

Le Guide

Édition
2018

Infos pratiques et adresses utiles

infoseine.com®

Bois-le-Roi

Chartrettes

Samois-sur-Seine

Samoreau

Vulaines-sur-Seine

Toute l'info locale en un clic.

infoseine.com®



Toute l'info locale en un clic.

infoseine.com[®]

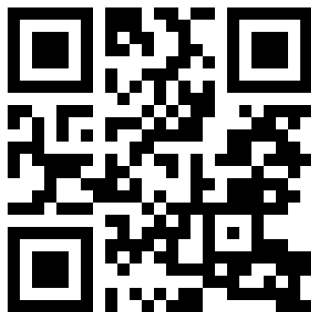


Toute l'info locale en un clic.

L'Association infoseine.com a pour vocation de promouvoir le commerce de proximité et les entreprises locales.

Elle a pour ambition de fédérer l'ensemble des commerçants, artisans, professions libérales, TPE et PME des 26 communes du pays de Fontainebleau.

www.infoseine.com



Toute l'actualité locale
en 1 clic

Ce guide a été réalisé sur une idée originale des Membres du Bureau d'infoseine.com.

La mise en page est réalisée par Hervé LE DANTEC de Reflexweb Studio.

Photo de couverture et en page 7 de ce guide et d'arrière-plan sur infoseine.com par David Dupuis.

Devenez acteur d'infoseine.com!

Améliorons ensemble ce lieu d'échange, d'opportunités, d'entraide...

L'association infoseine.com est certes une association de professionnels et d'associations du Pays de Fontainebleau, mais elle se bat aussi pour préserver et améliorer la vie locale et donc votre vie.

Vous avez pu voir sur les vitrines de commerces à Bois-le-Roi des affichettes « Commerces en danger ! » qui appellent à répondre au sondage du même nom sur infoseine.com.

Ces affichettes alertent notamment sur le fait que la mort des commerces de proximité, c'est la mort des quartiers qu'ils animent et à court terme la baisse d'attractivité de la commune et, pour les propriétaires, la baisse de valeur de leur habitation.

Cette action illustre bien que dans beaucoup de cas, les préoccupations et les combats de vos professionnels locaux rejoignent vos préoccupations et vos combats.

Par ailleurs, infoseine.com se veut un espace d'échange de bonnes idées, de conseils, de demandes entre habi-

tants, entre habitants et associations locales et un espace de services pour faciliter la vie locale.

Vous pouvez contribuer à améliorer ce lieu d'échange de plusieurs manières:

1. En nous faisant des suggestions de nouveaux services que le site, ses professionnels et ses associations pourraient vous rendre.
2. En vous impliquant dans l'un des forums thématiques du site (existant ou à créer): informatique, bio, jardinage, recherche de baby-sitter, offre et recherche de stage ou de jobs d'été, etc.
3. Vous ne pouvez vous impliquer personnellement, mais vous souhaitez contribuer au financement de nos actions, vous pouvez faire un don en ligne par le badge « faites un don », présent notamment dans le pied de page du site.

Merci d'avance

Le Sommaire

Nos villages et leur histoire	5 - 9
• Bois-le-Roi: <i>Colette Marchand</i>	5
• Chartrettes: <i>Jacques Debronckart</i>	6
• Samois-sur-Seine: <i>Django Reinhardt</i>	7
• Vulaines-sur-Seine: <i>Stéphane Mallarmé</i>	8
• Samoreau: <i>Antoine Jean Auguste Durosnel</i>	9
Numéros d'urgence	10
Les Centres de Secours	11
Crèches • Écoles • Collèges • Lycées	12 - 13
Calendrier des Vacances Scolaires	14
Bibliothèques Municipales	15
Nos Partenaires	16
• Fontainebleau Tourisme	16
• La CCI Seine et Marne au service de ses ressortissants	16
• Discours de M.Pascal Gouhoury	17
• Discours de M.Michel Bureau	17
• Discours sur le numérique de M.Patrick Gauthier.	17
infoseine.com	18
Vos Professionnels du Bien-être	19
• Ô de Sermaize — Spa, Bien-être	01 60 66 50 38 19
• Coach Personnel Forme et Santé	06 03 65 83 43 19
• Association ACPA — Accompagner la Parentalité • Catherine Boite	06 71 38 24 30 19
Vos Professionnels de l'Habitat et des Services	24 — 35
• ECMI Bioclimatique — Améliorez la VIE de votre maison et économisez de l'énergie	06 07 99 60 31 20 - 21
• Reflexweb Studio — prestataire web et communication imprimée	06 76 60 22 56 22
• Ultratech — Vente & réparation de matériel informatique	01 64 14 99 25 23
• AMH77 — Dépannage informatique	06 28 07 23 47/01 60 66 85 65 24
• Val' Fleurs — Artisan fleuriste - livraison de fleurs (florajet)	01 64 87 12 73 24
• P. F. Garden Party « Vos réceptions clé en main »	06 81 65 21 92 24
• David Dupuis « Balades Photographiques "sans chi-chi" »	06 48 95 68 69 24
• VDR Audiovisuel	07 85 26 21 31 25
• DS Paris — Créateur d'opportunités internationales	06 84 91 86 33 26
• ECMI Décoration	06 07 99 60 31 27
• ECMI Cuisine et Salle de bain	06 07 99 60 31 28
• ECMI Rénovation et Construction	06 07 99 60 31 29
• Groupe KM - Travaux tous corps d'état, Services aux entreprises, Services à la personne	01 81 74 00 90 30 - 31
• Iles de Loisirs de Bois-le-Roi (base de loisirs UCPA)	01 64 81 33 00 32

• Arb' Onaturel — Spécialiste dans le domaine de l'arbre, Arboriste-Grimpeur	06 80 70 30 99	32
• Adispo — Services à domicile	01 60 68 70 37	32
• Rien que pour vos yeux — Opticien en boutique et « à domicile ! »	09 81 01 43 16	33
• RG Service Auto — Réparation, Ventes Neuf et Occasion Toutes marques	01 60 69 60 65	33
• Étude immobilière Philippe Lambert	01 60 59 21 73/06 22 97 03 91	34
• BNP Parisbas — Agence de Bois-le-Roi	01 64 81 31 30	34
• Société Générale — Agence de Bois-le-Roi	01 60 69 68 60	34
• Espace décoration — Travaux de Bâtiment, d'Agencement et de Décoration	06 99 00 24 06/09 60 51 60 90	34
• Desforges Laurent — Électricité, Agencement, Création de Salles de bain	01 64 87 10 47/06 79 62 42 63	35
• Thierry Poirier — Électricité générale	06 73 19 04 65	35
• COHEN Fils — Vente – Dépannage – Télé – Vidéo – Électroménager – Photos d'identité	01 60 66 33 51	35

Vos Professionnels de la Gastronomie

36

• L'atelier des Douceurs de Chartrettes — Pâtissier - Traiteur sur commande	06 02 52 26 23	36
• La Bacotte — Restaurant italien	01 60 69 59 81	36
• O'Martin — Restaurant	01 64 87 12 65	36
• Boulangerie Bisson — Boulanger, Pâtissier, Confiserie, Glaces	01 60 69 60 91	36

Respectons notre Planète

37 — 39

• Les déchets	37
• Gérer l'eau différemment	38
• Vivre mieux en bougeant plus	39

Salon du Bien-être — 2 et 3 juin 2018

40

Colette Marchand

Bois-le-Roi

Colette Marchand est une danseuse et actrice française née le 29 avril 1925 à Paris14e. Elle est connue pour avoir reçu le Golden Globe de la révélation féminine de l'année et avoir été nommée à l'Oscar de la meilleure actrice dans un second rôle pour Moulin Rouge.

Élève à l'école de danse de l'Opéra de Paris, dans les années 1940,



Colette Marchand intègre le corps de ballet sous la direction de Serge Lifar. Elle rejoint, ensuite, la troupe de Roland Petit où elle devient danseuse étoile.



Colette Marchand répète au Théâtre Stoll des Ballets de Paris, Londres, 24 août 1953 (Getty)

Lors de la libération de Bois-le-Roi, elle accueille les Américains avec un drapeau qu'elle a confectionné dans sa cave. Sur l'une des vidéos, tournée le 23 mai 1945, on peut y voir Colette Marchand sur un char.

Après un passage au music-hall et le tournage de plusieurs films en tant que comédienne, elle retourne à la danse classique, à la fin

des années1950, avec les ballets du marquis de Cuevas.

Connue dans la presse américaine sous le nom de « Les Legs », Colette Marchand était bien plus qu'une ravissante Parisienne incarnant le ballet moderne français. Elle a



été l'un des leaders de la nouvelle génération de jeunes d'après-guerre, saluée dans le monde entier comme une nouvelle force collective passionnante dans la danse théâtrale. Traversant sans peur les frontières en revue, théâtre et film.

En 1952, elle est nommée aux Oscars, par l'actrice hollywoodienne Gloria Grahame.

Marchand est devenu une icône de beauté instantanée pour les femmes américaines.



En tournée avec les Ballets de Paris, Colette Marchand épousa le chef d'orchestre de la troupe, Jacques Bazire, et s'installa peu à peu dans le cabaret et la revue. Sa sœur, l'ancienne actrice Yvonne le Bras, lui survit.

Colette Marchand, décédée le 5 juin 2015 à Bois-le-Roi.

Mairie de Bois-le-Roi

01 60 59 18 00

Police Municipale

01 60 59 18 17 – 06 86 67 66 22

4 Rue Paul Doumer

www.ville-boisleroi.fr

Jacques Debronckart

Chartrettes

Jacques Debronckart, né le 13 janvier 1934 à Chartrettes, est un chanteur français.

Au début de sa carrière en 1953, il chante en duo, avec Jacky Scala avec lequel il écrit ses premières chansons et monte sur scène. Ils restent ensemble jusqu'en 1959. Plus tard, il accompagne Bobby Lapointe et de Maurice Fanon, avec son piano.

En 1960, dû à son succès il collabore avec de nombreux artistes.

Il est aussi auteur-compositeur de comédie musicale telle que Les Aventures de Tom Jones, jouée au Théâtre de Paris. Il chante au Port du Salut, à l'Écluse et à Bobino, le music-hall de la Rive gauche. Il enregistre son premier 45 tours en 1965 et, en 1967, son premier 33 tours.



Il connaît alors la censure politique pour antimilitarisme, anticléricalisme, esprit libertaire dans la lignée des Montheüs ou Gaston Couté, notamment pour la chanson « Mutins de 1917 ». Il était sur la liste du fichier des chansons interdites à l'époque.

Jacques Debronckart est connu pour avoir composé des chansons pour Gribouille, Isabelle Aubret, Marie-Thérèse Orain et Christian Camerlynck.

Il meurt le 25 mars 1983 et est inhumé au cimetière des Batignolles, division 25 (Paris).

Mairie de Chartrettes

01 60 69 65 01

Police Municipale

01 60 69 68 17

Rue Georges Clémeunceau

www.mairie-chartrettes.fr

Django Reinhardt

Samois-sur-Seine

Jean Reinhardt, surnommé Django, est né le 23 janvier 1910 à Liberchies (Belgique) dans une famille tsigane. Son père musicien lui fait découvrir le violon et le banjo, il devient alors guitariste et compositeur professionnel. Sa manière de jouer et de composer donne naissance à un style de jazz « jazz manouche » suivi par de nombreux adeptes.

Il est gravement brûlé lors d'un incendie de sa roulotte, le 26 octobre 1928. Il gardera toute sa vie les séquelles de ses brûlures à la main gauche ce qui l'oblige à trouver une nouvelle technique et à jouer dans un style si particulier.

En 1930, il découvre la musique jazz qui devient sa passion. En 1934, il forme le Quintette Hot Club de France avec Joseph (son frère) et Stéphane Grappelli (violoniste). Ils se produisent en France, en Espagne et en Angleterre.

En 1940, Django Reinhardt participe au 1er festival de jazz, en France, malgré l'occupation allemande. Il effectue une tournée en Afrique du Nord en 1942 et reviendra à Paris en 1941 et 1945 pour donner des concerts à la Salle Pleyel. Puis il se produit aux États-Unis ainsi que dans toute l'Europe (Italie, Suisse, Angleterre, Belgique, etc.).

En 1951 et en 1953, Django Reinhardt loue une maison à Samois-sur-Seine où il vit avec son épouse Naguine et



son fils Babik. Il aime y peindre, pêcher et jouer au billard, notamment avec le Billard Club Samoisien. Le 16 mai 1953, il décède à l'âge de 43 ans à l'hôpital de Fontainebleau. Il est inhumé au cimetière de Samois-sur-Seine.

Samois-sur-Seine cultive la mémoire de cet artiste, à travers le « Festival Django Reinhardt », festival de jazz créé en 1968. Il est encore aujourd'hui l'un des guitaristes les plus respectés et influents de l'histoire du jazz.

Mairie de Samois-sur-Seine

01 64 69 54 69

Police Municipale

06 32 54 57 08

Place de la République

www.samois-sur-seine.fr

Stéphane Mallarmé

Vulaines-sur-Seine

Étienne Mallarmé, dit Stéphane Mallarmé, né à Paris le 18 mars 1842 est un poète français, également enseignant, traducteur et critique.

Admirateur de Théophile Gautier, de Charles Baudelaire et de Théodore de Banville. Il fait paraître en revue quelques poèmes en 1862. Professeur d'anglais par nécessité, il est nommé en septembre 1863 au lycée de Tournon-sur-Rhône en Ardèche et séjourne à Besançon et Avignon, avant d'arriver à Paris en 1871. Il fréquente alors des auteurs littéraires comme Paul Verlaine, Émile Zola ou Auguste de Villiers de L'Isle-Adam et des artistes comme Édouard Manet qui a peint son portrait en 1876.

À travers l'art, il essaye de dépasser son sentiment d'impuissance lié à son état dépressif. Il entreprend des œuvres ambitieuses et il collabore avec différents artistes (Édouard Manet, Edgar Poe).

En 1887, il fait paraître une édition de ses Poésies qui montrent sa recherche stylistique comme dans le « sonnet en X »

La renommée de Stéphane Mallarmé se consolide encore à partir de 1884, quand Paul Verlaine l'inscrit dans sa série des Poètes maudits par la publication d'un long article sur Mallarmé, et, porteur de modernité et proche des avant-



gardes en art comme en littérature, il est reconnu comme un maître par les jeunes générations poétiques, d'Henri de Régnier et des symbolistes à Paul Valéry. Ainsi, auteur d'une œuvre poétique ambitieuse, Stéphane Mallarmé a été l'initiateur, dans la seconde moitié du XIXe siècle, d'un renouveau de la poésie dont l'influence se mesure encore auprès de poètes contemporains comme Yves Bonnefoy.

Le poète mourut dans sa maison de campagne de Valvins le 9 septembre 1898 (aujourd'hui, il s'agit d'un quartier de Vulaines-sur-Seine, commune limitrophe de Samoreau) désormais ouverte au public et transformée en musée.

Mairie de Vulaines-sur-Seine

01 60 74 59 10

Police Municipale

(même numéro que la mairie) 01 60 74 59 10

6, rue Riché

www.vulaines-sur-seine.fr

Antoine Jean Auguste Durosnel

Samoreau

Antoine Jean Auguste Durosnel, né à Paris le 9 novembre 1771, est un général français de la Révolution et de l'Empire avant de siéger à l'Assemblée Nationale.

Affecté à l'âge de douze ans, comme stagiaire à la compagnie des gendarmes écossais, il est titularisé à l'âge de quinze ans révolus. Réformé avec le corps le 1er avril 1788, il reprend du service lors de la Révolution comme lieutenant au 26e régiment d'infanterie le 12 janvier 1792. Il est tout d'abord nommé lieutenant en 1792 et trois mois après il est promu capitaine et aide de camp du général d'Harville.

Il passe rapidement par tous les grades avant d'être nommé, sous le Directoire le 27 juillet 1799, colonel du régiment. Il fait en 1800, la campagne d'Allemagne, se distingue à la bataille de Moesskirch, où il enfonce et détruit une force triple de la sienne; à Hohenlinden, et en 1805, au combat d'Ems. Sa conduite à Austerlitz lui vaut le grade de général de brigade le 24 décembre 1805, dont il se rend une nouvelle fois digne lors de la bataille d'Iéna, où ses charges impétueuses dégagent l'Empereur un moment exposé. En 1807, il se distingue encore au combat de Glottau (Pologne), où il défait complètement l'arrière-garde russe.

Commandant de la Légion d'honneur, le 11 mai 1807, puis chevalier de l'Ordre du Lion « de Bavière », il est créé comte de l'Empire en 1808, et gouverneur de l'École militaire des Pages. Bientôt, Napoléon Ier le choisit pour l'un de ses aides de camp le 30 juin 1810, et lui confie le commandement des gendarmes d'élite de la Garde impériale. La même année, il suit l'Empereur en Espagne, et s'y fait remarquer en détruisant une colonne anglaise avec 400 cavaliers de la Garde impériale.



Le 16 avril 1809, il fait la campagne d'Autriche et est nommé général de division le 16 avril. Il combat au passage de la Traunn, sur le pont d'Ebersberg, ainsi qu'à la bataille d'Essling, où il est blessé et fait prisonnier, ce qui le fait passer pour mort au moment de l'armistice.

À la première Restauration, le comte Durosnel est fait chevalier de Saint-Louis.

Pendant les Cent-Jours, Napoléon l'ayant nommé Pair de France et commandant en second de la garde nationale de Paris, les Bourbons le laissent en non-activité après leur retour.

Après la révolution de Juillet 1830, la ville de Meaux l'envoie à la Chambre des députés, où il vote avec le centre. En mai 1832, il reçoit la grand-croix de la Légion d'honneur et est enfin nommé Pair de France, président du conseil général de Seine-et-Marne, aide de camp de Louis-Philippe Ier.

Il meurt le 5 février 1849 à Paris d'un mal incurable indéfini, contracté lors de la retraite de Russie

Mairie de Samoreau

01 64 23 71 09

Police Municipale

01 64 23 96 11

24 rue du Haut Samoreau

www.samoreau.fr

Numéros d'Urgence

• Police		17
• Pompier		18 (fixe) et 112 (pour portable)
• SAMU		15
• Centre antipoison		01 50 05 48 48
• ERDF (Sécurité Dépannage)		09 72 67 50 77
• GRDF (Sécurité Dépannage)		08 00 47 33 33
• VEOLIA EAUX		08 99 10 63 45
• Commissariat de Fontainebleau		01 60 71 58 00
• Commissariat de Melun		01 60 56 67 77
• Pharmacie de garde	pharmagarde.net	08 99 02 07 11
• Hôpital de Fontainebleau		01 60 74 10 10
• Hôpital de Melun		01 64 71 60 00
• Polyclinique de la Forêt		01 64 69 77 78
• Clinique Saint Jean		0 820 16 07 77
• Clinique de l'Ermitage		0 820 16 07 77

Numéros Pratiques

• Préfecture de Melun		01 64 71 76 77
• Sous-Préfecture de Fontainebleau		01 60 74 66 77
• Aéroports de Roissy et d'Orly		39 50
• Météorologie nationale	08 36 68 02 + num. dép.	
• SNCF horaires et informations		36 35
• SOS cartes bancaires perdues/volées		08 92 69 08 80
• Office du Tourisme		
<input type="checkbox"/> Fontainebleau		01 60 74 99 99
<input type="checkbox"/> Melun		01 64 52 64 52
• Déchèterie du Chatelet-en-Brie		voir page 37

www.infoseine.com



Infos Trafic

Vos horaires du Transilien et toute l'actualité sur le réseau en temps réel en visitant INFOSEINE.COM

Plans Pratiques

Retrouvez les rues de votre Commune en visitant infoseine.com.

Consultez et Imprimez les plans des communes en PDF.



*Avez-vous déjà été témoin d'un accident ou d'un malaise ?
Comment alerter les secours de manière efficace ?
Quels sont les gestes à effectuer en attendant leur arrivée ?*

Si vous ne le savez pas, ou si vous avez oublié, sachez que vous pouvez facilement apprendre les gestes qui sauvent !

PROGRAMME DE LA FORMATION

La méthode d'enseignement est basée uniquement sur la pratique. Vous serez mis en situation et apprendrez les gestes adaptés devant un accident ou un malaise.

Les objectifs:

- Assurer une protection immédiate, adaptée et permanente pour soi-même, la victime et les autres personnes des dangers environnants ;
- Assurer la transmission de l'alerte au service le plus adapté ;
- Réaliser immédiatement les premiers gestes de secours face à une personne:

- ❑ Victime d'une obstruction des voies aériennes ;
- ❑ Victime d'un saignement abondant ;
- ❑ Inconsciente qui respire ;
- ❑ En arrêt cardiaque ;
- ❑ Victime d'un malaise ;
- ❑ Victime d'un traumatisme.

Par Qui ?

Un Pompier Formateur

Où s'inscrire ?

Au Centre de Secours de votre secteur.

Bois-le-Roi

Centre de Secours

11 rue des Foucherolles
01 64 81 29 90

Vulaines-sur-Seine

Centre de Secours

54, route d'Héricy
01 60 71 55 40

Bois-le-Roi

Le Bébé Accueil

11 avenue Galliéni, à la Roseraie • Bois-le-Roi
01 60 66 32 39
www.ville-boisleroi.fr/Halte-Garderie-bebe-accueil.html

École Maternelle Robert Lesourd

10 rue Julien Coquement
01 60 69 56 90
ecolemat.lesourd@wanadoo.fr

École Primaire Olivier Métra

2 rue de Verdun
01 60 69 50 53
ecole.olivier.metra@wanadoo.fr

École Primaire des Viarons

rue du Clos de la Cure
01 60 69 17 54
ecoleprimaire19@wanadoo.fr

Collège Denecourt

670 Allée de Barbeau • Bois-le-Roi
01 64 14 96 57 • ce.0770002.J@ac-creteil.fr
www.college-denecourt.fr

Lycée François Couperin

Route d'Hurtault • Fontainebleau
01 60 39 55 00
www.francoiscouperin.fr

Chartrettes

École Maternelle et Élémentaire

5 ter rue des écoles
01 60 69 66 57
elementilleuls@mairie-chartrettes.fr

Samois-sur-Seine

Halte-Garderie et Mini-Crèche

40 Rue Fouquet
01 64 24 69 92

École maternelle et élémentaire

40 rue Fouquet
01 64 22 29 19

Lycée François Ier

11 Rue Victor Hugo • Fontainebleau
01 60 74 58 30
www.lyceefrancois1er.net

Samoreau

École Maternelle

Rue des Pas-Roches
Tél.: 01 64 23 90 89
ce.0771547n@ac-creteil.fr

École Élémentaire

Rue des Pas-Roches
Tél.: 01 64 23 79 10
ce.0770392h@ac-creteil.fr

Vulaines-sur-Seine

École Maternelle

Rue du Parc
01 60 71 62 73

École Élémentaire Les orangers

Place Charles de Gaulle
01 60 71 63 72

Collège Lucien Césard

7 Rue Félix Herbet • Fontainebleau
01 64 22 58 22
www.luciencezard.org

Lycée François Couperin

Route d'Hurtault • Fontainebleau
01 60 39 55 00
www.francoiscouperin.fr

JANVIER		FÉVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN	
L 1	Jour de l'an	J 1	5	J 1	9	D 1	Pâques	M 1	Fête du Travail	V 1	
M 2		V 2		V 2		L 2		M 2		S 2	
M 3		S 3		S 3		M 3		J 3	18	D 3	
J 4	1	D 4		D 4		M 4		V 4		L 4	
V 5		L 5		L 5		J 5	14	S 5		M 5	
S 6		M 6		M 6		V 6		D 6		M 6	
D 7		M 7		M 7		S 7		L 7		J 7	23
L 8		J 8	6	J 8	10	D 8		M 8	Victoire 1945	V 8	
M 9		V 9		V 9		L 9		M 9		S 9	
M 10		S 10		S 10		M 10		J 10	Ascension 19	D 10	
J 11	2	D 11		D 11		M 11		V 11		L 11	
V 12		L 12		L 12		J 12	15	S 12		M 12	
S 13		M 13		M 13		V 13		D 13	fin zone B Ouest	M 13	
D 14		M 14	7	M 14		S 14		L 14		J 14	24
L 15		J 15		J 15	11	D 15		M 15		V 15	
M 16		V 16		V 16		L 16		M 16		S 16	
M 17		S 17		S 17		M 17		J 17	20	D 17	
J 18	3	D 18		D 18		M 18		V 18		L 18	
V 19		L 19		L 19		J 19	16	S 19		M 19	
S 20		M 20		M 20	printemps	V 20		D 20	Pentecôte	M 20	
D 21		M 21		M 21		S 21		L 21		J 21	été 25
L 22		J 22	8	J 22	12	D 22		M 22		V 22	
M 23		V 23		V 23		L 23		M 23		S 23	
M 24		S 24		S 24		M 24		J 24	21	D 24	
J 25	4	D 25		D 25	heure d'été +1h	M 25		V 25		L 25	
V 26		L 26		L 26		J 26	début zone B Ouest 17	S 26		M 26	
S 27		M 27		M 27		V 27		D 27	Fête des mères	M 27	26
D 28		M 28		M 28		S 28		L 28		J 28	
L 29		J 29		J 29	13	D 29		M 29		V 29	
M 30		V 30		V 30		L 30		M 30		S 30	
M 31		S 31		S 31				J 31			22

Zone A : Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers
 Zone B : Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg
 Zone C : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

<http://tk.free.fr/calendrier>

JUILLET		AOÛT		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DÉCEMBRE	
D 1		M 1		S 1		L 1		J 1	Toussaint	S 1	
L 2		J 2	31	D 2		M 2		V 2		D 2	
M 3		V 3		L 3		M 3		S 3		L 3	
M 4		S 4		M 4		J 4	40	D 4		M 4	
J 5	27	D 5		M 5		V 5		L 5		M 5	
V 6		L 6		J 6	36	S 6		M 6		J 6	49
S 7		M 7		V 7		D 7		M 7		V 7	
D 8		M 8		S 8		L 8		J 8	45	S 8	
L 9		J 9	32	D 9		M 9		V 9		D 9	
M 10		V 10		L 10		M 10		S 10		L 10	
M 11		S 11		M 11		J 11	41	D 11	Armistice 1918	M 11	
J 12	28	D 12		M 12		V 12		L 12		M 12	
V 13		L 13		J 13	37	S 13		M 13		J 13	50
S 14	Fête nationale	M 14		V 14		D 14		M 14	46	V 14	
D 15		M 15	Assomption	S 15		L 15		J 15		S 15	
L 16		J 16	33	D 16		M 16		V 16		D 16	
M 17		V 17		L 17		M 17		S 17		L 17	
M 18	29	S 18		M 18		J 18	42	D 18		M 18	
J 19		D 19		M 19		V 19		L 19		M 19	
V 20		L 20		J 20	38	S 20		M 20		J 20	51
S 21		M 21		V 21		D 21		M 21		V 21	hiver
D 22		M 22		S 22		L 22		J 22	47	S 22	
L 23		J 23	34	D 23	automne	M 23		V 23		D 23	
M 24		V 24		L 24		M 24		S 24		L 24	
M 25		S 25		M 25		J 25	43	D 25		M 25	Noël
J 26	30	D 26		M 26		V 26		L 26		M 26	
V 27		L 27		J 27	39	S 27		M 27		J 27	52
S 28		M 28		V 28		D 28	heure d'hiver -1h	M 28		V 28	
D 29		M 29		S 29		L 29		J 29	48	S 29	
L 30		J 30	35	D 30		M 30		V 30		D 30	
M 31		V 31				M 31				L 31	

Zone A : Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers
 Zone B : Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg
 Zone C : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

<http://tk.free.fr/calendrier>

Bois-le-Roi

- Mercredi 10 h – 12 h 30 / 14 h – 18 h
- Jeudi 10 h – 12 h
- Samedi 10 h 30 – 12 h 30 / 14 h – 17 h
- Dimanche 10 h – 12 h

11 avenue Galliéni

01 60 69 54 06

bib.br@ville-boisleroi.fr

<http://bibliotheque-boisleroi.opac3d.fr>

Vulaines-sur-Seine

- Mardi 15 h 30 – 18 h
- Vendredi 15 h 30 – 18 h
- Samedi 10 h – 12 h
- Pendant les vacances scolaires
- Mardi 15 h 30 – 18 h
- Samedi 10 h – 12 h

Rue Riché et Place Charles de Gaulle

01 64 22 48 84

Samois-sur-Seine

- Mercredi 10 h – 12 h / 15 h – 18 h 30
- Samedi 10 h – 12 h 30

2 rue Gambetta (face à la Mairie)

01 60 74 58 55

biblioloduca@wanadoo.fr

Samoreau

Pendant la période scolaire

- Mercredi: 9 h 30 - 12 h
- Mercredi: 14 h30 - 17 h 30
- Vendredi: 16 h 30 - 18 h
- Samedi: 10 h - 12 h

N'oubliez pas de consulter « horaires du mois »

Maison des Associations

19 rue Grande

Tél.: 01 60 74 37 56

bibliotheque@samoreau.fr

<http://opac-x.bmsamoreau.biblix.net/>



Fontainebleau Tourisme



**Fontainebleau
TOURISME**

Le tourisme est une des toutes premières sources d'activité pour le Pays de Fontainebleau. Les flux importants en raison de l'attractivité exceptionnelle de ce territoire à proximité de Paris génèrent durablement consommation et emplois.

La forêt, paradis des activités de pleine nature, le fleuve, nos villages de caractère, et le château de Fontainebleau, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, attirent des visiteurs du monde entier. Cette notoriété et les retombées qu'elle entraîne sur notre économie et notre qualité de vie exigent en retour que nous soyons tous mobilisés sur la qualité de l'accueil, de l'information, et des services que nous offrons à nos hôtes.

Fontainebleau Tourisme, émanation de la nouvelle Communauté d'Agglomération, a en charge l'accueil et la promotion touristique du Pays de Fontainebleau. Parmi nos priorités figure précisément de travailler en lien avec les acteurs économiques sur l'information et l'accueil dans le double objectif de qualité et de consommation. Deuxième priorité, conquérir de nouveaux clients sur le marché francilien et à l'international en collaboration avec la Région Ile de France.

Jean-Michel GENETEAU
Directeur FONTAINEBLEAU TOURISME

La CCI Seine et Marne au service de ses ressortissants

La Seine-et-Marne est composée de nombreuses TPE qui ont besoin d'être accompagnées et conseillées pour relever les défis majeurs engendrés par les profondes mutations qui les touchent.

À travers une présence régulière auprès des acteurs économiques locaux, des commerçants, des collectivités locales et des organisations professionnelles (Les professionnels de Bois-Le-Roi), la CCI Seine-et-Marne apporte une expertise pour développer et dynamiser le territoire.

- Conseil individuel dans le domaine commercial (communication, marketing...), digitalisation (réseaux sociaux, internet, outils numériques...), financier (plan de trésorerie, entreprise en difficultés...), juridique, mises en conformités, baux commerciaux, transmission d'entreprise...
- Dynamisation du territoire à travers l'accompagnement des projets de développement locaux.

- Accompagnement des associations de professionnels dans leurs actions pour promouvoir et dynamiser le territoire
- Réalisation d'études et d'observatoires économiques

Pour tout renseignement:

Orlane MAILLARD – Chargée de mission territoire
Standard: 0174605100
Mobile: 0687941559
Mail: orlane.maillard@seineetmarne.cci.fr



Nos Partenaires

Discours de M. Pascal Gouhoury

**Président du Pays de Fontainebleau,
Maire de Samoreau.**

Infoseine.com a été créé pour aider chaque association de commerçants et chaque commerçant du Pays de Fontainebleau à se développer grâce à l'outil numérique qu'il propose. Il est important dans le cadre de la promotion du commerce et du tourisme d'agir efficacement pour mieux servir la clientèle. Chaque commune devrait considérer le soutien à la vie économique locale comme une condition nécessaire pour animer nos villes et ravir nos concitoyens.

Discours de M. Patrick Gauthier

**Président d'infoseine.com,
Association des Professionnels
du Pays de Fontainebleau**

Le numérique a une importance sans cesse croissante dans notre vie commune. Outre l'accès aux divertissements pour chacun, le numérique par la fibre est un accélérateur de croissance à travers la promotion du télétravail, la promotion du commerce et du tourisme par l'information et la vente en ligne. Infoseine.com a été fondée dans cet esprit pour permettre à tous les commerçants (entreprises, artisans et auto-entrepreneurs) d'exister, de se développer, de créer des emplois et des richesses à condition de s'adapter aux nouvelles attentes des clients et pour les habitants de mieux les connaître ainsi que tous les événements qui concerne la communauté du Pays de Fontainebleau.

Ainsi l'association s'est dotée d'outils permettant de rapprocher les consommateurs et les commerçants du pays de Fontainebleau détaillés dans la page qui suit.

Nous vous invitons à consulter Infoseine.com pour découvrir toutes ces opportunités.

Discours de M. Michel Bureau

**Maire de Chartrettes,
Vice-Président du Pays de Fontainebleau en charge de la politique sociale, logement social, santé (logement et politique de la ville)**

J'ai été ravi d'apprendre que les commerçants de Chartrettes faisaient cause commune dans une nouvelle association professionnelle dans le but de promouvoir et de développer la vie économique locale. Je tiens à féliciter cette heureuse initiative et apporte mon soutien en invitant les habitants de Chartrettes à s'informer par Infoseine.com sur la qualité de nos commerçants, artisans pour que notre commune reste attractive et vivante.



Photo offerte par David Dupuis,
nouvel adhérent 2018 d'infoseine.com

Photo à retrouver parmi beaucoup d'autres
sur la page Facebook « Ma Forêt de Fontainebleau »

En 2018, l'association INFOSEINE.COM s'est fixé pour ambition de fédérer tous les acteurs économiques des 26 communes du pays de Fontainebleau et plus globalement de participer au développement économique et touristique de notre belle région.

Grâce à la participation bénévole de nos adhérents, nous avons déjà pu mettre en place des outils qui permettent notamment d'améliorer l'accueil des touristes étrangers.

D'autres projets sont en cours pour 2018

N'hésitez pas à nous rejoindre en adhérant à l'association INFOSEINE.COM par mail:
contact@infoseine.com

infoseine.com[®]



Toute l'info locale en un clic.

À ne pas manquer sur infoseine.com!

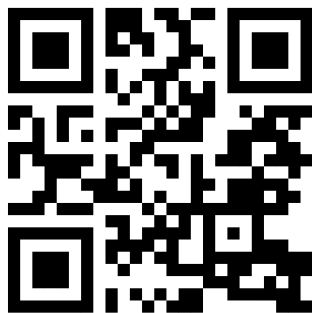
Les outils de demande devis:

- Pour vos projets de Travaux de Bâtiment
- Pour vos projets d'organisation d'évènements (fêtes d'anniversaires, réceptions de mariage, etc.)

Des informations toujours plus détaillées sur vos professionnels locaux:

- Garantie décennale
- Certification (ISO, RGE Qualibat, Éco construction, etc.)
- Traduction interactive (sur smartphone) de cartes de restaurant

www.infoseine.com



Toute l'actualité locale
en 1 clic



de Sermaize

Déjà 10 ans!

Spa
bien-être

Mardi & Jeudi de
10h à 13h & de 14h à 20h30
Mercredi & Vendredi de
13h30 à 20h30
Samedi de 10h à 19h
Dimanche sur privatisation

01 60 66 50 38
10, rue de l'île Saint Pierre,
77590 Bois-le-Roi
www.odesermaize.fr



Coach Personnel Forme et Santé



Bois le Roi, Rue du Cormier, dans un studio d'entraînement privé

Résultats
Sécurité
Motivation
Compétence



Entraînement personnalisé
www.coachboisleroi.com

06 03 65 83 43

- ✓ Massage du visage KOBIDO
 - ✓ Massage ressourçant
- Drainage des méridiens

*Adolescents
Adultes*



Portage



*Massage
bébé*

*Besoin de soutien :
Allaitement, pleurs, sommeil...*

Catherine BOITE — Massages énergétiques
23, rue des grès — 77590 BOIS-LE-ROI
06 71 38 24 30 www.acpa.fr

Association ACPA — Accompagner la Parentalité
23, rue des grès — 77590 BOIS-LE-ROI
06 71 38 24 30 www.acpa.fr contact@acpa.fr

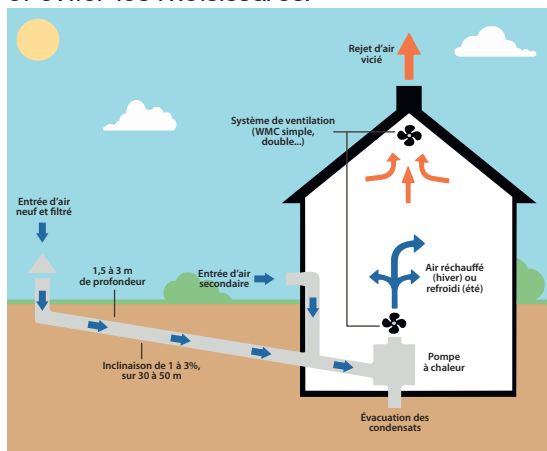


ECMI Bioclimatique

Société ECMI
RCS B 343 536 793

Ventilation:

Pour améliorer la qualité de l'air
et éviter les moisissures.



pg@bioclim.f

Améliorez la **V** et économise

Isolation thermique:
L'énergie la moins chère
est celle que l'on ne consomme



Nos moyens vous ga



Caméra therm

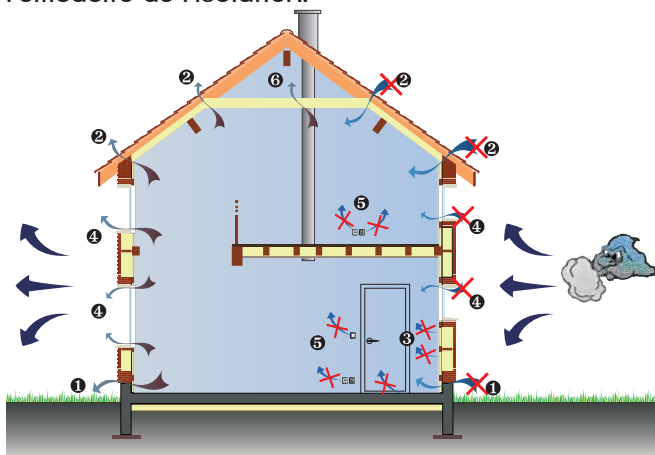


r **06 07 99 60 31**

E de votre maison
 ez de l'énergie.

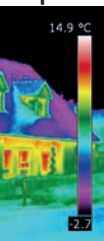
ne pas.

E tanchéité des parois à l'air et à l'eau:
 Pour optimiser
 l'efficacité de l'isolation.



antissent le résultat.

inique



Logiciel de calcul thermique



**Garantie
 Décennale
 Expérience
 depuis 1987**

Créer, rénover, dynamiser votre site Internet
Reflexweb Studio
visus, votre réalité, votre image...
www.reflexwebstudio.fr

PARCE QU'UNE IMAGE EFFICACE
EST D'ABORD UNE BELLE IMAGE...

submergé de pub, l'internaute zap :
l'esthétique retient l'attention,
vous rend unique,
et donne envie de revenir vous voir.

à Bois-le-Roi depuis 1984



**Création ou rénovation de vos sites internet,
professionnels, associatifs ou institutionnels...**

06 76 60 22 56

Mises en page de votre communication imprimée :
flyer (tract)
affiche
dépliant
plaquette
cartes de visite...

ULTRATECH

Vente & réparation de matériel informatique

Plus de 10 ans d'expérience



Réparation Mac et PC toutes marques

Intervention en atelier ou à domicile

Particuliers et professionnels

Vente de matériel neuf et reconditionné

PC sur mesure

Consommables

Prise en main à distance

01.64.14.99.25

Devis gratuit

Horaires d'ouverture :

Lundi de 14h à 19h.

Du Mardi au Vendredi de 10h - 13h / 14h - 19h

Samedi 10h - 13h

Email : info@ultratech77.fr

44 bis rue Georges Clemenceau, 77590 Chartrettes



AMH77
DEPANNAGE INFORMATIQUE
 Installation-Maintenance-Formation-Vente

- Réparations toutes marques-Connexion internet-Configuration de réseau
- Eradication de virus et spywares-Sauvegarde et récupération de données
- Vente matériel neuf et occasion

ERIC CHENU
 5, chemin de la crapinette
 77590 Bois le roi

Interventions 7/7 8H-22H

06 28 07 23 47
 01 60 66 80 65
 info@amh77.fr



à distance

Val' Fleurs
 1bis, place de la République
 77590 Bois le Roi
 01 64 87 12 73



Artisan Fleuriste
 Toutes Compositions Florales

Livraison de fleurs
 en France
 et dans le Monde

VOS RÉCEPTIONS CLÉ EN MAIN



AVEC LA DÉCORATION DE VOTRE CHOIX

P. F.
 GARDEN PARTY

- CONSEIL & ORGANISATION
- Tous types d'événements
- LOCATION & DÉCORATION
- Tables et chaises
 - Tentes de réception
 - Nappes, housses, vaisselle et décoration

Facebook : P. F. Garden Party Location
 ycpriso1@yahoo.fr

1, Rue Stéphane MALLARMÉ
 77590 BOIS LE ROI
 Tel: 06 81 65 21 92



David Dupuis

Balades Photographiques "sans chi-chi"

Se reconnecter à la Nature, à sa propre Nature

"Bien au delà de notre matériel et de la pure technique, nous éveillons et partagerons avant tout notre propre regard de l'instant, notre sensibilité, notre inspiration..."

Pour les curieux de "Belle Nature" uniquement, je suis joignable au 06 48 95 68 69

VDR

AUDIOVISUEL

Nous filmons tous vos plus beaux événements !



Événements



Mariages



Spots publicitaires



Spectacles



Concerts



Reportages

Nous réalisons toutes vos vidéos et montages personnalisés

VINCENT DE ROJAS
07 85 26 21 31
vdr.audiovisuel@gmail.com

vdraudiovisuel.fr



VDR

AUDIOVISUEL

Nous NUMÉRISONS tous vos plus beaux souvenirs d'événements en format de DVD pour pouvoir les voir ou les revoir à l'infini !



SUPER 8



MINI DV



DIAPOSITIVE



VHS ET VHS-C

VINCENT DE ROJAS
07 85 26 21 31
vdr.audiovisuel@gmail.com

vdraudiovisuel.fr



Créateur d'opportunités internationales



Traductions, Conseils en Communication Internationale

Pensez international !

Pensez aux touristes étrangers !

DS PARIS, un partenaire fiable et expérimenté offrant un rapport qualité/prix optimal.

contact@dsparis.net

tél. : +33 (0) 6 84 91 86 33

site : www.dsparis.net

TROPHÉES 2017
du Commerce, des Services et du Tourisme

Catégorie Innovation

Sélection 2017

DS PARIS CONSEILS ET TRADUCTIONS
Alain DUVIVIER
Bois le Roi

CCI SEINE-ET-MARNE



Scannez
et découvrez !



www.dsparis.net





ECMI Décoration

**Société ECMI
RCS B 343 536 793**

pg@bioclim.fr

06 07 99 60 31

DÉCORATION





**ECMI Cuisine
et Salle de bain**

**Société ECMI
RCS B 343 536 793**

pg@bioclim.fr

06 07 99 60 31



**Spécialiste
de la douche italienne**



**Spécialiste
de la cuisine américaine**





**ECMI Rénovation
et Construction**

**Société ECMI
RCS B 343 536 793**

pg@bioclim.fr

06 07 99 60 31



Intérieur / Extérieur

**Maçonnerie - Plomberie - Charpente
Climatisation - Ravalement - Décoration**

RÉNOVATION et CONSTRUCTION





adrenov'
TRAVAUX TOUS CORPS D'ETAT

Groupe KM

SERVICE, QUALITÉ, PROXIMITÉ

adpro

SERVICES AUX ENTREPRISES

adhome

SERVICES À LA PERSONNE

ET BIENTÔT,
UN NOUVEAU
SERVICE DU

Groupe KM

“

UN BEAU JARDIN AU PRINTEMPS ÇA SE PRÉPARE DÈS MAINTENANT

NOTRE RESPONSABLE JARDINNAGE, EDDY L.
VOUS CONSEILLE ET RÉALISE UN DEVIS SELON VOS BESOINS

”

Groupe KM
SERVICE, QUALITÉ, PROXIMITÉ

39, avenue Gallieni - 77590 Chartrettes
Du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30

adhome
services

SERVICES À LA PERSONNE

Garde d'enfant,
Ménage / Repassage,
Jardinage / Bricolage...

www.adhome-services.fr

adpro
services

SERVICES AUX ENTREPRISES

Nettoyage & Vitrieres,
Entretien des espaces verts,
Maintenance et entretien...

www.adpro-services.fr

adrenov'

TRAVAUX TOUS CORPS D'ÉTAT

Peinture / Ravelement,
Plomberie / Chauffage,
Maconnerie / Carrelage...

www.adrenov.fr

TOUS VOS SERVICES, UN SEUL NUMÉRO : 01 81 74 00 90



Bois-le-Roi



Pour vos loisirs

*golf, tennis, équitation, découverte nature
et hébergement en roulotte*

Ile de loisirs de Bois-le-Roi • UCPA

rue de Tournezy 77590 Bois-le-Roi

01 64 81 33 00 • contact@bois-le-roi.iledeloisirs.fr

www.bois-le-roi.iledeloisirs.fr



© photo Vincent Collin



**Arb'
Onaturel**

Élagage & Entretien
des Arbres

Spécialiste dans le domaine de l'arbre.

Arboriste-Grimpeur

Taille et soins aux arbres
Élagage - Abattage - Conseil



www.arboristegrimpeur.com

arboriste.cleonis@free.fr

77590 Bois-le-Roi Tél : 06 80 70 30 99

SARL

ADISPO
Services à domicile

Homme toutes mains

Petit Bricolage

Ménage

Jardinage (Tonte, Taille, Nettoyage massif,

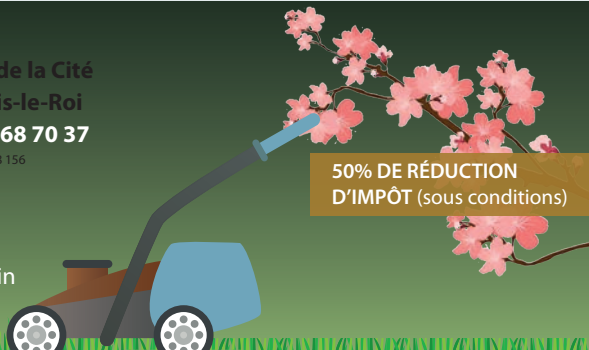
Desherbage, Petit élagage, Entretien du jardin
selons les saisons)

12, place de la Cité

77590 Bois-le-Roi

Tél. 01 60 68 70 37

RCS Melun 897 708 156



**50% DE RÉDUCTION
D'IMPÔT (sous conditions)**

RIEN QUE POUR VOS YEUX OPTICIENS



CONTRÔLE
DE LA VUE

ADAPTATION
LENTILLES

VENTE À
DOMICILE

LUNETTES
SUR MESURE

Service exclusif !
Vos lunettes *à domicile*
sur rendez-vous au :
09.81.01.43.16

HORAIRES D'OUVERTURE :

Lundi : 10h-13h / 14h-18h

Mardi au Vendredi : 10h-13h / 14h-19h

Samedi : 10h-13h / 14h-18h

20 bis avenue Paul Doumer
77590 BOIS-LE-ROI
(Descente de la Mairie)

RG Services Auto | Agent RENAULT
Place de la gare, à Bois le Roi



RENAULT

Réparations Mécanique
et Carrosserie Toutes Marques

Vente Occasions Toutes Marques

01 60 69 60 65

rgservices.auto@orange.fr

ETUDE IMMOBILIERE PHILIPPE LAMBERT

Agent immobilier titulaire d'un diplôme d'Etat des professions immobilières



6 Place de la République

77590 BOIS LE ROI

01.60.59.21.73 / 06.22.97.03.91

philippe.lambert@eipl.fr



BNP PARIBAS

La banque d'un monde qui change

Agence de Bois le Roi

1, avenue Gallieni

77590 Bois le Roi

Tél. : 01.64.81.31.30

boisleroi@bnpparibas.com

Horaires d'ouverture:

Du mardi au vendredi: 8h45-12h25 13h40-17h45

Le samedi: 8h50-13h00



SOCIETE GENERALE

Agence de **BOIS LE ROI**

3 Avenue Gallieni

Tél. : 01 60 69 68 60

Mardi, jeudi, vendredi : 8h45 12h30 et 13h45 17h45

Mercredi : 8h45 12h30 et 14h45 17h45

Samedi : 8h30 12h45



TRAVAUX DE BÂTIMENT, D'AGENCEMENT ET DE DÉCORATION

UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS À VOTRE SERVICE DEPUIS 1989

Franck DUVERGT



TRAVAUX DE PVC - BOIS - ALU



AMÉNAGEMENTS DE COBLES
ISO PHONIQUE / THERMIQUE

TRAVAUX DE PEINTURE

SOLUZIONI RISTRUTTORIE



INTERVENTI PLUMBING



ELETTICITÀ

ZA rue des Peupliers | Port: 06.99.00.24.06 | espace.decoration@wanadoo.fr
77590 BOIS LE ROI | Tél: 09.60.51.60.90 | Fax: 01.60.66.35.51

DESFORGES Laurent
 Bois le Roi
 01.64.87.10.47
 06.79.62.42.63
 sldesforges@wanadoo.fr

Électricité :
 Création
 Rénovation
 Mise en sécurité
 Mise aux normes



Carrelage, Agencement, Peinture Conseil
 Création de Salles de bains

- ✓ Audit de votre installation
- ✓ Création ou rénovation
- ✓ Remise aux normes
- ✓ Dépannage 7j/7j
- ✓ Devis rapide



Thierry Poirier
 - Électricité générale -
 Bois le Roi
 Tél : 06 73 19 04 65
 thpoirier@wanadoo.fr

COHEN *Fils*

VENTE — DÉPANNAGE — INSTALLATION
 TÉLÉ — VIDÉO — ANTENNES — ÉLECTROMÉNAGER
 PIÈCES DÉTACHÉES — PHOTOS D'IDENTITÉ

DE PÈRE EN FILS DEPUIS 1978



Pour nous contacter:

Tél.: 01 60 66 33 51
 1, rue Carnot
 77590 Bois-le-Roi

E-mail: COHENFILS@HOTMAIL.FR
 et sur FACEBOOK:
 COHEN FILS — ÉLECTROMÉNAGER

L'Atelier des Douceurs de Chartrettes

Pâtissier-Traiteur
sur commande

*Pour votre mariage ou événements familiaux,
nous trouvons ensemble une solution adaptées à toutes vos envies !*

Devis gratuit - 06 02 52 26 23 - latelierdesdouceurs77@yahoo.com  L'atelier des douceurs de chartrettes

La Bacotte

Restaurant Italien

Ouvert du mercredi au dimanche

92 Avenue Maréchal Foch
77590 Bois le Roi
01 60 69 59 81



INNOVATION 2018 :
Notre carte en 3 langues
grâce à votre smartphone



Vente sur place ou à emporter

Omartin

Restaurant

79 Avenue Gallieni - 77590 Bois-le-Roi

Ouvert tous les jours sauf dimanche soir,
lundi et mercredi soir

Tél. 01 64 87 12 65

omartin-restaurant.fr

contact@omartin-restaurant.fr



Les déchets

Trier c'est bien, ne pas produire de déchets c'est mieux !



Les textiles

Des bornes sont à votre disposition sur l'ensemble de notre territoire. Trouvez la plus proche de chez vous sur notre site internet.

Tiré du « Guide du tri » téléchargeable sur www.smictom-regionfontainebleau.fr Rubrique En Savoir plus...> Nos documents

Pour Bois-le-Roi, Chartrettes et Samois sur Seine

Déchèterie du Châtelet-en-Brie
ZI - Rue des Près Borets, 77820 Châtelet-en-Brie

Horaires d'ouvertures et autres détails:

www.smictom-regionfontainebleau.fr

Vous n'avez pas de véhicule ?

Afin de répondre aux besoins des habitants n'ayant pas accès aux déchèteries pour des raisons de mobilité, le service Allo Déchets (service de collecte sur appel téléphonique au 0164233554) a été mis en place et permet aux personnes peu mobiles de bénéficier du service de la déchèterie.

Le prix est d'environ 10€/m³ en fonction de la nature du déchet, limité à 3m³ par jour. Les gravats sont à 20€ le m³ limité à 1m³ par semaine.

L'A.I.P. Ré.Fon est une entreprise d'insertion professionnelle à valeur environnementale. Elle est spécialisée dans le domaine des déchets depuis sa création en 2002. AIPRéFon emploie 10 personnes en insertion professionnelle.

Pour Samoreau et Vulaines-sur-Seine

Déchèterie de Vulaines-sur-Seine
ZAC du Petit Rocher, 77533 Vulaines-sur-Seine

N° Vert 0 800 133 895

Gratuit depuis un poste fixe



Gérer l'eau différemment

Fortes sécheresses précipitations diluviennes : chez le jardinier amateur, ces accidents engendrent parfois des solutions peu adaptées, au lieu d'une gestion de l'eau plus rationnelle. Il faut tenir compte des besoins en eau des plantes plutôt que d'arroser aussitôt qu'il ne pleut pas. Certains outils, certaines méthodes comme l'irrigation raisonnée, le mulching ou le goutte-à-goutte sont vos alliés. Effectuer les bons gestes permet aussi de profiter des excès pour stocker l'eau...

L'irrigation raisonnée

Initiée par un ingénieur agronome et la mairie de Paris pour la gestion des espaces verts, cette méthode consiste à assoiffer les plantes pour renforcer leur résistance à la sécheresse. En effet, éviter d'arroser une plante dès qu'elle manque d'eau la pousse à déployer, naturellement, son réseau de racines un peu plus loin, et à profiter du moindre résidu d'humidité présent dans la terre. Le bénéfice est double : on fait des économies d'eau et l'on renforce la résistance des plantes aux épisodes caniculaires. Sans toutefois obtenir les données précises, onéreuses, utilisées par le paysagiste, qui permettent le calcul pour chaque plante de ses besoins en eau en fonction de sa situation (sol et exposition), vous pouvez vous en inspirer.

Cas pratique si le sol retient 1mm d'eau par centimètre et que les racines d'une pelouse qui y croît descendent à 10cm de profondeur, cette pelouse dispose d'une réserve utile de 10mm d'eau. Grâce à des années de recherche et aux calculs d'évapotranspiration, on connaît les besoins de chaque plante en eau, en millimètre par jour. Admettons que la pelouse précédemment citée perde 1mm d'eau par jour. Elle dispose alors, dans le sol, de 10 jours d'autonomie. Si, un mois donné, il ne tombe que 8mm de pluie, alors la plante peut vivre 8 jours grâce à la pluie tombée, et 10 jours sur les réserves du sol.

La méthode d'irrigation raisonnée consiste à laisser passer ces 10 jours avant d'arroser, pour les mettre à profit afin que la pelouse développe son système racinaire, augmen-

tant ainsi sa réserve utile et ses chances de survivre à la prochaine sécheresse.

Le Mulching

Créé par nos voisins d'outre-Manche, le mulching (paillage permanent en français) est une technique très simple à mettre en œuvre, dont les intérêts sont multiples. Si, à l'origine, le mulching ne consistait qu'en un simple tapis de paille, les techniques et les matériaux mis en œuvre ont aujourd'hui bien évolué. Ainsi, le BRP (voir l'article du Guide 2016) est une sorte de paillis très améliorés.

Le goutte-à-goutte

Avec la plus grande fiabilité et la diversification des goutteurs et asperseurs, l'arrosage au goutte-à-goutte est devenu un vrai moyen de faire des économies d'eau. Il permet d'humidifier la terre lentement et de manière permanente. Couplé à un bon paillage et, si possible, à un système de récupération des eaux de pluie, il garantit aux plantes une meilleure résistance en période de sécheresse.

Choisissez une installation légère, qui laisse les tuyaux apparents et que l'on démonte chaque hiver. Mais le plus efficace, bien que cher et plus compliqué à mettre en place, reste d'installer un véritable système d'arrosage enterré.

Extrait de « JARDINER ÉCOLOGIQUE » de P. MIOULANE.

Vivre mieux en bougeant plus

Pourquoi bouger ?

La pratique régulière d'une activité physique a de très nombreux bienfaits, parfois insoupçonnés :

- Elle permet d'avoir une bonne condition physique ce qui, au-delà de l'amélioration de vos performances sportives, facilitera votre vie quotidienne.
- Elle protège contre la survenue des maladies cardiovasculaires
- Elle protège contre certains cancers
- Elle réduit le risque de diabète et aide à mieux équilibrer le taux de sucre dans le sang
- Elle facilite la stabilité de la pression artérielle.
- Elle est efficace pour le maintien du poids de forme et peut réduire les risques d'obésité.
- Elle réduit le risque de lombalgies.
- Elle améliore le sommeil.
- Elle lutte efficacement contre le stress, la dépression, l'anxiété.
- Elle améliore le processus de vieillissement et protège contre la perte d'autonomie.

Quelques conseils pour bouger tous les jours

Limitier les activités sédentaires

La première chose à faire pour bouger plus est de ne pas se faire piéger par les activités sédentaires comme la télévision, les jeux vidéos ou encore les ordinateurs.

Développer son activité physique au quotidien

Prendre moins la voiture, privilégier le vélo, éviter l'ascenseur, prendre les escaliers, marcher à la moindre occasion, pour se rendre à l'école, chez les commerçants, à la gare... se déplacer pour voir quelqu'un dans le bureau d'à côté plutôt que de lui envoyer un mail, etc.. Une demi-heure de marche à un rythme soutenu, au quotidien, c'est déjà tout bénéfique.

Pratiquer un sport qui vous plaît

Pourquoi ne pas vous initier à la pratique d'un nouveau sport, reprendre votre sport favori ou vous organiser pour en faire davantage ? C'est aussi l'occasion de se changer les idées et de rencontrer du monde.

Tous les sports d'endurance (marche nordique, jogging, natation, vélo, etc.) sont intéressants. L'important est de choisir le sport qui vous correspond le mieux et qui vous fera plaisir: seul, entre amis ou en famille. Avoir une activité physique sportive, c'est bon pour le corps et pour le moral aussi. L'idéal est de coupler une activité d'endurance avec une activité qui permet de renforcer ses muscles en profondeur et d'améliorer sa souplesse.

Renseignez-vous : les associations de votre village, les clubs de remise en forme, les coachs sportifs indépendants... proposent des activités variées et adaptées à chacun, selon son âge, ses envies et même ses maladies chroniques.

Bon entraînement !

Sylvie Vandebossche Coach sportif



Les Journées Bien-être

pour soi et son environnement

 Ateliers
 Exposants
 Conférences
 Visite du spa



Animations enfant 
 Projections de films 
 Restauration sur place 

Manger Bio, Portage bébé, Kinésiologie, Reiki, PNL, Hypnose
 Fleurs de Bach, Yoga, Ayurvéda, Médecine chinoise, Sophrologie,
 Lithothérapie, Do in, Soins Esseniens, Magnétisme, Coach sportif,
 somato psychopédagogie, Aromathérapie, Géobiologie,
 Thérapies holistiques, QI Gong, Photographie.

«Devenez le changement que vous voulez voir dans ce monde»

M. Gandhi

les 2 et 3 juin 2018

de 10h à 17h30

entrée libre



aucun soin ni accès au spa ce jour



de Sermaize

01 60 66 50 38
 10, rue de l'Île Saint Pierre,
 77590 Bois-le-Roi
www.odesermaize.fr