

<https://staarp.org/spip.php?article195>

# sophro et vélo

- Notre Club - Nos Activités - Animation / Rallye - 2020 - 2024 -

Date de mise en ligne : mardi 7 juin 2022

---

**Copyright © STAARP Tandem - Tous droits réservés**

---

[https://staarp.org/sites/staarp.org/local/cache-vignettes/L400xH335/logo\\_labellise\\_par\\_svs-2-22f48.png](https://staarp.org/sites/staarp.org/local/cache-vignettes/L400xH335/logo_labellise_par_svs-2-22f48.png)

logo labellisation Sentez-vous sport

## Une petite traversée à vélo naviguant entre relaxation, rencontres, convivialité et bien-être

dans le parcours on va découvrir :

### La pratique du Tandem avec la Staarp

**La découverte de la sophrologie avec la Clef des Champs** L'association du vélo et de la sophrologie dans la (re) découverte de lieux où on respire au sein d'un **territoire (93)**

- Départ : **Le Pré-Saint-Gervais** :

#### **Jardin des méditations et des plantes médicinales**

69 Rue Jules Jacquemin

– Arrivée : **Fontenay sous Bois** :

Les vergers de l'Îlot. 39 Rue Guérin Leroux

### **Programme d'été des Petites traversées 2022 [Promenade des Hauteurs et des Berges de l'Ourcq]**

PROMENADE DES HAUTEURS ET DES BERGES DE L'OURCQ.

### **EST ENSEMBLE - VILLE DE PARIS**

LES PETITES TRAVERSÉES : LE PROGRAMME

(Re)découvrez la Promenade des Hauteurs et des Berges de l'Ourcq !

La Promenade des hauteurs et des berges de l'Ourcq, c'est un projet de boucle verte d'une cinquantaine de km reliant les villes et espaces verts d'Est

Ensemble ainsi que les villes de Paris, Rosny-Sous-Bois et Fontenay-Sous-Bois. A partir de cet été, vous pouvez la (re)découvrir grâce aux

Petites traversées

!

Les Petites traversées 2022

À pied, à vélo ou même en rollers, partez à la découverte de cette grande promenade qui prend de la hauteur sur le plateau de Romainville et vous rafraichit

en longeant le canal de l'Ourcq. Gratuites, accessibles et originales, c'est plus d'une vingtaine de traversées qui vous offrent l'opportunité de découvrir

le territoire avec celles et ceux qui l'expérimentent quotidiennement au travers de leur activité. Guidés par des randonneurs, des artistes, des apiculteurs,

des cyclistes ou des pédagogues, menez une enquête photographique à la recherche des « pépites » de la Promenade des Hauteurs et des Berges de l'Ourcq lors

de ces balades thématiques !

Chaque traversée vous est concoctée par un duo d'association de l'Est parisien et de la ville de Paris. Une façon de venir tester le parcours et y découvrir

les activités de cette future grande promenade qui sera aménagée à partir de l'année prochaine.

Plus d'informations sur

<https://www.est-ensemble.fr>

Dépêchez-vous, les places sont limitées !

Un programme porté par Est Ensemble dans le cadre du projet de la "Promenade des Hauteurs et des Berges de l'Ourcq", en partenariat avec la ville de Paris  
et avec le soutien du fond de dotation « Impact 2024 » des jeux Olympiques et Paralympiques 2024  
Parcours en autonomie

Des parcours sont balisés, d'une distance de 1,5 à 4 km, accessibles à tous, petits et grands. Autant d'occasions de partir à la découverte du territoire  
et de certains sites ou espaces verts remarquables : les Forts de Romainville et de Noisy, les Murs à pêches, les parcs Montreau et des Beaumonts, la Corniche  
des Forts et bien d'autres encore.

### *Le projet*

*La Promenade des Hauteurs, c'est une boucle d'une cinquantaine de km qui reliera les espaces verts ouverts sur le territoire d'Est Ensemble. Faisant le tour du plateau de Romainville, elle offre une vue à 360° sur le paysage métropolitain. Passant par Bagnolet, Le Pré Saint-Gervais, Les Lilas, Montreuil, Noisy-le-Sec, Pantin et Romainville, la Promenade est prolongée depuis cette année sur les territoires de Bondy et Bobigny en longeant le canal de l'Ourcq. Elle s'étend également de Paris jusqu'à Fontenay-sous-Bois et Rosny-sous-Bois.*

*Ce projet ambitieux a pour objectif d'offrir et valoriser un espace de respiration et de loisirs en augmentant la présence végétale sur son tracé, en facilitant l'accessibilité aux mobilités douces (piétons, cycles), en valorisant le paysage et ses points de vue ainsi qu'en créant de nouveaux espaces de loisirs pour faire émerger de nouveaux usages.*