



Le vélo vous laisse une totale liberté



La marche à pieds fait bien sûr partie des locomotions douces



Dans de nombreux centres d'équitation chevaux et poneys vous attendent.



A pieds, à cheval, à vélo, vous découvrirez de magnifiques paysages.

## Redécouvrez votre région autrement...

### ...les déplacements doux.

L'homme sait aujourd'hui qu'il a mis sa planète en danger. Cette prise de conscience a amené nombreux d'entre nous, entraînés par des leaders d'opinion, à remettre en question nos habitudes de vie : alimentation plus saine, réapprentissage de la lenteur, redécouverte du calme, respect de notre environnement.

Nous comprenons peu à peu que pour profiter de la nature qui nous entoure, nous devons dorénavant nous adapter à elle et non plus l'adapter à nous !

Portés par cette vague écologique, recommandés par les professionnels de la santé, soutenus par les Institutions, les «**Déplacements doux**» ont ainsi « le vent en poupe ».

#### 1. Les déplacements doux, qu'est-ce que c'est ?

Les déplacements doux conjuguent respect de la nature,

calme, rythme lent, joies partagées en famille ou entre amis, plaisir de l'effort sportif, détente, bien-être : que du bon ! on les appelle «doux» pour toutes ces raisons et bien sûr parce qu'ils ne sont pas polluants.

Les régions de Picardie et Ile-de-France qui offrent toutes deux un patrimoine touristique exceptionnel se sont engagées sur ces «voies douces».

Abandonnez voitures et motos, redécouvrez vos églises, châteaux, villages mais aussi de merveilleux jardins et somptueuses forêts... autrement.

#### 2. A cheval, à vélo ou en bateau à voile !

Prévert n'est pas si loin qui a su chanter si joliment la nature.

Il y a beaucoup de modes de déplacements doux mais nous nous limiterons dans cet article à trois principaux, très prisés dans nos départements : le bateau (pas à voile !), le cheval et le vélo.

#### 3. Tourisme fluvial et canoë-kayak

La Seine-et-Marne, l'Oise et l'Aisne sont particulièrement gâtées sur ce plan.

En dehors de nombreux étangs où l'on peut pêcher, se baigner, faire de la voile, de la barque ou du pédalo, l'Oise et le Canal de l'Ourcq en particulier offrent des façons originales de redécouvrir votre pays, un peu éloignées des circuits traditionnels et tellement pleines de charme ! Vous

prenez le temps d'admirer les paysages et au détour d'un méandre vous apercevez les ruines d'un château féodal.

Sur le Canal de l'Ourcq vous pouvez simplement «glisser au fil de l'eau» et excursionner mais encore déjeuner sur l'eau.

C'est à partir du Port-aux-Perches que la rivière Ourcq a été canalisée dès François 1er !

Vous pouvez y naviguer jusqu'à Mareuil-sur-Ourcq, découvrir au passage La Ferte-Milon, patrie de Jean Racine, et les ruines imposantes du château féodal du Duc d'Orléans. Vous aurez le plaisir, juste au niveau de la passerelle Eiffel, de franchir une écluse.

#### Une découverte individuelle

Vous préférez n'avoir que canards, hérons et poules d'eau comme seuls accompagnateurs. Et pique-niquer sur les berges. Aucun problème ! vous pouvez naviguer sur les canaux sans permis avec un petit bateau ; si l'activité n'est pas dangereuse, il y a cependant un code à respecter que l'on vous enseignera et vous devrez surtout surveiller les enfants. A 6 km/heure maximum, vous aurez le temps d'apprécier les paysages bucoliques et vous vous amuserez du passage délicat des écluses.

#### Rivières et sport : le canoë-kayak

C'est une façon plus sportive de découvrir les rives ! Le Grand Morin et l'Oise sont des rivières idéales pour ce type de découverte. Pas besoin d'être adepte de compétition, vous avez le droit de seulement rêver d'une découverte sereine

de la rivière ! les plaisirs de la navigation sont quasiment accessibles toute l'année. Bien sûr, une brève initiation sera indispensable.

#### 4. Tourisme équestre

Forêts, plaines, sites historiques, chemins sont «à portée de sabots»...

Pour une journée ou un week-end voire des vacances, de nombreux clubs sont là pour vous faire partager leur passion du cheval.

Vous êtes plutôt «cheval monté» ou «cheval attelé» ?

Vous pouvez être cavaliers indépendants et désirer louer des chevaux, avoir envie de participer à une randonnée organisée, rencontrer d'autres cavaliers, être cavalier émérite ou débutant, vous trouverez votre bonheur sur les nombreux sites web consacrés au tourisme équestre.

Et si vous préférez des balades attelées, vous en trouverez aussi à l'heure ou à la journée.

Que vous choisissiez l'une ou l'autre forme de tourisme équestre, vous pouvez être rassuré : tous les établissements adhérents au Comité Du Tourisme Equestre (CDTE) ont l'obligation d'avoir au moins une personne titulaire d'un diplôme homologué.

#### Des parcours, des gîtes et des clubs

Des parcours de randonnées tout tracés réalisés par le CDTE permettent aux individuels de découvrir plusieurs secteurs de l'Oise, à cheval ou en attelage. Deux parcours d'une journée sont ainsi proposés entre Ermenonville et Crépy-en-Valois et bien sûr autour de Compiègne, capitale du cheval ! (<http://cdteoise.site.voila.fr>)

Vous y trouverez également des coordonnées de gîtes si vous partez en week-end.

En Seine-et-Marne, le CDTE77 vous propose aussi

des randonnées organisées ou non, des gîtes, des adresses de clubs. Promenez-vous d'abord sur le site : [www.tourisme-equestre77.org](http://www.tourisme-equestre77.org).

Dans l'Aisne, les clubs ne manquent pas non plus : Passy-en-Valois, Epieds, Dhuisy (dans le 77 mais à 2km de l'Aisne !).

Façon noble et ancienne de voyager, vous découvrirez la nature sous un autre angle, «de haut», en silence et à la cadence de votre cheval...

#### 5. La petite reine pour visiter les châteaux royaux

Une autre façon douce et sportive, à la portée de tous du plus petit au plus grand, de redécouvrir notre nature et notre histoire, pour des «échappées» proches ou un peu plus lointaines dépaysantes : la bicyclette !

Que ce soit pour des promenades solitaires, amicales ou familiales, rien de plus facile que de se procurer des vélos en location si vous n'en avez pas ou pas assez ! il y a des loueurs dans chaque ville. Et si vraiment vous ne savez pas où en louer, adressez-vous à l'Office du Tourisme le plus proche, il saura vous renseigner.

Construisez vous-même votre parcours sur les chemins que vous aimez, arrêtez-vous pour pique-niquer ou simplement pour «souffler», profitez du paysage, respirez l'air chargé de parfums à pleins poumons, enivrez-vous (sagement !) dans les descentes : vous aurez sur votre vélo une immense sensation de liberté.

Mais peut-être souhaitez-vous découvrir le département voisin que vous ne connaissez pas bien ? des parcours tracés sont à votre disposition avec indication du temps, du niveau de difficulté, comme celui qui vous emmènera une journée entière découvrir la campagne autour de Fère-en-Tardenois.

Et rien ne vous empêche de «tronçonner» le parcours sur plusieurs jours.

#### Autour de Fère-en-Tardenois

Circuit de 30km avec des dénivellés de 90 à 185 mètres. Pas de difficultés particulières.

Départ de l'entrée du stade à Fère-en-Tardenois. Puis Loupeigne, Bruys, Mareuil-en-Dole, Nesles-la-Montagne, Seringes-et-Nesles et retour à Fère-en-Tardenois.

Découverte de plusieurs châteaux et églises sur le parcours.

Au niveau des départements, des Communautés de Communes ou des Communes, de nombreuses initiatives tendent à valoriser ce moyen doux de locomotion, y compris dans les déplacements quotidiens avec le développement de voies urbaines sécurisées.

A preuve, les nombreux schémas départementaux de tourisme cyclable mis en œuvre, voies vertes, véloroutes destinées aux vélos mais aussi aux rollers et aux patinettes électriques ou non.

#### Respectons la nature...

A pieds, à cheval, à vélo ou en bateau à voile, pour reprendre le poème de Prévert, n'oubliez jamais que vous êtes dans la nature, au milieu des fleurs, des plantes que vous ne devez pas cueillir et dans l'habitat des animaux que vous ne devez pas déranger.

Respecter les propriétés privées, rester dans les chemins, ne rien jeter après la pause pique-nique sont les règles élémentaires d'une bonne conduite dans la nature et la preuve de notre respect pour elle.

Aimons notre précieuse planète...

#### A Château-Thierry, on bouge autrement !

Sous le thème « la meilleure énergie, c'est la vôtre », des rendez-vous sont organisés régulièrement le dimanche pour redécouvrir la ville et ses 32 km de sentes.

A chaque fois, l'Office de Tourisme de la ville, les associations Vie et Paysages, le Courtil des Simples, Passion VTT, le comité de pilotage du plan national nutrition santé de la ville proposent de nouveaux parcours thématiques : patrimoine, santé, environnement, vélo et découverte équestre.

#### Qu'allez vous découvrir après le méandre du canal ?



L'écluse de La Ferté-Milon.

