

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 vélo.

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

La Fête de la Rando et de la Nature 2024 est organisée par la CABA avec le soutien du Conseil départemental du Cantal et en partenariat avec les Croqueurs de Pommes 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.

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,
- MurMur Nature

Votre programme en version web



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Office de Tourisme : 04 71 48 46 58

www.caba.fr



FÊTE de la RANDO et de la Nature



**7, 8 & 9
JUIN 2024**
La Plantelière
Arpajon-sur-Cère

VENDREDI 7 JUIN



Randonnée familiale

19h30 – 23 h (7 km / dénivelé + 300 m)

Enfants et parents partiront se promener lors de cette soirée aux parfums naissants de l'été. Grâce à l'animation de la LPO, cette sortie nocturne aura pour résonnance le chant des oiseaux et pour couleurs les lumières naturelles...

Retour à La Plantelière suivi d'un petit moment convivial autour d'un pot de l'amitié.

SAMEDI 8 JUIN

Yoga d'Elsa

De 9 h à 11 h

Acceptez simplement l'invitation bienveillante d'Elsa lors d'une pratique de yoga qui activera progressivement vos énergies pour un «r-éveil» tout en douceur et en intériorité.

Votre journée commencera ainsi de la meilleure façon qui soit dans le cadre magique et serein de La Plantelière : à l'écoute de la nature et à votre écoute pour créer ce lien subtil.

Venez svp avec tapis, coussin, plaid (brique de yoga si vous avez).

Pratique accessible à toutes et tous.

Om Shanti !



Marche nordique

De 11 h à 12h30 (9 km / dénivelé + 130 m)

Exercice physique ! Marche sportive en pleine nature accessible à tous. L'utilisation des deux bâtons fournis au départ permet un travail de l'ensemble du corps.

Inscription auprès de l'Office de Tourisme du Pays d'Aurillac

Pique-nique tiré du sac et échange avec les partenaires

Rando solidaire avec découverte du monde des oiseaux

de 14 h à 16 h (4 km / dénivelé + 100 m)

Grâce aux joëlettes mises à disposition, les personnes à mobilité réduite peuvent accompagner les randonneurs au cours d'une balade guidée par LPO et le chant des oiseaux.

La solidarité sera de mise ! Les personnes valides seront mises à contribution pour manipuler, tracter et conduire les joëlettes. Effort récompensé à l'arrivée par un pot de l'amitié.

En partenariat avec l'Association des Paralysés de France du Cantal



DIMANCHE 9 JUIN

Croqueurs de pommes Tous au verger



De 9 h à 12 h

Toutes les questions que vous vous posez sur la façon de tenir son verger. Eclaircie, carences, choix des variétés, taille, greffe... Ambiance conviviale avec les croqueurs de pommes !

Balade-paysage

de 10 h à 12 h (4 km / dénivelé + 100 m)

A la découverte, par monts et par vaux, des paysages du bassin Aurillacois, à proximité de La Plantelière. Le CPIE de Haute-Auvergne propose une approche nature de la randonnée, à la découverte du « slow walking ».

Yoga d'Elsa

de 10 h à 12 h

Pour un dimanche original et zen en famille, voici donc une activité à faire avec vos enfants, petits-enfants...

Elsa, en tant que cheffe d'orchestre amusée, va vous proposer des jeux de respiration, des mantras, des postures d'animaux et bien d'autres.

Dans la bonne humeur, laissez-vous tenter par ce yoga inter-générationnel !

- Groupe des choupis-yoginis (4-7 ans) de 10 h à 10h50
- Groupe des yoginis (8-12 ans) de 11 h à 12 h

Venez svp avec tapis, coussin, plaid (brique de yoga si vous avez).

Pique-nique tiré du sac et échange avec les partenaires

Stand information sur l'ambrosie

de 14 h à 18 h

Venez en apprendre plus sur cette plante exotique envahissante qui présente un risque pour la santé humaine. Comment la reconnaître ? Comment la gérer ? Vous saurez tout !

Balade en vélo électrique

Départs à 14 h et 16 h
(9 km / dénivelé +130 m)

Se déplacer de manière écologique et économique, pratiquer quotidiennement une activité physique... Utiliser le vélo comme moyen de locomotion présente de nombreux avantages ! Quelle que soit votre condition physique, venez pédaler et profiter d'un échange autour de la sécurité à vélo.

Inscription auprès de l'Office de Tourisme du Pays d'Aurillac

Animations jeunesse

Tout l'après-midi sur site

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, plateau d'initiation VTT...

Chacun pourra naviguer à sa guise d'un atelier à l'autre.

