

ENTRÉE GRATUITE
 BUVETTE, CRÊPES, GLACES À L'ITALIENNE
 RESTAURATION

Fête départementale de la Randonnée Cap'Aisne Lac de l'Ailette

22
 Septembre
 2013

Renseignements
03 23 28 60 92

www.capaisne.fr

RETROUVEZ-NOUS SUR :



DIMANCHE 22 SEPTEMBRE 2013

De 8h45 à 18h00

Cap'Aisne, Base nautique

à Chamouille (lac de l'Ailette)

À pied, à vélo, à cheval ou dans les airs... Randonnez comme vous le souhaitez !

Programme

Toute la journée, initiations enfants et adultes, VTT, Vélo électrique, Tricycle et Joëlette pour les personnes en situation de handicaps, Rando challenge (Randonnée pédestre ludique), Marche nordique, Cerf-volant, Course d'orientation.

Buvette, crêpes, glaces à l'italienne
 Restauration avec vente de panier
 pique-nique ou assiette barbecue.

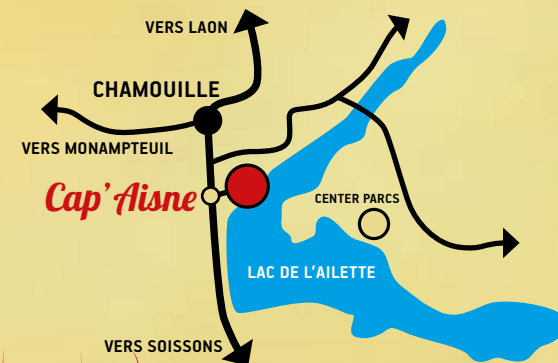
Réservation conseillée auprès de Cap'Aisne au 03 23 21 49 70

Renseignements

03 23 28 60 92
www.capaisne.fr

Animations/Expositions

- Tests de forme physique
- Simulateur de course cycliste
- Exposition et fabrication de cerfs-volants
- Exposition et jeu géant sur le sport et la santé
- Exposition d'un planeur avec son simulateur de vol...



À noter

09h00

Départ du circuit de randonnée pédestre 12 km

09h30

Départ des circuits de cyclotourisme de 20, 30 et 45 km et du circuit équestre de 20 km*

10h00

Départ du circuit attelage de 20 km*

10h30

Sortie nature commentée « découverte de la faune et de la flore autour du lac »

11h00

Échauffement et départ de l'initiation marche nordique

11h30

Démonstration d'activités sport santé séniors

12h30

Démonstration de Joëlette (handisport)

12h45

Démonstration d'une école de cyclisme

13h00

Démonstration de course d'orientation

13h30

Démonstration de tricycle (sport adapté)

14h00

Départ du circuit de randonnée pédestre de 9 km

14h30

Démonstration de maniabilité d'attelage

15h30

Échauffement et départ de l'initiation marche nordique

16h30

Démonstration de techniques de randonnée équestre (TREC)

* Réservé aux personnes ayant le matériel adéquat à la pratique de ces activités (vélos, chevaux, attelage...)

Pour les activités équestres, merci de disposer d'une assurance RC cheval ainsi que des documents équidés à jour.

