

**Nature
Sport**
Provence 

LES JOURNÉES DE LA FORME

A l'occasion des Journées de la Forme et avec la participation de la Fédération Française d'Athlétisme, venez tester gratuitement votre forme et trouver l'activité physique la plus adaptée à vos besoins.

Un village dédié aux activités « santé et bien-être » :

- Évaluation de la condition physique.
- Mesure du souffle.
- Conseils Running : Test Forme Plus Sport, Test Vitesse Maximale Aérobie.
- Remise en forme: Yoga, Pilates...
- Massages assis.

En présence d'un ostéopathe et d'un podologue

**DOMAINE
DÉPARTEMENTAL
DE**

**PICHAURIS
ALLAUCH**

DIMANCHE 1^{ER} OCTOBRE 2017

DES ACTIVITÉS GRATUITES POUR TOUS
UNE JOURNÉE SPORTIVE, CONVIVIALE ET FAMILIALE EN PLEINE NATURE
AU DOMAINE DÉPARTEMENTAL DE PICHAURIS À PARTIR DE 9H30 À ALLAUCH

UNE JOURNÉE SPORTIVE, CONVIVIALE ET FAMILIALE EN PLEINE NATURE AU CŒUR DU DOMAINE DÉPARTEMENTAL DE PICHAURIS

20 associations et

250 bénévoles

vous proposent des animations et activités gratuites

DES ACTIVITÉS A LA DÉCOUVERTE DU PARC

Des randonnées pédestres avec les éco-guides du Département et l'association des Excursionnistes marseillais.

Des courses d'orientations :

- Un parcours « randonnée orientation » : 4 à 5 kilomètres d'orientation sur chemins et sentiers.
- Un parcours « orienteur » : 4 à 5 kilomètres d'orientation technique à travers bois et garrigue.

DES ANIMATIONS ÉCO-RESPONSABLES

La découverte des richesses naturelles du Domaine départemental de Pichauris avec les éco-guides.

L'écolo-jeu autour des loisirs, des transports, du tri sélectif...

Les ateliers ÉCOSPORT ATTITUDE avec l'association SURFRIDER FOUNDATION.

Les balades en calèche avec les éco-guides.

Les animations de la Garde départementale à cheval.



Sur place : restauration éco-responsable avec une aire de pique-nique.
Tri sélectif et composteur de déchets.



DES ANIMATIONS FAMILIALES



- **Parcours sportif des pompiers.**
- **Initiation à l'horticulture.**
- **Kidstadium. (mini-stade athlétisme).**
- **Laboratoire de course d'orientation.**
- **Fabrication de cerfs-volants.**
- **Initiation au VTT.**
- **Baby Gym.**
- **Zumba, Salsa, Stretching, Pilates...**
- **Initiation à la Marche nordique.**
- **Découverte du Tir à l'arc.**
- **Mur d'escalade.**
- **Trampoline.**
- **Découverte de la sculpture en maïs.**
- **Défi Pichauris entre enfants et parents.**

DES MOMENTS DE DÉTENTE

La bibliothèque de plein air du Département « AIR LIVRES » vous accueille dans un espace dédié à la lecture et la détente.

« AIR LIVRES » vous propose une sélection de 300 livres : BD, mangas et des ouvrages sur le développement durable, la protection de la nature, l'environnement, le sport et les loisirs en pleine nature... en lecture libre sur place.