

13

**AU CŒUR
DU SPORT**

NATURE SPORT 13

Dimanche 5 octobre 2014

Entrée libre



**Domaine départemental
de Pichauris-Allauch**

à partir de 9h30



**CONSEIL
GENERAL**
BOUCHES-DU-RHÔNE

cg13.fr

Renseignements : 04 13 31 96 99

Manifestation éco responsable : pensez au covoiturage

Pensez à récupérer votre Pass' Nature Sport 13 permettant de participer aux 13 activités proposées, faites valider votre passage à chaque animation et à la fin du parcours, rendez-vous sur le stand du Conseil général 13 pour retirer votre cadeau.



DES COURSES «NATURE»

Pour les passionnés

9h30 : Course nature de Pichauris (13km) avec l'Association Athlétique Allaudienne (les 3 A). Inscriptions sur : www.courirenfrance.com

Renseignements : 06 03 06 19 76

1 € est reversé à l'UNICEF

Des CROSS pour les enfants

10h15

BENJAMINS
(2001-2002) :
Course de 1 200 m

10h30

Cross POUSSINS
(2003- 2004)
et Ecole d'athlétisme
(2005- 2006)



Toutes les courses sont mixtes. Pour toutes les courses, sont exigés :
- un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive en compétition ou une licence sportive
- une autorisation parentale pour les mineurs

DES RANDONNÉES DÉCOUVERTE

De la marche nordique

A partir de 10h

Tour chronométré marche nordique
Initiation marche nordique avec la Fédération Française d'Athlétisme

Des courses d'orientation

Le Comité Départemental des Bouches-du-Rhône organise 2 parcours :

- **Parcours «Randonnée Orientation» :** 4 à 5 km d'orientation sur chemins et sentiers.
- **Parcours «Orienteur» :** 4 à 5 km d'orientation «technique» à travers bois et garrigues.

Des randonnées pédestres

A partir de 10h30

Différentes randonnées seront proposées en collaboration avec les éco-guides du Conseil général, par l'association des Excursionnistes Marseillais et du comité départemental de randonnée pédestre.

- **3 randonnées le matin,**
- **2 randonnées l'après-midi.**

Une manifestation sportive, conviviale et familiale

14 associations, 250 bénévoles

DES ANIMATIONS FAMILIALES TOUT PUBLIC



10h00-12h00 et 14h00-17h00

- 1 Course d'orientation : 2 km
- 2 kid stadium : sauts, lancers, courses...
- 3 Parcours sportif des pompiers
- 4 Escalade
- 5 Démonstration vol libre et activités cerf-volant

Manifestation sportive inscrite dans la **démarche 13 éco** avec tri sélectif et composteur sur site, restauration éco responsable et co-voiturage.

- 6 Baby gym
- 7 Initiation VTT
- 8 Tir à l'arc à partir de 6 ans
- 9 Slackline



DES ATELIERS DE BIEN-ÊTRE

Activités prévention santé



TEST FORME PLUS SPORT :

ou comment évaluer sa forme physique, tests pour les adultes, initiés par les Coachs athlé santé de la Fédération Française d'Athlétisme.

Actions environnementales

- 10 Découvrir LA FLORE en s'amusant.
- 11 ECOSPORT ATTITUDE animera 2 ateliers :
 - ▶ «L'écolo-jeu» autour des loisirs, des transports, du tri sélectif,
 - ▶ «Le Nature sport 13 meilleur trieur» : 1 Relais par équipe autour du tri sélectif.
- 12 «EAUX SECOURS», jeu de l'oie grandeur nature sur le thème de l'environnement proposé par Surfrider Foundation.
- 13 L'UNICEF met en place une exposition et des jeux sur le thème de l'eau, animations ouvertes à tous parents et enfants.

DES ACTIONS DETENTE ET CULTURE

Air livres bibliothèque plein air du Conseil général prend ses quartiers à Pichauris



La Bibliothèque Départementale propose un espace dédié à la lecture et à la détente. Une sélection de 300 livres sera accessible en lecture sur place. Développement durable, protection de la nature, environnement, sport et loisir de pleine nature, bien être, alimentation et une sélection de BD et mangas aux thèmes variés.

PROGRAMMATION CULTURELLE

L'association «La baleine qui dit vagues»



organise une "balade avec les cousins", conteurs du Québec, d'Afrique et de France, pour une ouverture sur l'interculturalité à travers des itinéraires et des lieux propices aux pauses conte. Public comme conteurs sont itinérants, peuvent se croiser, se retrouver...

RESTAURATION

- Eco responsable avec une aire de pique nique
- Des gobelets «Nature Sport 13», un souvenir de votre participation !
 - Mise en place du tri sélectif de composteur sur site.



© Shutterstock

PROCHAIN RENDEZ-VOUS

Domaine départemental de l'Arbois avec la **course 13 orientation le 26 octobre 2014** ! une manifestation sportive et familiale qui rassemble à la fois compétiteurs, randonneurs et familles ! Plus d'infos sur cg13.fr



cg13.fr

Conseil général des Bouches-du-Rhône
Service des sports - 52, avenue de Saint-Just - 13256 Marseille cedex 20
Plus de renseignements : www.cg13.fr

LES PARTENAIRES



Avril 2014