

LES PARCOURS

PÉDESTRES



3,8 KM

▶ **Départ 10H30**
Rando portage

11 KM

▶ **Départ 9h > Retour 12h**
Allure 4 km/h (dénivelé + 103m)

22 KM

▶ **Départ 8h > Retour 12H30**
Allure 5 km/h (dénivelé + 241m)

32 KM

▶ **Départ 8h > Retour 16h**
Allure 4,5 km/h (dénivelé + 424m)
Prévoir son repas

VTT



22 KM

▶ **Départ 10h** (dénivelé + 241m)

40 KM

▶ **Départ 9h** (dénivelé+ 576m)

TRAIL



11 KM

▶ **Départ 10h** (dénivelé + 103m)

22 KM

▶ **Départ 9H30** (dénivelé + 241m)

CYCLO



30 KM

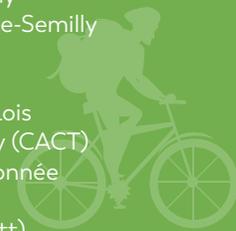
▶ **Départ 10h**

60 KM

▶ **Départ 9h**

LES PARTENAIRES

- Municipalité de La Barre-de-Semilly
- Comité des fêtes de La Barre-de-Semilly
- US Semilly St André
- Cercle de l'amitié de La Barre-de-Semilly
- APE Ecole de La Barre-de-Semilly
- GV La barre Tonic de La Barre-de-Semilly
- Les Francs Archers d'Agneaux
- GV La Licorne
- Union des cyclotouristes Saint-Lois
- Club d'Athlétisme Condé Torigny (CACT)
- Comité départemental de randonnée pédestre de la Manche
- Etoile Sportive Torigni (section vtt)
- GV St-Jean-d'Elle
- GV St-Pierre-de-Semilly
- GV Torigni-sur-Vire
- Marigny Athletic Club
- BTS tourisme (Lycée du Bon Sauveur)



INSCRIPTIONS



JUSQU'AU 04 OCTOBRE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
pour toutes les randonnées
(sauf la 11 km pédestre)



SCANNE MOI

EN LIGNE SUR SAINT-LO-AGGLO.FR

ou par téléphone au 02 14 16 30 12

DIRECTION DES SPORTS

70 rue du Neufbourg - 50000 Saint-Lô
02 14 16 30 12
sports@saint-lo-agglo.fr

Conception graphique : Saint-Lô Agglo. Photos : ©123RF - ©É-MARQUERIE - ©Freepik - ©Canva / Ne pas jeter sur la voie publique



6
OCTOBRE
2024

32^E ÉDITION
12^E ÉDITION
à l'échelon de Saint-Lô Agglo

JOURNÉE DE LA RANDONNÉE

Randos pédestres, VTT, trail, cyclo
Activités en famille



STADE DE FOOTBALL
LA BARRE-DE-SEMILLY

ORGANISATION

"LA DIRECTION DES SPORTS DE L'AGGLO" initie et coordonne la manifestation et s'appuie sur les associations pour l'encadrement." Les activités sur le site seront organisées en partenariat avec le PESL

CONVIVALITÉ

Les randonnées se veulent **CONVIVIALES** et ne donnent pas lieu à un classement.

RAVITAILLEMENT

DES RAVITAILLEMENTS sont proposés sur les longues randonnées ainsi que pour tous les randonneurs à leur arrivée.

RESTAURATION

RESTAURATION SUR PLACE (gérée par les associations locales)

RANDONNÉES ENCADRÉES, NON BALISÉES

QUELQUES RÈGLES ET PRÉCAUTIONS

- sans classement, **LE RESPECT DU CODE DE LA ROUTE S'IMPOSE** à tous les participants
- aucun certificat médical ne sera demandé. Il revient à chaque participant de s'assurer que sa **CONDITION PHYSIQUE** lui permet d'accéder à ce type d'effort.
- il appartient à chacun de **JAUGER SON NIVEAU**
- prévoir de **BONNES CHAUSSURES DE MARCHÉ** pour toutes les randonnées,
- port du **CASQUE OBLIGATOIRE** et **LUNETTES CONSEILLÉES** pour les vététistes

ACTIVITÉS POUR TOUTE LA FAMILLE

En parallèle des randonnées, **DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR** pour toute la famille sont proposées de **11H30 À 16H00** au stade de La Barre-de-Semilly :



JEUX DE SOCIÉTÉ



JEUX EN BOIS



MANIABILITÉ VTT



ESCALADE



TIR À L'ARC



TYROLIENNE



COURSE DE DRAISIENNES

COURSE DE DRAISIENNES

ATELIER COURSE EN DRAISIENNE À PARTIR DE 14H PUIS TOUTES LES 30 MINUTES sans inscription / de 2 à 6 ans
Draisiennes fournies



LASER RUN

LASER RUN

ATELIER LASER RUN À PARTIR DE 14H PUIS TOUTES LES 30 MINUTES sans inscription / à partir de 3 ans

ESPACE 0-3 ANS

SOUS UNE TENTE (JEUX ET TAPIS D'ÉVEIL, ESPACE CHANGE, CHAUFFE BIBERON ...)

