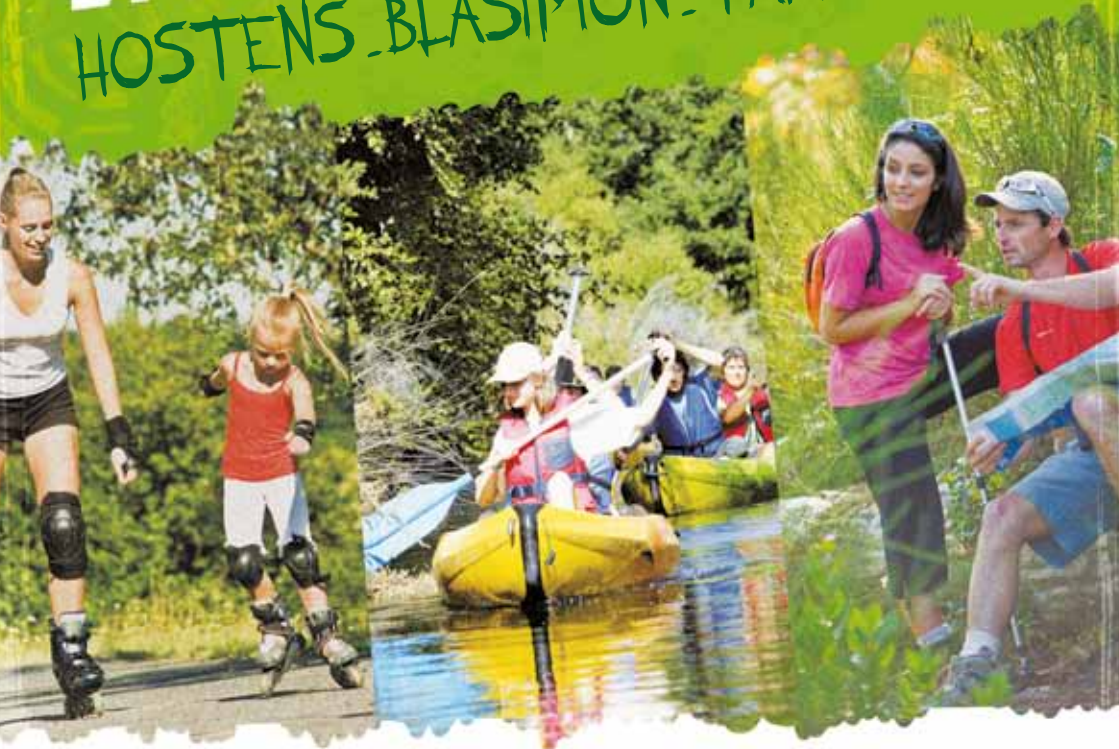


PORTES OUVERTES
**SPORTS
DE NATURE
ET RANDO**

**28 & 29
SEPT. 2013**

HOSTENS - BLASIMON - TARGON



gironde.fr/sportsetrando



[Demain, le sport, le département]



DIMANCHE 29 SEPTEMBRE 2013

BIENVENUE AU DOMAINE D'HOSTENS



INITIATIONS GRATUITES (à partir de 6 ans)

Choisissez vos activités

Base Nautique	Descriptif	Horaires de départ
Canoë - Kayak	Balade Kayak de Mer (45')	9h30, 11h30 13h30, 15h30
Course d'Orientation	8 Balises à chercher (Labyrinthe)	9h30-12h et 14h-16h30
Escalade	SAE Tyrolienne (plage 1)	9h30-12h et 14h-16h30
Natation en eau libre Water Polo	Natation : 200m, 500m et 1km et Water Polo	10h30-12h et 14h-16h30
Tir à l'Arc	Initiation sur pas de tir	9h30-12h et 14h-16h30
Voile	Découverte de l'activité sur 1h30	10h, 13h30, 15h30
Stand-up Paddle	Découverte de l'activité sur 1h30	10h, 13h30, 15h30
VTT 8 - 13 ans	Vitesse, trial, maniabilité	10h-12h30 et 14h-17h30
Disc Golf	Parcours 6 panières	9h30-12h et 13h30-16h30
Skate	Initiation	9h30-12h et 14h-16h30
Activités handi-valides	Boccia - Sarbacane	9h30-12h et 13h30-16h30
Beach Volley	Initiation	9h30-12h et 14h-16h30
Athlétisme	Initiation	9h30-12h et 14h-16h30
VTT plus de 13 ans	Pistes du Domaine	10h-11h et 14h-15h

Démonstration de Beach Volley et de Roller Derby au cours de la journée.

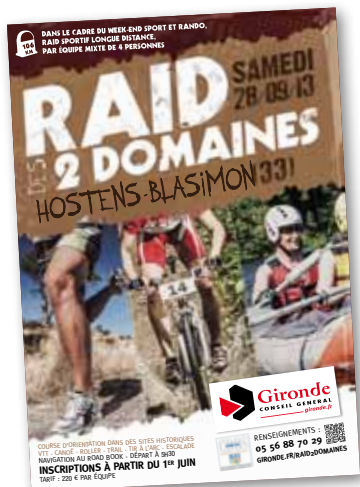
TRANSPORT GRATUIT SUR RÉSERVATION
05 56 88 70 29 - gironde.fr/sportsetrando

Le Hiot	Descriptif	Horaires de départ
Disc Golf	Parcours 6 panières	9h30-12h et 13h30-16h30
Jeux Traditionnels	13 jeux à découvrir	10h-12h30 et 14h-16h30
Tir à l'Arc	Tir "Flu-Flu"	9h30-12h et 14h-16h30
Balade Poney	2 km	9h45, 10h30, 11h15, 14h45, 15h30, 16h15
Aviron	Initiation à partir de 11 ans	9h30, 11h30 13h30, 15h30
Pêche	Initiation - Ateliers	9h30-12h et 13h30-16h30

Randonnées	Lieu de départ	Horaires de départ	Descriptif	Tracés
Rando Pédestre	Base Nautique	10h45, 15h	5 km débutants	
Rando Pédestre	Base Nautique	10h, 14h15	7 km avec commentaires sur le site	
Rando Pédestre	Base Nautique	10h15	11 km commentés avec pause pique-nique	
Marche Nordique	Hiot	10h, 11h, 14h30, 15h30	3 km autour du Gd Bernadas	
Rando Cyclotourisme	Base Nautique	9h30	1 parcours sur route (50 km)	Route

Liaisons Hiot Base Nautique	Pédestre	Base nautique / Hiot : 2km	
	Canoë - Kayak	Hiot / Plage 2 Basse Nautique (20')	en fonction des demandes





SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2013

BIENVENUE AU DOMAINE DE BLASIMON :

• De 14h à 17h : Découverte gratuite de cinq sports de nature (sans inscription).

- › Tir à l'arc
- › Course d'orientation
- › Disc-golf
- › Marche nordique
- › Spéléologie (à 5 km du Domaine de Blasimon : suivre le fléchage)

• **Raid des 2 Domaines** : venez encourager ou féliciter les sportifs qui relient le Domaine d'Hostens au Domaine de Blasimon dans la journée sur 106 km.
17h : remise des récompenses.

»» Toutes les infos du raid sont sur sports.gironde.fr

CANTON DE TARGON :

4 randonnées pédestres, circuits proposés en boucle :

- › **9h30-16h : boucle de 19 km** à Saint Pierre de Bat pour marcheurs initiés avec pique-nique tiré du sac de 12h à 14h au Château de la Benaugue à Arbis.
- › **14h30-17h : boucle de 11 km** Lugasson-Bellefont, **combinant marche et découverte de l'environnement.**
- › **14h30-16h30 : boucles combinant marche et culture de 7 km** à Bellebat et **de 6 km** à Targon.

Des bus amènent les randonneurs aux points de départ de chaque circuit à 9h et à 14h, puis les récupèrent à 16h30 et 17h pour un retour au point de rendez-vous. Le point de rendez-vous est à Targon, à côté du cimetière.

»» Informations et réservation : **05 56 88 70 29. Attention, places limitées.**



[Domaine, le sport, le département]

