

**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 (obligatoire).**

**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.**

Les autres activités, gratuites, sont accessibles au grand public et encadrées par :

- le Bureau des Accompagnateurs en Montagne du Puy Mary,
- l'Ecole VTT MCF « Volcan du Cantal »,
- l'Ecole départementale d'équitation,
- Accraurillac.

La Fête de la Rando et de la Nature 2022 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, la LPO et Rando Cantal.

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

### Renseignements et inscriptions

Office de Tourisme  
04 71 48 46 58  
[www.caba.fr](http://www.caba.fr)



Pour plus d'infos



# Fête de la RANDO et de la NATURE

10, 11 ET 12 JUIN 2022  
LA PLANTELIÈRE



## Vendredi 10 juin

### Rando semi-nocturne

Départ 20h30  
Retour 23 h  
15 km (dénivelé + 400 m)

Marcher la nuit éveille les sens. Les bruits des parfums, les repères changent. Cette randonnée familiale porte notre imagination à son comble. Pensez à vous munir d'un éclairage.

### Rando VTT électrique semi-nocturne

Départ 20h30  
Retour 23 h  
25 km (dénivelé + 530 m)

Cette randonnée uniquement ouverte au VTT électrique vous permet de découvrir de nouvelles sensations. Ouvert aux enfants accompagnés et déjà initiés à la pratique du VTT à partir de 14 ans. *Sur inscription.*

## Samedi 11 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.*

### Observation et écoute des oiseaux

Début 10 h  
Fin 12 h

Si vous êtes discret calme et à l'écoute, les animateurs de la LPO vous feront observer les différents oiseaux principalement diurnes de la Plantelière.

### Marche nordique

Départ 10h30 / Retour 12h30

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

### Rando Ânes

Départ 14 h / Retour 16 h  
10 km (dénivelé + 250 m)

Les ânes bâtés de Bati-fol'ânes raviront encore une fois les grands et les petits.

### Atelier Fabrication de nichoir

Début 16 h / Fin 18 h

Le groupe local de la Ligue pour la protection des oiseaux vous propose un atelier de fabrication de nichoirs, en partenariat avec l'association Oxygène. Cet atelier sera complété d'explications sur la nécessité d'accueillir les oiseaux pour leur reproduction.

## Dimanche 12 juin

### Chouchouter son verger

Début 9 h  
Fin 12 h

Les Croqueurs de Pommes du Cantal répondront à toutes les questions pratiques que vous vous posez sur la tenue d'un verger sans oublier les petits fruits dont fait partie la tomate. Vous pourrez passer par les différents ateliers de greffes,

### 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.*

### Observation et écoute des oiseaux

Début 21 h  
Fin 23 h

Si vous êtes discret, calme et à l'écoute, les animateurs de la LPO vous feront observer les différents oiseaux principalement nocturnes de la Plantelière.

tailles, éclaircie des fruits, et sur les stands de discussions abordant les maladies, analyses de sols, préparations à base de plantes, choix de variétés, etc. Ils permettront d'éviter toutes les erreurs que chacun commet en croyant bien faire !

### Zoom sur l'Ambroisie à la feuille d'armoise

Début 9h30  
Fin 12 h

Le CPIE de Haute-Auvergne vous en apprendra plus sur cette surprenante invasive venue tout droit d'Amérique qui s'installe progressivement dans le Cantal où elle est désormais observée chaque année. Au programme : reconnaissance et confusions possibles, gestes à adopter lors de sa détection et risques qu'elle présente pour la santé.

### Land'art Géant

Matin 10 h - 12 h  
Après-midi 14 h - 18 h

Au gré de votre imagination vous pourrez participer à la création d'une œuvre artistique éphémère sous le regard bienveillant de Serge.

### 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, adultes), ateliers pédagogiques pour connaître le poney et apprendre à s'en occuper, jeu d'orientation / biathlon : chacun pourra naviguer à sa guise d'un atelier à l'autre.

