

## « Entre Dhuis et Marne 2026 » - Descriptif course nature 12 km

### 12 km de sentiers et de chemins verts et 200 m de dénivelé

Le départ se situe sur le chemin du Moulin à Vent à Thorigny sur Marne, au niveau de l'angle du bâtiment sur votre gauche, situé après le parking côté tribune et courts de tennis.

Prendre la direction de la Dhuis (vers Intermarché) et emprunter la Dhuis à droite au niveau du petit local technique. Passer Intermarché puis au croisement prendre à droite sur le chemin de Penche Oreille en direction de la rue Paul Doumer. A 100 m environ du croisement avec cette rue, prendre à gauche pour rejoindre le chemin des Epinettes.

Rejoindre la Dhuis et poursuivre vers Dampmart. Traverser la rue de la Dhuis puis la RD105B (bien faire attention avant de traverser ces voies de circulation).

*Un peu d'histoire : l'aqueduc de la Dhuis fut construit sous le Second Empire (Napoléon III) afin d'alimenter Paris en eau potable. Il traverse des vallées et franchit 132 kilomètres presque à l'horizontale. Il fut construit pour apporter l'eau aux Parisiens mais il sert également aujourd'hui à fournir en eau le parc Disneyland Paris et l'est de la région parisienne.*

Après un 1<sup>er</sup> croisement où la Dhuis dévie sur votre gauche après un petit local technique, la quitter au croisement suivant et prendre à gauche sur le chemin des Cheminets pour rejoindre la forêt des Vallières (à noter que le trail de 22 km a continué sur la Dhuis). Après avoir traversé le chemin de la Haie d'Aunois, rentrer dans la forêt et au carrefour des chemins, environ 200 m après, prendre à gauche pour longer la forêt sur le haut. A ce carrefour, vous retrouvez le parcours du trail de 22 km qui arrive sur votre droite.

***Dans la forêt des Vallières, vous êtes dans un territoire Natura 2000. Une note d'information sur le territoire Natura 2000 est disponible sur le site de l'association à la rubrique de la course.***

Bien suivre le balisage car de nombreux chemins se rencontrent parfois. Aucun risque cependant de se perdre car à votre gauche se situe le chemin de la Haie d'Aunois et à droite, tout en bas, la Marne.

Redescendre (prudemment) ensuite vers la Marne par le chemin bordé par un grillage sur sa gauche. A votre arrivée en bord de Marne, prendre à gauche et longer la Marne pendant 1 km environ. Au milieu d'une zone prairie, quitter les bords de Marne et monter vers Carnetin. C'est la 2<sup>ème</sup> (et dernière) séparation entre les 2 courses.

Dans cette montée, lorsque le chemin de terre se transforme en chemin bitumé, retrouver le trail de 22 km et prendre à gauche puis assez vite droite pour poursuivre la montée vers Carnetin sur la ruelle de Marne. Après avoir longer un champ de culture sur votre droite, traverser alors avec prudence la RD 418 pour rejoindre un petit bois et un petit chemin présentant un dénivelé important.

Arriver ensuite sur la place de Carnetin et prendre à droite sur la rue des Gloriettes pour rejoindre ensuite sur la gauche le chemin de l'Entonnoir et le ravitaillement de Carnetin.

Après ce ravitaillement, poursuivre sur le chemin de l'Entonnoir pour rejoindre la Dhuis. Prendre à droite sur la Dhuis pour traverser ensuite le chemin de la Fosse Colas.

Poursuivre toujours sur la Dhuis pendant 600 m environ et prendre à gauche (barrières basses métalliques) au niveau d'un petit local technique. Descendre le petit sentier, dit chemin de Mont Dhery. Attention à la grande marche en arrivant sur le chemin de la Fosse Colas. Prendre alors à gauche pour le remonter sur 500 m environ. Avant la barrière en bois, tourner à droite pour retrouver le chemin qui longe un champ de culture. Bien rester sur le chemin (respecter le travail de l'agriculteur) et faire attention à quelques zones plus humides.

Après environ 400 m, prendre le 1<sup>er</sup> chemin sur la gauche (pas le 2<sup>ème</sup>). Arrivé sur la Dhuis, prendre alors à droite puis assez vite à gauche (traverser la Dhuis) pour remonter dans une petite prairie.

Après un petit passage en S, prendre à droite et suivre le chemin situé entre des vergers/jardins et les habitations.

Au bout du chemin, après un petit passage en S, prendre à droite pour rejoindre la Dhuis (barrière verte) et la traverser pour descendre vers le petit bois appelé « Trou d'Armoins » en suivant bien le balisage.

Cette partie commune aux deux courses est assez technique avec quelques bosses et des appuis parfois complexes (avec aussi quelques racines et quelques branches). Faire une boucle approximativement dans ce « trou » sans sortir du bois et en longeant parfois le champ de culture sur votre droite. A la fin de cette boucle, remonter sur le chemin bordé de taillis puis prendre à droite pour descendre ensuite en longeant le petit bois sur votre gauche et le champ de culture sur votre droite (respecter la trace et le travail de l'agriculteur).

A la fin du bois, prendre à gauche puis aussitôt à gauche pour rentrer dans le petit bois. Cette montrace est aussi technique avec des trous et des branches... donc faire bien attention.

Remonter vers la Dhuis (tracé alors parallèle à votre précédente descente).

Prendre à droite sur la Dhuis et pour rejoindre le point de départ. Sur la Dhuis, traverser successivement la rue Albert Mattar puis la rue de Claye (bien faire attention avant de traverser ces voies de circulation). Avant Intermarché, quitter la Dhuis et prendre à droite pour rejoindre l'arrivée où vous serez accueillis avec les « honneurs » dus à votre belle performance.

Pendant toute la course, rester vigilant aux différents obstacles naturels ou pas (cailloux, branches, trous...), aux autres coureurs, aux possibles VTT, aux circulations routières lors des quelques traversées de routes ou de rues et profiter pleinement du paysage. Respecter le code de la route et la nature. Prendre surtout beaucoup de plaisir à parcourir ces 12 km dans un superbe territoire.