Balade sous la pleine lune

26/03, 22/06
RDV à Aizac
23/04, 24/05
RDV à Ailhon

S'habituer au clair obscur, puis cheminer lentement dans un espace préservé et mystérieux, partir à la rencontre des êtres sauvages qui peuplent nos rivières et nos forêts.... Une expérience sensorielle intense, à vivre lors d'un rendez-vous mensuel.

Nuit du sport
initiation marche nordique !

Samedi 30/03
RDV à Fabras, boulodrome, 13h30
Durée : 3h / Difficulté : Assez Facile
Gratuit - Inscriptions au 04.75.89.01.48

Pour l'occasion de la Nuit du Sport sur le territoire des Sources et Jeunes Volcans d'Ardèche, venez vous initiez gratuitement à cette activité santé !
Aussi complet que le ski nordique et la natation, je vous propose de venir "planter le bâton" dans les règles de l'art pour ainsi profiter pleinement de cette activité dans la convivialité et la bonne humeur.
Bâtons fournis

ARDÈCHE RANDONNÉES

Notre Programme détaillé :

Trucs et astuces du trappeur

Samedi 27/04
RDV à Jaujac, parking Maison du Parc à 14h
Durée : 3h / Difficulté : Facile
15€/adulte 8€/enfant- Inscription au 06 78 10 30 92

Apprendre de façon ludique les bases de la débrouille nature !!!
construire un abri, savoir se réchauffer, s'orienter, reconnaitre les traces d'animaux, et bien-sûr reconnaitre les arbres et les plantes utiles qui se mangent...
Idéal pour une sortie en famille ! "

Une nuit en pleine nature

sportif **Samedi 04/05, 29/06**
J1 12h à J2 12h, St Joseph des bancs, Moulin de Raoul

famille **Samedi 01/06**
J1 12h à J2 12h, St Joseph des bancs, Moulin de Raoul
Durée : 24h/ Difficulté : Moyenne
80€/pers - Inscription au 06 30 64 68 10

Après une bonne marche, dîner sous les étoiles, écouter les sons de la nuit, observer la vie nocturne à la lueur des rayons de lune, dormir dehors dans un petit cocon douillet, c'est vivre une expérience immersive dans une relation intime avec le vivant, c'est se fondre, se confondre même, avec la nature. Un guide diplômé, fin connaisseur du milieu et des écosystèmes, accompagne cette exploration en petit groupe. Venez découvrir ou redécouvrir autrement l'Ardèche secrète, celle des petits cours d'eau, des prés et des sous-bois. Une Ardèche méconnue, mystérieuse et fragile, qui dans le silence de la nuit se révèle authentique et sauvage.

Marche Afghane

En partenariat avec la Maison sport et Santé des Monts d'Ardèche

- Ailhon (9h30 devant salle des fêtes)
12/04
- Lentillères (9h30 devant la place)
10/05
Durée : 3h / Difficulté : Assez facile
15€/pers - Inscription au 06 78 10 30 92

Tel des caravaniers afghans capable de marcher 700 km en 12 jours, venez vous initier, dans une moindre mesure, à cette technique de marche bonne pour le corps et l'esprit.
Point de côté, et autres inconforts ne seront que mauvais souvenirs...

Rando crapahut !

Samedi 04/05
7h45-12h30, Salavas, parking de l'école
Durée : 5h / Difficulté : difficile
20€/adulte- Inscription au 06 37 17 62 90

Rando sportive où il faudra jouer avec les reliefs calcaires pour se frayer un chemin entre les bords de rivière et le plateau, à l'entrée des Gorges de l'Ardèche (courts passages sur cordes).

L'adaptation des cours d'eau face à la sécheresse

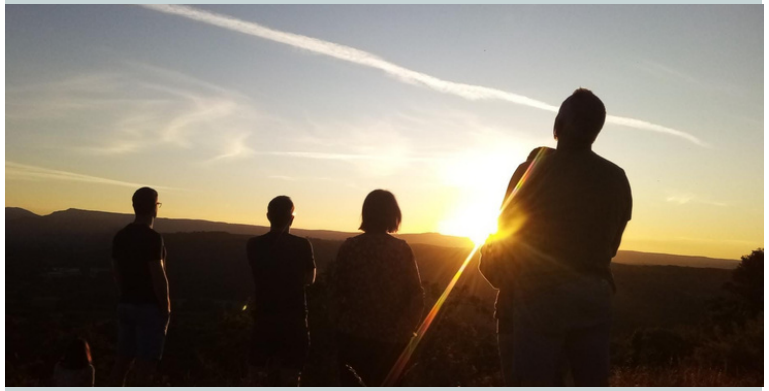
Samedi 27/04, 14h, Sanilhac,
Samedi 22/06/04, 14h, Saint Privat
Durée : 3h / Difficulté : Facile
Gratuit - Inscription au 06 30 64 68 10

Au cours de cette balade le long du Luol, des ateliers ludiques et interactif nous aiderons à mieux comprendre le fonctionnement des cours d'eau et leur biodiversité. Ce sera l'occasion de s'interroger sur la façon dont ils peuvent s'adapter aux changements climatiques en cours et comment nous pouvons agir pour les sauvegarder et accompagner leur évolution. Sortie organisée en partenariat et avec le soutien financier de l'EPTB Ardèche

Réveil vers le soleil

Vendredi 10/05
RDV à Ailhon à 5h30
Durée : 3h / Difficulté : Assez facile
15€/pers - Inscription au 06 78 10 30 92

Quoi de mieux qu'une mise en corps matinale, et marcher doucement vers notre astre préféré ! Au programme : rencontre possible avec le monde animal de la nuit et le plaisirs d'assister au lever de soleil en mettant notre corps en éveil...
Boisson chaude et collation locales incluses !



Les sorties Montagne

Entre Gargantua, Vautours et Bruyères...

Jeudi 02/05 et 09/05
Mercredi 05/06
RDV au Gite de La Fage à 9h30
Durée : 6h / Difficulté : Assez facile
20€/pers - Inscription au 06 61 88 57 02

Prenez de la hauteur, pour profiter pleinement du bon air de la montagne ardéchoise ! Rencontre curieuse promise avec Gargantua, Vautour fauve et lande à bruyères...
Un paysage et une ambiance unique sur ces hautes terres riches en biodiversité et en surprises !

Marche nordique

En partenariat avec la Maison sport et Santé des Monts d'Ardèche
Ailhon (9h30 devant salle des fêtes)
13/04
Vals les Bains (9h15 devant l'office de tourisme)
27/04
- Vesseaux (9h30 devant Le Peyrou)
11/05
Durée : 2h30 / Difficulté : Assez facile
15€/pers - Inscription au 06 78 10 30 92
Possibilité de prendre carte 10 séances à l'année

Aussi complet que le ski nordique et la natation, venez "planter le bâton" dans les règles de l'art pour ainsi profiter pleinement de cette activité dans la convivialité et la bonne humeur.
Bâtons fournis

A la rencontre de la Cistude !

Samedi 20/04
14h, Chauzon, Eglise
Durée : 3h / Difficulté : Facile
Gratuit - Inscription au 06 30 64 68 10

L"Ardèche serpente dans des plaines où elle abrite une faune et une flore abondante. Profitons d'un après-midi de printemps pour partir à la découverte de cette biodiversité dans la boucle de Chauzon et plus particulièrement de l'espèce phare de ce secteur : la cistude d'Europe. Mais attention la discrétion sera de mise pour observer cette rare et farouche tortue aquatique. Sortie organisée en partenariat et avec le soutien financier de l'EPTB Ardèche