



INFORMATIONS PRATIQUES • • • • •

Pensez à vous inscrire lorsque cela est mentionné, car le nombre de participants est limité.

Prévoyez : un équipement adapté, une bouteille d'eau, vos médicaments personnels, une lampe torche ou frontale pour les randos nocturnes et un casque pour les randos VTT et vélo.

Tous les départs se font de La Plantelière ; présentez-vous 30 mn avant et signalez votre présence. Les chiens sont interdits, même tenus en laisse, sauf pour les personnes déficientes visuelles.

Fête DE LA Rando & DE LA Nature

9, 10 & 11 JUN 2023
LA PLANTELIÈRE
ARPAJON-SUR-CÈRE



La Fête de la Rando et de la Nature 2023 est organisée par la CABA avec le soutien du Conseil départemental du Cantal et en partenariat avec les Croqueurs de Pomme du Cantal, le CPIE de Haute-Auvergne et la LPO.

L'objectif, tout en randonnant, est la découverte du patrimoine, de la vie associative et professionnelle ainsi que des richesses environnementales.

Votre programme en version web



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
Office de Tourisme : 04 71 48 46 58

www.caba.fr



VENDREDI 9 JUIN

Pique-nique tiré du sac et échange avec les partenaires

Dès 18h30

Jeu de piste

Départ 19h30 - Retour vers 23 h / 9 km (dénivelé + 200 m)

La carte du parcours vient d'être déchirée et éparpillée... Il ne tient plus qu'à vous de réunir tous les morceaux manquants. Mais attention, la tâche ne sera pas aisée ! Les associations partenaires de La Plantelière gardent jalousement l'objet de la quête : pour aller plus loin, répondez correctement à l'énigme ! Prêts à vous élancer ? Alors enfitez vos chaussures, prenez votre frontale et une bonne dose de courage pour débiter cette nouvelle aventure pleine de péripéties !

SAMEDI 10 JUIN

Corps, Esprit et Nature

Début 8h30 - Fin 10h30

Venez réveiller votre corps avec la nature et sentez l'énergie de La Plantelière vous pénétrer lors d'une séance de yoga animée par Elsa.

> Sur inscription.

Marche nordique

Départ 11 h - Retour vers 12h30

7 km (dénivelé + 150 m)

Exercice physique ! L'utilisation de deux bâtons fournis au départ permet un travail de l'ensemble du corps.

> Sur inscription.



Pique-nique tiré du sac et échange avec les partenaires

Dès 12h30



Rando Solidaire

Départ 14h30 - Retour vers 16h30

11 km (dénivelé + 220 m)

Grâce aux joëlettes mises à disposition, les personnes à mobilité réduite peuvent accompagner les randonneurs. Au fil de la rando, profitez d'explications sur la nature environnante.

> Réservation des joëlettes : Association des Paralysés de France du Cantal.

Corps, Esprit et Nature

Début 18 h - Fin 20 h

Parfum du soir, chant des oiseaux... Quoi de plus agréable pour une nouvelle séance de découverte du yoga animée par Elsa ?

> Sur inscription.

Pique-nique tiré du sac et échange avec les partenaires

Dès 20 h

Rando VTT électrique semi-nocturne

Départ 20h30 - Retour vers 23 h

Sortie découverte 16 km (dénivelé + 650 m)

Cette randonnée ouverte uniquement aux VTT électriques vous permet de découvrir de nouvelles sensations. Les enfants souhaitant prendre le départ doivent être accompagnés, déjà initiés à la pratique et âgés de plus de 14 ans.

> Sur inscription.

DIMANCHE 11 JUIN

Chouchouter son verger

Début 9 h - Fin 12 h

Les Croqueurs de Pomme du Cantal répondront à toutes les questions pratiques que vous vous posez sur la tenue d'un verger. Vous pourrez passer par les différents ateliers de greffes, tailles, éclaircie des fruits et sur les stands de discussions abordant les maladies, analyses de sols, préparation à base de plantes, choix de variétés, etc. Ils permettront d'éviter toutes les erreurs que chacun commet en croyant bien faire !



Rando sensorielle

Départ 10 h - Retour vers 12 h

Une randonnée pour partir à la découverte de notre territoire, dans ses dimensions naturelles et humaines. Différents points d'arrêt permettront d'observer le paysage et de comprendre comment il s'est construit au fil du temps.

Cette randonnée, en partenariat avec le CPIE de Haute-Auvergne et la LPO, vous invitera aussi à laisser divaguer votre esprit au rythme des odeurs et des sonorités. Réapprenons ensemble à apprécier les élocutions de la nature !



Pique-nique tiré du sac et échange avec les partenaires

Dès 12 h

Une expo pour comprendre et prévenir les piqûres de tiques

Début 14 h - Fin 18 h

Les tiques sont des petits acariens qui vivent dans les milieux naturels tels que les sous-bois, jardins, prairies et chemins aux herbes hautes. Habités des excursions, les randonneurs et sportifs de pleine nature sont des cibles de leurs piqûres. Afin de

L'INFO TIQUES

prévenir et d'informer, le CPIE animera un stand d'information avec l'exposition « Info Tiques » dans le cadre d'un programme de prévention soutenu par l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes.

Balade urbaine en vélo électrique

Départs à 14 h et 16 h

Se déplacer de manière écologique et économe, pratiquer quotidiennement une activité physique... Utiliser le vélo comme moyen de locomotion présente de nombreux avantages ! Encore faut-il connaître les bonnes pratiques pour circuler sereinement... Venez pédaler et profiter d'un moment d'échange pour acquérir ou se perfectionner sur les éléments de base de la sécurité à vélo.

Animations jeunesse

Tout l'après-midi

Parcours VTT, mur d'escalade et tyrolienne, baptêmes à cheval et poney pour tous (enfants à partir de 18 mois, ados et adultes), ateliers pédagogiques pour connaître le poney et apprendre à s'en occuper... Chacun pourra naviguer à sa guise d'un atelier à l'autre !



Ces activités, gratuites et ouvertes à tous, sont encadrées par :

- le Bureau des Accompagnateurs en Montagne du Puy Mary,
- l'école VTT MCF "Volcan du Cantal",
- l'école départementale d'équitation,
- AccrOrillac