebleau Tourisme vous propose de découvrir le parcours de santé qui se situe en forêt de Fontainebleau.

Au programme plusieurs activités rythmeront votre séance : course en zig zag, sauts de haies, tractions, abdominaux et marche.

Le parcours de santé, une boucle de 2km, bénéficie d'un cadre naturel et unique jalonné d'obstacles. Il se situe au niveau du centre pédagogique de l'ONF, au carrefour du Coq.

Il s'inscrit dans une démarche Sport et Santé, politique de santé publique portée par la ville de Fontainebleau pour sensibiliser les habitants à prendre soin d'eux.

Il contient des agrès pour les petits et les grands, pour les sportifs et les moins sportifs, avec une évolution de la difficulté.

Pour découvrir d'autres itinéraires, pensez aussi à l'application balade branchée.

Cet été, il est bon de se rappeler des gestes simples et importants pour protéger la forêt.

Le feu :

- Rester très vigilant sur les départs de feu : en aucune occasion allumer un feu, ni utiliser de barbecue
- Veiller à bien éteindre sa cigarette (le mieux est de ne pas la laisser en forêt). D'apparence éteint, la majorité des incendies en forêt se déclare pour ces raisons et parfois postérieurement à la présence des visiteurs.

La sécurité :

- Les routes forestières doivent rester accessibles pour les secours et pompiers, ne pas se garer devant les barrières qui sont destinés à signifier ce point.
- Camper uniquement dans les lieux autorisés et aménagés (aire de bivouacs). Le camping en pleine forêt comporte des risques la nuit en lien avec l'environnement.

La propreté en forêt :

- Prévoir de prendre un sac pour ses déchets avant les randos et balades.
- Il n'y a pas de poubelles en forêt et c'est donc important que chacun puisse faire l'effort de la préserver.

Cet itinéraire vous est fourni à titre indicatif. Cirkwi ne certifie pas la fiabilité des informations contenues dans les textes, cartes ou photos de cet itinéraire. Retrouvez plus d'infos sur [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)



Mise à jour le 28/05/21 par Fontainebleau Tourisme et généré par [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)



Fontainebleau Tourisme

1

Route de l'Ermitage 77300 FONTAINEBLEAU

Activités Sportives

Période d'ouverture : Du 04/01 au 17/12.

## Piscine de la Faisanderie

Située dans un espace arboré d'un hectare, au cœur du complexe sportif de la Faisanderie, la piscine est composée de 2 bassins.

La piscine est ouverte sur dérogation uniquement : consultez le site internet de la piscine ou contactez-les par téléphone.

- petit bain (20 m x 8 m) avec un espace balnéo, une chute d'eau et canon à eau

- grand bassin (25 m x 15 m) de 6 couloirs.

Plusieurs activités y sont proposées : cours de natation, aquagym, aquabike, bébé nageur, jardin aquatique, aquaphobie, natation pré et post natale, triathlon, water polo, plongée...

Équipements extérieur : Pelouse solarium et transats (disponibles l'été), un terrain de volley-ball, un parcours acrobatique en hauteur, zone de jeux aménagée pour les enfants.

Services : Distributeur de bonnets de bain, maillots, lunettes, pince-nez et distributeur de friandises et de boissons.

Équipements : un espace forme, une salle cardio avec tapis, vélos, rameurs... et un espace sauna-hammam.

Suite aux annonces gouvernementales, les piscines sont fermées au public jusqu'à nouvel ordre. Ces dispositions sont susceptibles d'être adaptées en fonction de l'évolution de la situation.



Piscine de la Faisanderie



Piscine de la Faisanderie

**Contact :** Téléphone : 01 60 74 54 70 Site web : <http://www.piscine-faisanderie.fr>

2

Route de l'Ermitage, Fontainebleau Route de l'Ermitage,  
Fontainebleau 77300 FONTAINEBLEAU

Activités Sportives

## Stade Philippe Mahut

4 terrains de football, 2 terrains de rugby, 11 courts de tennis dont 6 couverts

1 équipement complet d'athlétisme comprenant 2 pistes et des aires de sauts et de lancer, 3 terrains de handball, 3 terrains de basketball et 1 terrain de football.

Les espaces sportifs du stade Philippe Mahut ont été rénovés en 2016 (nouveau terrain synthétique, piste d'athlétisme) et l'aménagement repensé avec la construction d'un bâtiment de 12 vestiaires ainsi que d'une tribune d'environ 800 places. Un équipement moderne, adapté aux besoins des usagers et accessible aux personnes à mobilité réduite.



**Contact :** Site web : <http://www.pays-fontainebleau.fr/>

1

Route Léonard de Vinci 77300 FONTAINEBLEAU

## Information parcours

La boucle commence au carrefour du Coq. Des panneaux en bois vous guideront tout au long de l'itinéraire, vous indiquant les différents exercices sportifs à pratiquer.