

**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<sup>ER</sup> 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.