



MA JOURNEE LA RESILIENTE

Vous pouvez choisir ou cumuler les parcours et les activités au choix.

Ouverture 9h30

Rando solidaire 1 km

Marche de 1km autour du Fort

Temps alloué : entre 7 mn et 30 min selon sa forme physique

Départ dans les bois entre 9h30 et 11h00 / 14h30 et 15h30

Rando 6 km

Départ du fort pour une marche de 6 km dans les bois Craponne / Francheville

Points d'étapes avec des énigmes à résoudre pour monter en compétence sur les cancers génétiques

Temps alloué : entre 55 mn et 2h selon sa forme physique

Départ dans les bois entre 9h30 et 11h00 / 14h30 et 15h30

Rando 10 km

Départ du fort pour une marche de 10 km dans les bois Craponne / Francheville

Points d'étapes avec des énigmes à résoudre pour monter en compétence sur les cancers génétiques

Temps alloué : entre 1h30 mn et 2h30 selon sa forme physique

Départ dans les bois entre 9h30 et 11h00 / 14h30 et 15h30

Trail 10 km

Parcours de 10 km chronométré

Récompense pour les 3 meilleurs scores

Départ dans les bois entre 9h30 et 11h00 / 14h30 et 15h30*

Escape game (Temps 20 mn)

Pas d'inscription mais 20 mn de jeux - Pas besoin d'être plusieurs, vous pouvez jouer en individuel mais nous vous ferons passer par 6 personnes maximum en même temps.

Pré sélection Burger quiz spécial Résiliente

Vous pourrez vous inscrire aux pré- selections

2 possibilités : Entre 11h30 et 12h OU entre 13h30 à 14h

Le gagnant de chacune des sessions aura le droit de participer à la grande finale dans l'après midi) — une petite Jeep Renegade à gagner !

Initiation à la reflexologie plantaire

Pas besoin de réserver

Pause déj' au food truck

Réservez votre créneau en amont pour éviter les files d'attente

Défi sportif enfant **Défi sportif adulte**

Parcours sportif autour des 2,5 km du Fort

Temps alloué : environ 20 mn selon sa forme physique

Départ toutes les 45 s

Course chronométrée et passage de 5 agrées

Récompense pour les 3 meilleurs scores

Aura lieu sur le temps du midi :

Défi sportif enfant (- de 14 ans) : 11h30 à 12h

Défi sportif adulte (15 ans et plus) : 12h15 à 13h15

Remise des médailles : 14h15

Dernier départ dans les bois 15h30

Merci de votre participation