

Fête de la Randonnée Au Lac des Vieilles Forges Dimanche 3 mai

La randonnée pédestre
sous toutes ses formes



Randonnées - Fast Hiking - Marche nordique - Marche
d'orientation - Bâtons dynamiques - Randonnée initiatique -
Slackline - Echasses - Atelier pour les enfants.
Restauration & buvette - Repas sous reservation
Sur le Web : ardennes.ffrandonnee.fr
Retrouvez-nous sur Facebook

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Ardennes


ARDENNES
Conseil Départemental

Programme de la Fête de la Randonnée

● A partir de 8h00 Randonnées sur circuits balisés

- 👉 7 km dernier départ 15h00
- 👉 11 km dernier départ 14h00
- 👉 17 km dernier départ 12h30

● A partir de 10h00 – Balade commentée

Entre le lac des Vieilles Forges et Les Mazures, une histoire.

● A partir de 10h00 – Rando Challenge

Sur un chemin balisé de 4 km, seul, en famille, entre amis vous devrez répondre à un quiz que vous découvrirez tout au long du parcours.

● A partir de 10h00 Fast Hiking

Parcours de 12 km avec dénivelé. Dernier départ 14h00. Le Fast Hiking, c'est progresser librement sur les sentiers, carte en main, léger et autonome, entre randonnée et trail.

● A 10h00 et à 14h30 – Initiation Marche Nordique

Parcours de 5 km. Vous avez ou souhaitez acquérir des bâtons. Une initiation vous permettra de connaître les bases techniques et d'en améliorer l'efficacité.

● A 11h00 – Randonnée initiatique

Parcours de 1 à 2 km avec ateliers. Alliant équilibre, expériences sensorielles et respiration consciente, cette randonnée initiatique offre une activité rééducative douce pour retrouver conscience de son corps et stimuler son autonomie en pleine nature.

● A 12h30 et à 16h00 – Initiation Bâton dynamique

Parcours de 1 km avec exercices de renforcement. Les bâtons dynamiques (BungyPump) : redressez-vous, protégez vos articulations et renforcez tout votre corps. Une activité ludique, innovante et efficace.

● A partir de 14h00 – Marche d'orientation

Une initiation à la course d'orientation mais en marchant.

● En permanence pour les enfants

- 👉 Atelier découverte pour les enfants (petit circuit balisé avec jeux)
- 👉 Slackline
- 👉 Echasses

Seulement 3 euros pour participer à l'ensemble des activités

RESTAURATION & BUVETTE

Tout au long de la journée, profitez de la **buvette** et de l'espace **restauration** situés sur la terrasse du **Centre des Congrès**, avec une vue exceptionnelle sur le **lac des Vieilles Forges**.

Marmite ardennaise – 16 €

Disponible **uniquement sur réservation**.

Le lien de réservation sera mis en ligne prochainement

Petite restauration

Sandwichs et encas disponibles sur place.

Venez profiter d'un moment convivial au bord du lac !

Avec la présence d'une diététicienne, d'un réflexologue, de l'office du tourisme Vallées et Plateau d'Ardenne et d'EDF qui fêtera le cinquantenaire de la centrale hydroélectrique de Revin.