

## Qui organise cette rando ?

Deux associations engagées s'associent pour vous proposer une journée conviviale autour de l'agriculture bio, de la prévention santé et du bien-être.



Action proposée avec le



Le programme complet du Printemps Bio en Vendée  
[www.routedelabio.fr](http://www.routedelabio.fr)

## Pourquoi est-elle importante ?

Parce que bien manger, bouger et prendre soin de sa santé sont essentiels. Cette journée est l'occasion de découvrir des fermes bio locales, d'échanger avec des professionnels de santé. Mais c'est aussi et surtout un prétexte pour partager un moment convivial en famille !

## La RANDO Fourchette

La santé s'invite dans les Fermes bio !

Départ : La Galerie - La Ferrière  
De 8h à 11h suivant les circuits  
Pour plus de renseignements  
Mail : [afd.8549@orange.fr](mailto:afd.8549@orange.fr)  
Tel : 06 76 22 01 93



### INSCRIPTION

Ne tardez pas à vous inscrire, les producteurs ont besoin d'anticiper pour prévoir les quantités.

Réservez votre place en ligne [ici](#)



Pensez à apporter votre gobelet !

### merci à tous nos partenaires



La Ferme de Camille - La Ferme de la barbichette - Les plants de Pierrick Neau - Productrice de Miel : L'esprit de la ruche  
Et le 4 Fermes qui vous accueillent : le GAEC Exposition Permanente, la Ferme de la Maison Neuve, GAEC le Bois aux Moines, GAEC les Sources de l'Yon

### IMPORTANT SOUTENEZ-NOUS

- Adhérer à l'AFD 85-49
- Devenir bénévole
- Faire un don (avec déduction fiscale)

Demander le bulletin d'adhésion sur notre stand ou sur notre site web

<https://afd85-49.federationdesdiabetiques.org/>



## UNE MATINÉE CONVIVIALE POUR MARCHER, DÉCOUVRIR ET BIEN MANGER

Animations / Fermes Bio / Prévention santé



Action proposée avec le



# La RANDO Fourchette

La santé s'invite dans les Fermes bio !

## Dimanche 31 Mai 2026

La Galerie - La Ferrière

Départ de 8h à 11h suivant les circuits

Une balade accessible à tous  
Animations pour petits et grands

### 4 CIRCUITS au choix

- 2,2 km - Circuit baby / poussette
- 7,5 km - Circuit famille
- 10,2 km - Circuit découverte
- 15 km - Circuit bon marcheur

### Nos TARIFS

- Gratuit - moins 12 ans
- 3 € - de 12 à 17 ans
- 6 € - à partir de 17 ans

Attention + 1 € pour l'inscription sur place



## LE PARCOURS de LA RANDO

Tous les circuits passent par chaque étape. Sauf le circuit baby (adapté sans ravitaillement).

Tout au long du parcours, des professionnels de santé et des membres d'associations marcheront à vos côtés pour discuter, vous conseiller et répondre à vos questions.

### LE PROGRAMME

#### Tout au long de la matinée

- Visite des Fermes
- Stands de prévention santé
- Exposition
- Marché de producteurs
- Atelier diététique
- Atelier "Où trouver des produits bio locaux ?"

### 4 CIRCUITS au choix

- 2,2 km – Circuit baby / poussette
- Facile et ludique avec traversée de la ferme pédagogique, jeux ...
- 7,5 km – Circuit famille
- 10,2 km – Circuit découverte
- 15 km – Circuit bon marcheur

3 autres circuits avec en plus des animations du 1er de nombreux ateliers, des visites, une balade nature ... Attention si vous choisissez le 15 km vous n'aurez sans doute pas le temps de participer aux animations et aux ateliers.



### NOUS COMPTONS SUR LE RESPECT de chacun

Merci de respecter la nature et les propriétés traversées. Ces propriétés sont privées et nous sommes autorisés à les traverser uniquement pendant la randonnée.

### DÉPART / ARRIVÉE La Galerie

#### DÉPART

### GAEC Exposition Permanente

Ferme maraîchère

- Brioche, café et tisane offert
- Retrouvez les stands d'informations : AFD 85-49 - Diététicienne
- Echauffement en musique avec l'association Siel Bleu
- Exposition participative "Les pesticides dans nos assiettes"
- Visite de la ferme : 9h - atelier de maraîchage 10h - Atelier Blé ancien 8h et 9h - Traite des vaches

### MARCHÉ de producteurs bio locaux

Pain, brioche, miel, fromage de chèvre et de vache, légumes, Fleurs comestibles, eaux florales, plants de légumes, fraises, Farine et céréales.

Paiement seulement en espèces ou chèque, pas de carte bleue.

#### ARRIVÉE

### GAEC Les Sources de l'Yon

Ferme laitière

- Visite de la Ferme : 8h et 9h - Traite des vaches 11h et 12h - Visite découverte Bio label AB
- Retrouvez les stands d'informations : Diététicienne "Composer son assiette", CHD prévention "Le mois sans sucre ajouté", GAB85 atelier "Où trouver des produits locaux ?"
- 12h - Atelier diététique
- Stand de prévention, dépistage gratuit sur les maladies rénales et relevés glycémique
- Espace tables pour manger + WC

### JOUEZ ET GAGNEZ !

#### TOUT AU LONG DU PARCOURS



Quiz sur le parcours avec tirage au sort



Paniers bio à gagner



Surprise pour les mamans (offerte aux 200 premières)

### ÉTAPE 1 Le sentier de la Hulotte

Découverte nature et environnement

- Parlons santé et environnement.
- 10h30 - Balade Nature sur le sentier de la Hulotte.

### ÉTAPE 2 Ferme de La Maison Neuve

Viande bovine et camping à la ferme

- Ferme pédagogique, découverte des petits animaux de la ferme.

### ÉTAPE 3 GAEC Le Bois au Moines

Ferme laitière

- 9h30 et 11h - Traite des vaches
- Stands prévention santé : Atout Cœur - France Rein - France Adot 85 - Élus de la Ferrière



### 1er Ravitaillement

- Stand Diététicienne avec conseils nutrition

### ÉTAPE 4 2ème ravitaillement

seulement pour les circuits 15km



Tous les ravitaillement (hors brioche) seront au maximum sans sucre ajouté.

Un moment simple à partager, pour marcher, découvrir... et se faire du bien !