

#MonValdeMarne



LE VAL-DE-MARNE, LA NATURE EN VILLE

*Incontestablement, le Val-de-Marne a un goût prononcé pour le vert et s'emploie à le préserver. Bois de Vincennes et forêts de Notre-Dame, bords de Marne et de Seine, parcs et espaces naturels départementaux offrent des possibilités variées pour se détendre et pratiquer des activités de loisirs.
Le Val-de-Marne regorge d'idées de balades.*



Plus d'inspirations, programme et réservations sur
www.tourisme-valdemarne.com

INCONTOURNABLES : LES BORDS DE MARNE ET DE SEINE

Inspirant de tout temps d'innombrables écrivains, peintres, chanteurs et cinéastes, les bords de Marne et de Seine sont des lieux privilégiés pour les loisirs. Faire du vélo en famille le long des berges, observer la faune et la flore, savourer un verre de vin blanc dans l'une des guinguettes, admirer les villas Art Déco, s'initier aux sports nautique, embarquer sur un bateau... sont quelques-unes des activités typiques d'une journée au bord de l'eau.

La Marne forme ses célèbres Boucles, lieu des loisirs et des fêtes au bord de l'eau dès le XIXe siècle. Elle se jette dans la Seine au site de la confluence, surplombée par le complexe hôtelier Chinagora à l'architecture exceptionnelle qui renvoie au grand paysage et au voyage. Elle compte 25 îles dont 3 sont classées en Réserve Naturelle Départementale (île de l'Abreuvoir dans sa partie aval et les deux petites îles des Gords et de Pissevinaigre). Le Bras du Chapitre quant à lui entoure les îles de Brise-Pain et Sainte-Catherine à Créteil. Une agréable promenade le long des jardins familiaux longe le cours d'eau.

La Seine traverse le Val-de-Marne depuis Ablon-sur-Seine dans le sud pour rejoindre Paris à Charenton-le-Pont et Ivry-sur-Seine.

Le Pont suspendu du Port à l'Anglais fait partie des œuvres remarquables à découvrir. Les bords de Seine sont propices aux balades à pied et à vélo.

LES ACTIVITES AU BORD DE L'EAU

Les croisières

Le tourisme fluvial est l'un des grands atouts du département. Différentes croisières proposent de découvrir la Marne ou la Seine, pour les individuels ou pour les groupes, avec parfois un déjeuner dansant dans une guinguette.

Navigation douce et Passeurs de rives avec Au fil de l'eau

Cette association propose des balades en catalante* sur la Marne à la découverte de la faune et de la flore (environ 1h). En partie non navigable, la Boucle avale de la Marne, dite Boucle de Saint-Maur, constitue le dernier segment naturel de la Marne avant sa confluence avec la Seine.

*Catalantes : Ces bateaux en aluminium, à la forme profilée, provoquent très peu de batillage (vagues) et ne dégradent donc pas les berges.

Les **Passeurs de rives** permettent de traverser gratuitement entre deux rives d'un cours d'eau.

Il en existe un sur la Marne entre le port de Nogent et la promenade de Polangis (Parc du Tremblay) et un sur la Seine entre le port de Choisy et le quai des Gondoles (Parc interdépartemental).

Et depuis Paris :

Canauxrama : croisière «les bords de Marne : au pays des guinguettes» d'une journée avec déjeuner possible à la guinguette Chez Gégène.

Paris canal : croisière «boucles de la Marne» d'une journée avec déjeuner à bord ; croisière «Paris-Nogent-Paris» d'une journée avec déjeuner possible à Nogent-sur-Marne.

Balades commentées sur les bords de Marne

L'Office de Tourisme de la Vallée de la Marne propose d'avril à octobre divers parcours thématiques pour découvrir les bords de Marne, l'histoire, l'architecture... à Nogent-sur-Marne et Le Perreux-sur-Marne.

Programme et réservations des balades sur reservation.tourisme-valdemarne.com

Les guinguettes

Véritable symbole de la culture des bords de la Marne, leur histoire est liée aux loisirs ouvriers et aux « Dimanches au bord de l'Eau ». On s'y rendait le dimanche et les jours fériés pour y exercer des activités variées liées à l'eau (régate, canotage, natation, concours de plongeon, courses d'aviron, joutes, pêche...), mais aussi pour s'amuser avec les jeux de foire, de quilles, de boules et balançoires... On s'y attablait pour savourer une cuisine simple servie avec du vin blanc ou rouge et on y dansait la valse, la polka et plus tard, la valse « Musette ». Plus de renseignements auprès de l'association Culture Guinguette.

Guinguette de l'Île du Martin-Pêcheur à Champigny-sur-Marne (Marne)

Guinguette Chez Gégène à Joinville-le-Pont (Marne)

Guinguette Auvergnate à Villeneuve-Saint-Georges (Seine)



LES ACTIVITES AU BORD DE L'EAU

Les clubs nautiques proposant des activités touristiques

Découverte de la Marne en canoë ou kayak :

Base nautique municipale de Champigny-sur-Marne : « dimanches découverte » pour découvrir la réserve naturelle départementale. Pratique également du canoë, kayak, aviron, dragon boat et pirogue polynésienne.

Canoë-Kayak Club de France : à Bry-sur-Marne, sorties encadrées en canoë ou kayak pour les petits groupes à partir de 5 personnes et location d'embarcations en été.

US Créteil Canoë-Kayak : découverte du Bras du Chapitre en canoë (séance découverte de 1 à 2h). Pratique possible pour les personnes handicapées sur rendez-vous.

Les canotiers nogentais : à Nogent-sur-Marne, sorties encadrées à la découverte de la Marne.

Société Nautique du Tour de Marne : à Saint-Maur-des-Fossés, location d'embarcations en été.

Découverte des bords de Marne en stand up paddle :

Le Grand Huit à Joinville-le-Pont

Beach paddle à Saint-Maur-des-Fossés

Pratique du ski nautique :

Ski nautique club de Saint-Maur (Marne)

Barefoot style à Villeneuve-Saint-Georges (Seine)

Activités nautiques également à l'**Île de loisir de Créteil** et au **Parc des Sports de Choisy Val-de-Marne**, à Créteil.

D'autres sports peuvent être pratiqués dans les très nombreux clubs du département (sur adhésion) : l'aviron, la voile, le canoë, le kayak, etc.

Autres activités de loisirs sur l'eau

Au **Port de Joinville-le-Pont** : location de bateaux électriques de mai à septembre.

Au **Port de Nogent-sur-Marne** : location de bateaux à moteur sans permis, de bateaux électriques et de pédalos de mai à septembre.

Nogent-sur-Marne a obtenu le label "France station nautique", ce qui en fait la 1ère ville en bord de rivière à recevoir ce label. Cette station nautique de la Vallée de la Marne vient de se voir attribuer le niveau Station Nautique 2 étoiles pour la période 2017-2021.

Dans le **Bois de Vincennes** : location de barques sur les lacs Daumesnil et des Minimes.



BALADES ET ACTIVITES NATURE

Circuits de randonnées

De nombreuses randonnées à pied ou à vélo sont proposées dans le module randonnée disponible sur www.tourisme-valdemarne.com

Au fil de leurs balades, les randonneurs sont ainsi invités à découvrir toute la diversité du patrimoine val-de-marnais qu'il soit naturel, culturel ou architectural. Ils peuvent également enrichir leurs parcours grâce aux sites touristiques et aux activités de loisirs indiqués à proximité des parcours.

Modes de balades originaux

En gyropode avec The Green way

Plusieurs balades sont proposées : Saint-Maur-des-Fossés, Joinville-le-Pont, Champigny-sur-Marne, Parc du Tremblay, Bois de Vincennes...

En vélo avec le Grand Huit

Des promenades guidées sont proposées pour découvrir les principaux sites des bords de Marne.



Les parcs et bases de loisirs



Ile de Loisirs à Créteil

Plaine de jeux avec lac de 42 ha. Voile, canoë, kayak, planche à voile, piscine à vagues avec toboggan aquatique de juin à septembre, parcours sportifs, jeux pour enfants, pêche, ping-pong, pétanque, restaurant et aires de pique-nique.

Parc Interdépartemental des Sports de Choisy Val-de-Marne à Créteil

Aires de jeux avec un plan d'eau de 30 ha. Activités sportives, de détente et de découverte de la nature.

Parc Interdépartemental des Sports et de Loisirs du Tremblay

A Champigny-sur-Marne, football, rugby, golf 9 trous, tir à l'arc, bi-cross, tennis, parcours santé, équipements d'athlétisme, aires de jeux pour enfants.

Parc des Sports du Grand Godet à Villeneuve-le-Roi

Aires de jeux, football, rugby, basket, volley, handball, tennis...

Le territoire du Val-de-Marne se caractérise aussi par ses nombreux parcs et espaces naturels départementaux ouverts au public, qui sont autant de lieux propices à accueillir les familles, les classes, les centres de loisirs, les associations.

Les golfs

Golf de Marolles-en-Brie

Parcours de 18 trous de 4 582 m (par 67), practice, putting green, chipping green. Stages-découvertes.

Golf du Parc du Tremblay

à Champigny-sur-Marne

Parcours compact de 9 trous (928 m, par 27), practice double, putting green... Cours et encadrement.



ESPACES NATURELS

Le Bois de Vincennes

Le Bois de Vincennes, anciennement Vilcena, est un vestige de l'antique ceinture de forêts qui entouraient Lutèce. Autrefois réserve de gibier pour les rois (Philippe Auguste, Louis XI, Louis XIV...), il est ouvert au public par Louis XV. Sous la Monarchie de Juillet, le Bois demeure la promenade des Parisiens. Avec Napoléon III, il est aménagé et embelli. Le Lac des Minimes et ses 3 îles, le Lac de Gravelle et le Lac de Saint-Mandé ont été creusés vers 1860.

Aujourd'hui, le Bois de Vincennes couvre une superficie de 995 ha, plantés de 140 000 arbres environ. Ce véritable « poumon vert » propose des équipements et aménagements variés : parc zoologique de Paris, lacs, ferme pédagogique, parc floral, hippodrome, location de barques, de vélos, de poneys...



La forêt domaniale de Notre-Dame



Les surfaces boisées du département représentent environ 2 050 ha dont 1 743 ha de forêts ouverts au public.

La forêt domaniale Notre-Dame (2056 hectares) s'étend sur 10 communes réparties sur 2 départements : le Val-de-Marne et la Seine-et-Marne.

La forêt constitue un secteur économique à part entière, tout en préservant la richesse écologique. C'est aussi un espace d'accueil, de loisirs et de tourisme par la présence de sa faune (chevreuils, sangliers...), de sa flore (plantes aquatiques, plantes aux propriétés médicinales...) et de ses arbres remarquables (chênes, charmes, châtaigniers...). Il est possible d'y randonner à pied, à vélo et à cheval.

Deux sentiers balisés à proximité du Château des Marmousets invitent à se balader et à découvrir cet environnement : "le sentier de l'arbre" de 2,4 km aller avec 10 panneaux et "le sentier de découverte" de 3,32 km en boucle avec 14 tables de lecture.

ZOOM SUR... LA ROSERAIE DU VAL-DE-MARNE

La Roseraie du Val-de-Marne à L'Haÿ-les-Roses

Œuvre de Jules Gravereaux, dessinée en 1899 par le paysagiste Edouard André, il s'agit de la première roseraie occidentale. Véritable conservatoire vivant de roses anciennes : 3 000 variétés dont 182 espèces botaniques, 12 000 pieds de rosiers permettant de découvrir l'évolution du rosier.

Roseraie inscrite à l'Inventaire supplémentaire des Monuments Historiques et label Jardin Remarquable.

Ouverture de mai à septembre (Période optimale de floraison en juin).



Elevage d'ânesses laitières - Téliane

Situé dans le parc départemental de la plaine des Bordes, cet élevage d'ânesses en production biologique est la seule asinerie laitière d'Île-de-France.

Cette visite permet d'en apprendre davantage sur l'âne et sur le fonctionnement de cette exploitation.

Vente de cosmétiques bio à base de lait d'ânesses.



Les orchidées Vacherot & Lecouffe

Situé à Boissy-Saint-Léger, cette entreprise est spécialisée dans la sélection et la création de nouvelles variétés d'orchidées, mondialement connue pour avoir mis au point la technique du clonage. Avec plus de 5 000 plantes mères, certaines Cattleya et Paphiopedilum sont classées.

Visite libre d'une serre exposition-vente de 600 m² où sont donnés conseils et démonstrations sur la culture des orchidées.

Pépinière départementale

La Pépinière départementale est une structure unique en France qui couvre 8,5 hectares dans le domaine de Roseval. Elevage de plus 70 000 arbres, arbustes et conifères, arbres fruitiers mais aussi conservatoire de lilas (Collection Nationale de Syringa horticoles et botaniques), culture de rosiers anciens qui iront alimenter par la suite la Roseraie du Val-de-Marne.



Dans le Bois de Vincennes

V'île fertile, la ferme urbaine participative : découverte de son fonctionnement, ses méthodes de culture et sur le concept d'agriculture urbaine.

Jardin d'agronomie tropicale : ce site accueille l'exposition coloniale de 1907. Aujourd'hui, il abrite encore différents vestiges du passé colonial français. Il fait également l'objet d'un programme scientifique de développement durable.

Ecole et arboretum du Breuil : L'arboretum de Paris couvre 13 hectares et présente 1 200 arbres, 650 essences de feuillus et conifères, différents milieux dont une zone humide et une prairie calcaire. Un musée vivant remarquable à vocation pédagogique.

Parc Floral : un parc paysager, mais avant tout un jardin botanique, avec sa vallée des Fleurs, sa pinède fleurie de rhododendrons, ses collections de plantes vivaces. Jardins thématiques : bonsaïs, jardin de senteurs, plantes médicinales...

Et aussi dans Paris

Des balades commentées sont également régulièrement proposées dans les arrondissements limitrophes de Paris comme au **Parc Montsouris**, au **Parc de Bercy** ou encore sur la **Promenade plantée de Bastille à la Porte Dorée**.



LES RENDEZ-VOUS NATURE

Le Val-de-Marne regorge d'une multitude de festivals, manifestations sportives, concerts, fêtes, animations, etc.
Retrouvez le programme complet sur www.tourisme-valdemarne.com

Parfums de Musique à la Roseraie du Val-de-Marne - les 19, 20 et 21 mai 2018
Concerts au sein du théâtre de verdure à l'Haÿ-les-Roses.

Jeux du Val-de-Marne - en juin 2018
Grand rendez-vous sportif pour la découverte et l'initiation aux sports.

Fête du Bras du Chapitre - en juin 2018 à Créteil
Les Rats d'Eau du Chat Pitre (défilé d'Objets Flottants Non Identifiés), animations, etc.

Fête Radio Alfa à l'île de loisirs de Créteil - en juin 2018
Scène musicale lusophone.

Big Jump - le 8 juillet 2018 à Saint-Maur-des-Fossés
Journées européennes de la baignade en rivière et lac avec activités nautiques gratuites, jeux, stands, etc.

Les rendez-vous de l'Arc boisé - de mai à juillet 2018

La Joinvillaise, randonnée d'aviron - en juillet 2018

Parcs et jardins en fête - les 15 et 16 septembre 2018, Parc Dupeyroux à Créteil

Festival Cour et jardin - en septembre 2018, à Champigny-sur-Marne

Fête du jardinier amateur - en septembre 2018, à Thiais

Et aussi :

- animations dans les parcs départementaux tout l'été
- participations de plusieurs sites à Rendez-vous aux jardins et à la fête des jardins



Plus d'inspirations et programme sur
www.tourisme-valdemarne.com

Relations Presse : Emilie Filliot-Salomon : efilliot@tourisme-valdemarne.com ou 01 55 09 30 76
Retrouvez tous les dossiers et communiqués de presse sur www.tourisme-valdemarne.com/pro-presse