

# Communauté Urbaine d'Alençon

# Station de Trail®

## MASSIF D'ÉCOUVES

## Programme des animations Juin > septembre 2024

Pour tous renseignements concernant les animations de la Station de Trail® du massif d'Écouves, vous pouvez contacter l'animateur au 06 14 58 77 11 / 02 33 32 41 02 ou par mail à l'adresse : [ac@ville-alencon.fr](mailto:ac@ville-alencon.fr)





La Communauté Urbaine d'Alençon vous propose de juin à septembre des animations gratuites à la Station de Trail® du massif d'Écouves.

Au programme : des rendez-vous réguliers ou ponctuels et des temps forts pour l'ouverture et la fin de saison (calendrier en page 4) !

## L'ouverture de saison

**Portes ouvertes & concert** Dimanche 23 juin

À partir de 11h, venez découvrir la base d'accueil et les différents parcours. L'animateur sera présent toute la journée pour répondre à vos questions.

À 17h30, place à la musique avec le trio Les Repriseuses !

Reprendre comme on rénove un tas de chansons plus ou moins connues, avec pétulance et inventivité, autour d'un piano, de voix, de percus...

Le fil rouge ? Plaisir et fredonnements, envolées et groove entêtants, répertoire cousu d'amitié... et qui sait, peut-être vous prendrez-vous à chanter ?

*Avec Amélie Brick-Aïda, Violette Prévost, Marcone Souza-Cruz*



## Les rendez-vous réguliers

● **Initiation trail** 1 fois / mois

Pratique de la course à pied en milieu naturel accidenté, en partenariat avec l'association Alençon Trail.

  5 à 7 km

 1 h 30

 **Public débutant**

● **Sortie trail** 1 fois / mois

Découverte de différents parcours de la station, en partenariat avec l'association Alençon Trail.

  15 à 20 km

 1 h 30 à 2 h 30

 **Public initié**

● **Construction de cabanes** 1 fois / mois

Pendant que le loup n'y est pas, venez construire dans les bois !

 2 h 30

 **Dès 6 ans** accompagné d'un parent

● **Club nature** 1 fois / mois

Découverte différente du paysage avec l'association Étinbulle : à travers les yeux de ses habitants [juin], sur les traces et les empreintes des bois [juillet], à l'écoute des sons de la nature [août] et avec l'odeur des bois comme point de repère [septembre].

 2 h

 **Atelier famille dès 6 ans**

sur inscription (25 places) au 02 33 32 41 02



# Les rendez-vous ponctuels

## ● **Balade lecture et atelier d'écriture** Mercredi 17 juillet

Avec l'auteur Anouk Lejczyk.



2h



Dès 12 ans

sur inscription (20 places) au 02 33 32 41 02

## ● **Rando trail** Jeudi 15 août

En marchant ou en petites foulées, avec ou sans bâtons.



+/- 15 km



3h à 4h30



Public initié



Prévoyez votre pique-nique

## ● **Safari photo** Dimanche 18 août

Avec le Club photo d'Alençon.



3h



Tout public

## ● **Sortie silencieuse** Mercredi 21 août

Un seul mot d'ordre... CHUT !



5 à 15 km



1h à 2h



Tout public

## ● **Rando VTT** Dimanche 8 septembre

Avec votre VTT, pédalez en forêt et affrontez le dénivelé.



29 km



4h à 5h30



Public initié



Prévoyez votre pique-nique

## ● **Ramasse tes déchets** Samedi 14 septembre



3h



Tout public



Prévoyez votre pique-nique

## La fête de fin de saison

Le dimanche 22 septembre à partir de 14h, venez fêter avec nous la fin de cette 1<sup>re</sup> saison estivale !

Au programme : des jeux et un DJ set...

Sauf mention contraire, les rendez-vous sont assurés par Anthony, l'animateur de la station et les départs se font depuis la base d'accueil située à Radon.





## TOUT LE PROGRAMME

### Dimanche 23 juin

11h Portes ouvertes

17h30 Concert

### Mercredi 26 juin

14h15 Club nature

### Mercredi 10 juillet

14h30 Construction de cabanes

### Mercredi 17 juillet

10h Balade lecture - Atelier d'écriture

### Jeudi 18 juillet

18h30 Initiation trail Parcours 1

### Samedi 27 juillet

9h30 Sortie trail Parcours 4

14h15 Club nature

### Mercredi 7 août

14h30 Construction de cabanes

### Jeudi 8 août

18h30 Initiation trail Parcours 2

### Jeudi 15 août

9h30 Rando trail

### Dimanche 18 août

9h30 Safari photo

### Mecredi 21 août

18h30 Sortie silencieuse

### Samedi 24 août

9h30 Sortie trail Parcours 3

14h15 Club nature

### Mercredi 4 septembre

14h30 Construction de cabanes

### Jeudi 5 septembre

18h30 Initiation trail Parcours 7

### Dimanche 8 septembre

9h30 Rando VTT Parcours 5

### Mecredi 11 septembre

18h30 Sortie silencieuse

### Samedi 14 septembre

9h30 Ramasse tes déchets

### Mercredi 18 septembre

14h15 Club nature

### Dimanche 22 septembre

14h Fête de fin de saison

### Samedi 28 septembre

9h30 Sortie trail Parcours surprise

## JUIN > SEPTEMBRE 2024