



Communiqué de presse

DESTINATION ÉTÉ ET BIEN-ÊTRE AU PAYS DE FONTAINEBLEAU

Un séjour idéal pour exercer une activité physique en pleine nature

Fontainebleau, juin 2021 - À l'approche de l'été, nous ressentons tous le besoin de remettre en marche notre corps et de libérer notre esprit. Cette période de confinements et restrictions a réduit considérablement notre activité physique, et cela a eu des conséquences déplaisantes sur notre moral. L'été et les vacances arrivent et avec eux l'occasion de s'offrir des moments de détente en pleine nature aussi bien pour les adultes, les ados que pour les enfants.

C'est pourquoi [Fontainebleau Tourisme](#), l'Office de tourisme du Pays de Fontainebleau lance deux nouveautés pour profiter du plein air : Cirkwi, pour découvrir des circuits de randonnées, et le yoga en forêt de Fontainebleau. Une invitation à se faire du bien, en laissant place à la curiosité pour s'immerger en forêt ou sur les bords de seine, en dehors des sentiers battus.

Le saviez-vous ? L'exercice physique regorge de bénéfices sur notre énergie et notre sommeil. Une [étude de l'Université de Rochester](#) a démontré que passer 20 minutes à l'extérieur pouvait être aussi revigorant que de boire une tasse de café. Par ailleurs, Joëlle Adrien, neurobiologiste et directrice de recherche à l'Inserm souligne : « Une marche active en plein air, par exemple, encourage notre horloge biologique à bien fonctionner. Le résultat est que l'on sent mieux le moment de l'endormissement et que l'on dort d'un sommeil plus profond et de meilleure qualité. »

Marche, footing ou vélo, un nouveau service pour découvrir des itinéraires au Pays de Fontainebleau

Place au plaisir de la randonnée, des balades et du sport ! Avec Cirkwi (site web et application téléchargeable sur smartphone), Fontainebleau Tourisme propose une **sélection de randonnées pédestres variées et accessibles à tous, sportifs ou moins sportifs** (possibilité de choisir sa durée / difficulté), **d'itinéraires vélos** et quelques **suggestions de parcours running** pour se remettre en forme. **Parce que faire du sport dans un environnement d'exception est sans doute le meilleur levier en terme de motivation !**

Idées de randonnées & balades à pied

Randonnée pédestre du sentier des carrières : ce sentier à thème permet de partir à la découverte du travail d'exploitation des carrières de grès au XIXe siècle. Vous découvrirez notamment les chaos gréseux de la forêt domaniale de Fontainebleau qui **permet de se plonger dans la passionnante histoire des carrières**, en observant les nombreux vestiges encore visibles du patrimoine industriel dont l'activité s'est arrêtée en 1907 (front de taille, abris et traces d'exploitation).

Promenade des Points de Vue : au départ de la gare de Fontainebleau-Avon, cette boucle d'une douzaine de kilomètres offre au promeneur **des points de vue exceptionnels sur la forêt de Fontainebleau**. A découvrir notamment, la Croix du Calvaire, la Tour Dénecourt, la Fontaine désirée, l'hippodrome de la Solle, l'Esplanade de Cassepot, la carrière de Cassepot, la Vasque, etc.

Retrouvez toutes les randonnées pédestres [ici](#)



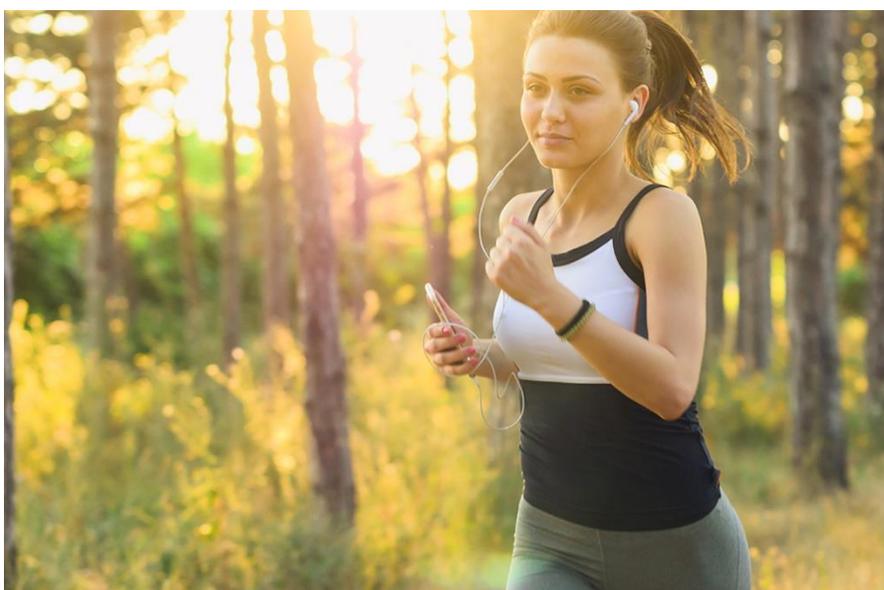
Crédit photo : Chlorofilm – Fontainebleau Tourisme

Idées d'itinéraires pour footing

[Au fil de l'eau à travers le parc et les jardins du Château de Fontainebleau](#) : et si vous vous remettiez au sport en douceur tout en découvrant le parc et les jardins du château de Fontainebleau ? L'occasion de saisir l'importance de l'exploitation de l'eau dans les jardins grâce à cette promenade verte qui se prête totalement à la pratique du footing.

[Parcours sportif à Fontainebleau - remise en forme en forêt](#) : au départ de la Faisanderie à Fontainebleau, dans un cadre naturel et unique jalonné d'obstacles, cette boucle de 2 kilomètres propose différents équipements sportifs tout au long du parcours. Au programme, plusieurs activités rythmeront votre séance : course en zig zag, sauts de haies, tractions, abdominaux et marche. Idéal pour se remettre au sport, à son rythme.

Retrouvez tous les parcours pour footing [ici](#)



Crédit photo : Pixabay

Idées d'itinéraires à vélo

[Circuit VTT du Petit Barbeau, sentier balisé](#) : un circuit entre Seine et forêt, qui emmène à la découverte d'une grande diversité d'arbres et d'oiseaux. Une promenade qui rime avec sérénité au départ du village de caractère de Samois-sur-Seine.

[Parcours Fontainebleau - Barbizon, promenade à vélo](#) : une promenade balisée et aménagée qui relie Barbizon à Fontainebleau à vélo par la forêt. Parfait pour les amoureux de la nature et de la peinture, elle traverse les Gorges d'Apremont et ses magnifiques rochers.

Retrouvez tous les itinéraires à vélo [ici](#)

Et tous les itinéraires, randonnées et balades disponibles [ici](#)



Crédit photo : Chlorofilm – Fontainebleau Tourisme

Initiation au yoga en forêt de Fontainebleau pour une pause physique et mentale

Fontainebleau Tourisme lance à partir de cet été une **nouvelle activité [yoga en forêt de Fontainebleau](#)**. Une séance qui permet de s'offrir **une parenthèse pour respirer et se ressourcer, lâcher prise, se faire du bien et retrouver calme et vitalité, au cœur d'un cadre naturel exceptionnel**. Durant cette séance, l'institutrice de yoga proposera des exercices de respiration simples et des postures douces et adaptées pour éveiller le corps et laisser place au calme et au bien-être.

Réservable en ligne, ce cours d'une heure est adapté à tous les niveaux - 17€



Crédit photo : Cécile Felter – Fontainebleau Tourisme

L'occasion de passer quelques jours au Pays de Fontainebleau

Le Pays de Fontainebleau vous offre de **nombreuses opportunités pour vous détendre** avec de [nombreuses activités adaptées à tous les publics](#) et réservables simplement en ligne à des tarifs très accessibles.

C'est aussi l'occasion de se sentir en vacances en séjournant sur place avec un [vaste choix d'hébergements](#) et une destination facilement accessible en train avec le Pass navigo : pas besoin de voiture sur place !

La Demeure de Campagne** à Fontainebleau** : avec une piscine extérieure / intérieure, un terrain de tennis et un grand jardin avec terrasse.

Novotel Fontainebleau-Ury ****: situé dans un parc arboré et à proximité immédiate de la forêt. Une belle piscine extérieure chauffée, et un spa avec une belle offre de soins.

Hôtel les Pléiades**** : situé dans le charmant village des peintres de Barbizon et en lisière de forêt, cet établissement dispose d'une piscine intérieure et extérieure, ainsi que d'un spa.

Sur le site de [Fontainebleau Tourisme](#), l'office de tourisme du Pays de Fontainebleau, est présenté l'ensemble des informations utiles sur la destination pour découvrir toutes les facettes du Pays de Fontainebleau.

Contacts presse Fontainebleau Tourisme :

Moreno Conseil

Clara Moreno - 06 12 56 70 07 – clara@morenoconseil.com

Dorothee Stumm – 06 27 93 60 29 – dorothee@morenoconseil.com

Fontainebleau Tourisme - Christelle Berthevas

Responsable communication et partenariats – 06 73 89 75 64 – christelle@fontainebleau-tourisme.com

Retrouvez Fontainebleau Tourisme sur les réseaux sociaux (cliquez sur les icônes) :

