



# Je pars en promenade

## UNE BONNE IDÉE TOUTE SIMPLE !

Partir en promenade, quelle bonne idée ! On oxygène notre corps, on éveille nos sens et surtout, on passe un bon moment en famille.

Le Fontanil-Cornillon et ses coteaux sont propices aux balades et aux randonnées. Prends le temps de découvrir les environs, ou de partir sur les 865 km de sentiers métropolitains !

Une carte est disponible gratuitement dans les offices de tourisme métropolitains, en mairie du Fontanil-Cornillon ou en téléchargement sur [lametro.fr](http://lametro.fr)



## SE PROMENER, C'EST BON POUR LE MORAL !

Une fois de temps en temps, c'est bon de lâcher ses écrans ! Il y a plein de belles choses à voir et à ressentir dans les espaces naturels qui nous entourent. Balade en forêt, découverte du Rocher du Cornillon, sentiers en montagne, lacs et cascades... ou tout simplement promenade dans les rues du village, à la découverte des parcours de livres-chevalets, des espaces fleuris et des expositions dans la rue.

Alors c'est parti ! Parles-en à tes parents, et programme ta prochaine promenade ! Se balader en famille ou avec des amis est aussi l'occasion de passer du temps ensemble, de discuter, et d'ouvrir grand les yeux pour observer les arbres, les feuilles et les animaux qui évoluent dans notre environnement.

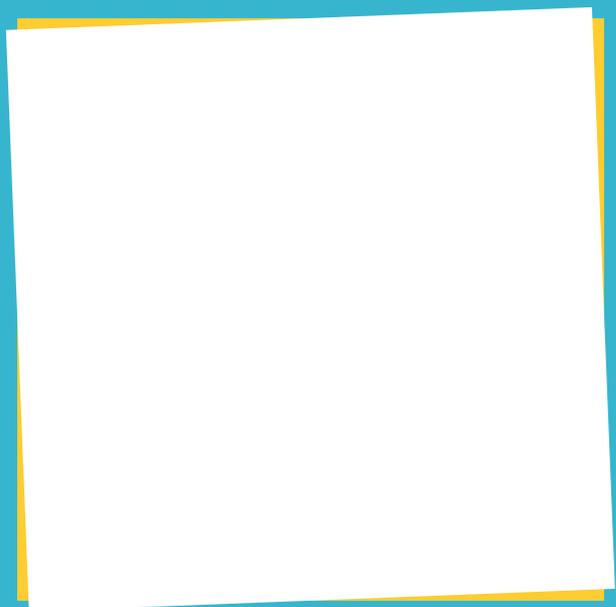
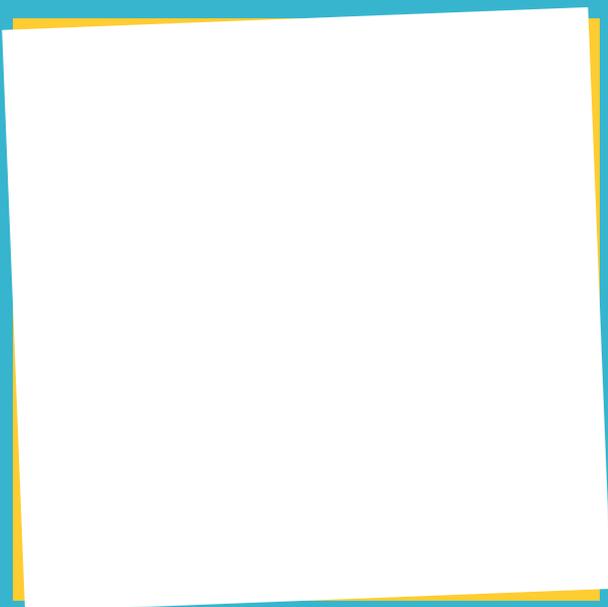
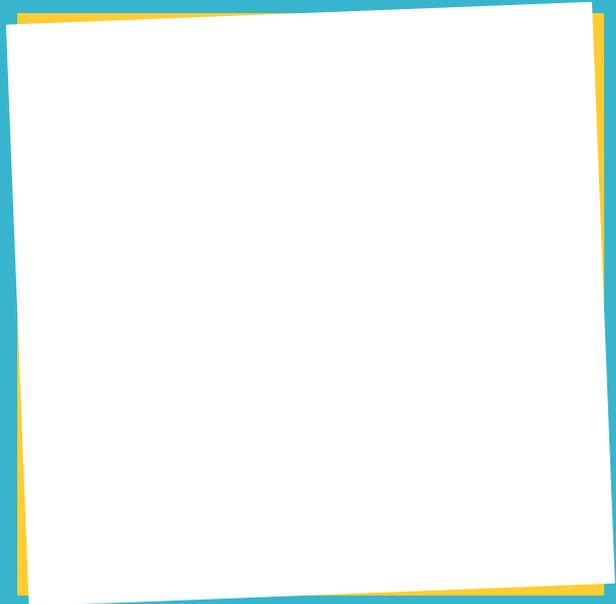
### À NE PAS OUBLIER

- De l'eau, pour bien s'hydrater, et un petit encas.
- De bonnes chaussures de marche
- Une trousse de premiers soins en cas de petite blessure
- Un appareil photo pour immortaliser de bons moments
- Des jeux pour profiter des extérieurs !

# RELÈVE LE DÉFI !



Profite de ta balade et montre-nous les beaux paysages ou décors naturels que tu as observés !



**Bravo ! Tu as relevé le défi !**

Tu as envie de poursuivre l'aventure ?

Retrouve tous les défis à relever autant de fois que tu le veux sur [ville-fontanil.fr](http://ville-fontanil.fr)