

# Merci...

 de bien choisir sa marche en fonction de ses capacités

 jeunes et âgés, de veiller les uns sur les autres dans le respect de chacun

 de penser à se désaltérer en cas de forte chaleur

 de mettre des chaussures adaptées au circuit forestier (grande marche)

 de suivre les consignes

 de ne pas jeter ce dépliant sur la voie publique

 de limiter vos déchets et d'amener votre éco-cup (si vous en avez un)

 Pour se rendre à l'Étrier bisontin  
En bus : Ligne 8 arrêt École Valentin champêtre



### En collaboration avec les directions et services suivants :

Ville : Patrimoine historique, Musées du Centre, Logis 13 Éco, Vie des Quartiers, Biodiversité et Espaces verts  
GBM : Département Eau et Assainissement, Parc auto et logistique...  
CCAS : Maison des Seniors, mission Animations Inter-âges, mission Handicap, les résidences autonomies...

### Les partenaires

L'Étrier bisontin, Miroirs du Monde, Chambre d'Agriculture 25, RéCiDev, CPAM, LIAME, Adeline Messelot, Lucie Legroux, ÉLAN, ALEDD, CLCV, Service de prévention ADDSEA, Maison de l'Europe, Etudiants ESN Erasmus, Office des retraités et Personnes âgées de Besançon (ORPAB), CFDT Retraités, CDRP25, AG2R La Mondiale, Comité régional handisport, ASTB.

### Contacts

Maison des Seniors : 03 81 41 22 04  
Mission Animations Inter-âges : 06 12 86 62 69  
ccas.animations@besancon.fr  
www.besancon.fr



**Mercredi 24  
avril 2024  
10<sup>e</sup> édition**

Marches et animations  
intergénérationnelles

1 village animé  
2 marches au choix  
accompagnées  
et commentées

# Y'A PAS D'AGE POUR MARCHER! ET S'AMUSER

Centre équestre L'Étrier bisontin  
39 rue La Combe du Puits  
25480 École Valentin

Inscriptions pour les marches : à partir de 12h30

Départ : 13h30

Manifestation gratuite et ouverte à tous

Direction Communication / Ville de Besançon - Mars 2024 - Imprimerie municipale



# DEUX MARCHES ACCOMPAGNÉES ET COMMENTÉES

*Cet après-midi convivial et ludique ouvert à tout le monde, petits et grands, marcheurs ou non, s'inscrit dans le cadre de la journée européenne de la solidarité et de la coopération entre les générations.*

*Cette 10<sup>e</sup> édition est consacrée à l'alimentation.*

*Sur le domaine de l'Etrier bisontin, rencontres et animations vous attendent de 14 h à 16 h 45.*

## Activités culturelles

Ateliers artistiques et créatifs  
Quizz...

## Activités sportives

Initiation au qi gong et à la sophrologie  
Découverte et essai du matériel adapté sportif et de loisir  
Marche pleine conscience  
Parcours équilibre  
Parcours mobilité...

## Loisirs

Ateliers jeux de société et grands jeux  
Jardinage  
Animation autour des 5 sens  
Dégustation  
Animation surprise...

## Stands d'informations

autour de l'alimentation et la nutrition,  
des modes de production...



DÉPART DES MARCHES  
ET ANIMATIONS

ÉTRIER BISONTIN

DÉFI « CENT PATTES ! »

QUARTIER ANCIEN VILLAGE  
DES TORCOLS  
2,5 km, faible dénivelé



CONCERT 17h à 18h  
Chorale de Miroirs du Monde

SPECTACLE ÉQUESTRE à 15h30  
par l'Étrier bisontin



DÉFI « BOTTES DE 7 LIEUX »

LES FONDS DE CHAILLUZ  
6,5 KM - dénivelé : 105 m