



## Calendrier au 27 avril 2025

| Activité  | Date                | Lieu   | Durée   | Description  | Tarif                             |
|---|---------------------|--|---------|--|-----------------------------------|
| <b>Marche Nordique</b>                                  | Samedi matin (10 h) | Guilherand-Granges ou Soyons (07)  | 1 h 30  | Pratique ou Initiation à la Marche Nordique dans un cadre Naturel entre Rhône et Lônes.<br>La Marche Nordique se situe entre la randonnée et la course à pied. Elle permet de mettre en œuvre toutes les chaînes musculaires, de travailler le cardio, sans être traumatisante pour les articulations.   | 14 €                              |
|   | Mardi soir (18 h)   | Bourg-lès-Valence (26)   |         | Aucune difficulté, parcours plat, les bâtons sont fournis, chaussures taille basse adaptées à la marche, eau, vêtements liés à la météo.   |                                   |
| <b>Randonnée au Clair de Lune</b>                       | 12 mai, 11 juin     | soirée<br>Lieu à définir en fonction de la météo.<br>Cornas (07) ou Léoncel (26) | 2 à 3 h | Randonnée nocturne qui sollicitera nos sens de façon inhabituelle, nous fera découvrir des paysages sous un autre éclairage et peut être rencontrer les animaux nocturnes.<br>Rendez-vous entre 18 h et 19 h, aucune difficulté, venir avec des chaussures adaptées à la marche, lampe de poche, vêtements liés à la météo et pique-nique (si à Léoncel).  | 15 €                              |
| <b>Randonnée sur la Montagne de Saint-Maurice (ENS)</b> | 9 juin, 6 juillet   | Journée<br>Dieulefit (26)  | Journée | Randonnée pour découvrir la richesse de l'Espace Naturel Sensible de la Montagne de Saint-Maurice, ses Rapaces, sa Faune et Flore particulières, l'histoire de la forêt, de la Chapelle, les points de vue sur les montagnes environnantes.<br>Rendez-vous 8 h 45, retour vers 17 h, environ 10 km et 600 m de dénivelé positif, nous adopterons une allure tranquille.<br>Venir avec des chaussures adaptées à la marche, de l'eau, son pique-nique, vêtements en adéquation à la météo, jumelles, etc. | Offert par la mairie de Dieulefit |

| Activité                       | Date             | Lieu          | Durée                         | Description  | Tarif  |                       |
|--------------------------------|------------------|---------------|-------------------------------|--------------|--|-----------------------|
| <b>Balade Orchidées</b>        | 4 mai, 1<br>juin | après<br>midi | Saint-Péray<br>(Crussol - 07) | 2 h          | Les Orchidées sont des plantes très surprenantes. Je vous propose des balades familiale pour découvrir celles qui poussent dans notre région et entre autre celles de la colline de Crussol.<br>Départs à 14 h et 16 h, aucune difficulté, venir avec des chaussures adaptées à la marche, eau et vêtements liés à la météo. | Offert par<br>la CCRC |
| <b>Balade Petites Bêtes</b>    | 11 mai           | après<br>midi | Saint-Péray<br>(Crussol - 07) | 1 h 30       | Qu'est-ce qu'un Insecte, reconnaître les principales familles, doit-on en avoir Peur ? Comment vivent-ils ?<br>Départs à 14 h et 16 h, aucune difficulté, venir avec des chaussures adaptées à la marche, eau et vêtements liés à la météo.  | Offert par<br>la CCRC |
| <b>Course d'orientation</b>    | 18 mai           | journée       | Guilherand-Granges (07)       | 1 à 3 h      | Dans le cadre de la journée de la découverte de la Voie Bleue, atelier d'initiation à la course d'orientation à pied ou à vélo.<br>Activité de 10 à 18 heures.   | Offert par<br>la CCRC |
| <b>Les Mystères de Crussol</b> | 29 juin          | après<br>midi | Saint-Péray<br>(Crussol - 07) | Demi-journée | Randonnée sur la colline de Crussol pour découvrir son histoire, sa géologie, sa faune et flore et comprendre le lien entre ces différentes thématiques.<br>Départ à 14 h, venir avec des chaussures adaptées à la marche, eau et vêtements liés à la météo.   | Offert par<br>la CCRC |

Vous n'y trouvez pas vos envies ? Contactez moi, nous les mettrons en places.

Paiement par chèque, liquide ou virement, je ne prends pas la CB.