



## PROGRAMME avec épreuves tous publics

- 09h15 : Départ rando pédestre (11km) Inscriptions participants à partir de 9h15  
10h00 : Départ randonnées VTT (15km) Inscriptions participants à partir de 10h00  
11h00 : Départ rando pédestre (5km) Inscriptions participants à partir de 11h00  
11h15 : Départ rando pédestre (3km) Inscriptions participants à partir de 11h15

(Les inscriptions peuvent se faire le jour j à la table du Sport Adapté 33 avec la licence FFSport Adapté ou avec le Pass Journée)

12h30 : Vin d'honneur – 13h00 : Repas issu de vos paniers

14h00 : rando 2km pour tous ou animation sarbacane

15h00 : goûter et farandole de clôture

*Journée au profit des résidents autistes de la MAS Le Sabla de Grignols*

Contact & réservations : JALET Thomas – Tel : 06-70-74-46-49 E-mail : [sabla.sportadapte33@orange.fr](mailto:sabla.sportadapte33@orange.fr)  
« M.A.S. Le Sabla » - 14 Chemin de Ronde – 33690 GRIGNOLS