

## Vendredi 10 septembre

- 7h30**     **RANDO SAINT JULIEN DU TOURNEL** avec le Club GRPM - Départ du Foirail en bus - **Tarif : 5 €**
- 7h30**    **RANDO~RESTO LE MONT LOZÈRE** avec le Club GRPM  
Départ du Foirail en bus - **Tarif : 25 € (repas + transport)**
- 7h45**  **SÉANCE DE YOGA** avec Olivia Charpentier [Amener son tapis]  
Espace Evènements - **Tarif : 8 € - max 15 pers.**
- 9h**     **RANDO CASCADE DU DÉROC - LE CHÉ**  
Départ du Foirail en bus - **Tarif : 5 €**
- 10h & 14h**   **RANDO~BOTANIQUE** Causse de Mende avec Loz'herbes  
Départ du Foirail en covoiturage - **Tarif : 8 € - max 20 pers.**
- 14h & 16h**  **VISITE DE LA CATHÉDRALE** avec un guide-conférencier de l'Office de Tourisme - Départ de l'office de tourisme - **Tarif : 4 €**
- 14h**  **BALADE SUR LE SENS DE LA MARCHÉ**  
avec la Cie Action d'espace  
Causse de Mende - Départ du Foirail en covoiturage - **Tarif : 5 €**
- 14h** **CONFÉRENCE~ÉCHANGES** L'équilibre acido-basique et la chimie du sportif avec Géraldine Huchet  
Square Emile Joly Tente Berbère - **Gratuit**
- 10h & 14h**   **RANDO~BOTANIQUE** Causse de Mende avec Loz'herbes  
Départ du Foirail en covoiturage - **Tarif : 8 € - max 20 pers.**
- 14h & 16h**  **VISITE DU CENTRE HISTORIQUE** avec un guide-conférencier de l'Office de Tourisme - Départ de l'office de tourisme - **Tarif : 4 €**
- 19h** **REPAS « COUSCOUS ROYAL »** avec Le Tipaza  
Espace Evènements au RDC - **Tarif : 14 €**
- 21h** **PROJECTION DE FILM « Himalaya, la marche au-dessus »**  
Réalisateur-auteur : Elliot Schonfeld. Durée : 54 min  
Salle Urbain V - **Gratuit**



## Samedi 11 septembre

- 8h**     **RANDO SUR LES TRACES DE DU GUESCLIN**  
avec Sentiers en Margeride - Départ du Foirail en bus - **Tarif : 5 €.**
- 9h**     **RANDO~YOGA** avec Olivia Charpentier et Willy Sudre  
Etang de Barrandon - Départ du Foirail en covoiturage - **Tarif : 8 €**
- 9h**     **RANDO~CANOË** avec le Club GRPM et Canoë Méjean  
Gorges du Tarn - Départ du Foirail en bus - **Tarif : 14 €.**
- 9h**     **RANDO CHANAC** avec Rando pour tous 48  
Départ du Foirail en bus - Visite guidée - **Tarif : 5 €.**
- 9h**   **BALADE ORNITHOLOGIQUE** Roc des Hourtous  
avec Jane, ornithologue [Matériel d'observation fourni]  
Départ du Foirail en covoiturage - **Tarif : 8 € - max 7 pers.**
- 10h & 15h** **ATELIER Écriture et Lettres de voyage** par Les lettres d'Alice  
Square Emile Joly Tente Berbère - **Gratuit - max 8 pers.**
- 13h**   **RANDO~VTT A.E. Lac de Charpal**  
avec Lozère Découverte [location vélo : 40 €, la 1/2 journée]  
Départ du Foirail - **Tarif : 11 € - Dès 12 ans - max 11 pers.**
- 14h**   **RANDO SANTÉ®** avec Rando pour tous 48  
Lac de Ganivet - Départ du Foirail en bus - **Tarif : 3 €**
- 14h**   **RANDO~MARCHE NORDIQUE** Causse de Mende  
Départ du Foirail en covoiturage - **Tarif : 3 €**
- 14h** **ATELIER SENSORIEL** avec Catherine Degouy  
Square Emile Joly Tente Berbère - **Gratuit - max 15 pers.**
- 10h & 15h** **ATELIER Écriture et Lettres de voyage** avec Les lettres d'Alice  
Square Emile Joly Tente Berbère - **Gratuit - max 8 pers.**
- 17h** **CONFÉRENCE~ÉCHANGES** La gestion du stress en expédition  
avec Willy Minec - Square Emile Joly Tente Berbère - **Gratuit**
- 17h30**    **RANDO BRÂME DU CERF** avec Willy Sudre  
Etang de Barrandon - Départ du Foirail en covoiturage - **Tarif : 8 €**
- 19h** **REPAS DU TERROIR** avec Le Traiteur de vos envies  
Espace Evènements au RDC - **Tarif : 16 €**
- 21h** **PROJECTION DE FILM « La marche sans faim »**  
Réalisateur-auteur : Damien Artero. Durée : 52 min  
Salle Urbain V - **Gratuit**



## Dimanche 12 septembre

- 8h**     **RANDO CHEMIN URBAIN V** avec le Club GRPM  
Entre Gorges et Causses - Départ du Foirail en bus - **Tarif : 5 €**
- 8h**     **RANDO PLAN FONTMORT** avec Les Randounaires  
de Cassagnas - Départ du Foirail en bus - **Tarif : 5 €**
- 8h**     **RANDO LA SAUVETAT / LANGOGNE**  
avec Le Club Randonneur Gévaudanais - Départ du Foirail en bus - **Tarif : 5 €**
- 9h**    **RANDO~ORIENTATION** Causse de Changefège  
avec L.S.N. - Départ du Foirail en covoiturage - **Tarif : 3 € - max 12 pers.**
- 9h**   **RANDO~SURVIE AVENTURE** Causse de Mende  
avec W. Minec - Départ du Foirail en covoiturage - **Tarif : 8 € - max 12 pers.**
- 9h30**     **RANDO Truc, Signal et Ranc / Rieurtort de Randon**  
avec Sentiers en Margeride - Départ du Foirail en bus - **Tarif : 5 €.**
- 10h** **ATELIER Écriture et Lettres de voyage** avec Les lettres d'Alice  
Square Emile Joly Tente Berbère - **Gratuit - max 8 pers.**
- 10h**    **BALADE SENSORIELLE** avec Catherine Degouy  
Lac de Charpal - Départ du Foirail en covoiturage - **Tarif : 5 €**
- 14h**    **RANDO LAC DU MOULINET** avec Rando pour tous 48  
Départ du Foirail en bus - **Tarif : 5 €**
- 14h**    **RANDO SANTÉ®** avec Rando pour tous 48  
Chalzac / Valdonnez - Départ du Foirail en covoiturage - **Tarif : 3 €**
- 14h** **ATELIER FABRICATION DE NICHOIR** avec Jane, ornithologue  
Square Emile Joly Tente Berbère - **Gratuit - max 20 pers.**
- 14h** **ATELIER SOPHROLOGIE** avec Rose-Marie Paradis Milot  
Square Emile Joly Tente Berbère - **Gratuit - max 10 pers.**
- 15h** **MUSIQUE Ensemble Combo Jazz** avec la MPARA  
Square Emile Joly - **Gratuit**
- 18h30** **SOIREE FOOD TRUCK** avec Cuisine en Scène  
& début de soirée animé par Doudou Cool  
Square Emile Joly - **Tarif : 12,50 €**
- 21h** **PROJECTION DE FILM « In the Starlight »**  
Réalisateur-auteur : Mathieu Lelay. Durée : 52 min  
Salle Urbain V - **Gratuit.**





Samedi 11 septembre

Nouveau Trail

17h



TRAIL SEMI-URBAIN MENDE organisé par L.S.N.

Départ du Foirail : 7 km urbain et 8 km nature - En solo ou en relais  
Tarif: 12 €, en solo ou 2 x 7 €, en relais

Inscriptions en ligne, dès le 20/08 : <https://trail-semi-urbain-mende.adeorun.com>

À partir de 14h30 : accueil et inscriptions possibles sur place (+2€)  
19h30 : cérémonie de remise des prix

COURSES ENFANTS (de 4 à 12 ans) : Départ à 15h45 - Gratuit

Pendant tout le festival

### • Espace bien être « après l'effort le réconfort »

Pour une détente globale, soulagement des tensions, amélioration de l'oxygénation de l'organisme et autres bienfaits. Des séances cocooning de 5 à 30 minutes :

> Relaxation Sophrologique avec RM Paradis Milot, sophrologue & réflexologue.

> Auto-massages énergétiques et bains de pieds détente (drainage des acides) avec Catherine Degouy, énergéticienne et olfactothérapeute.

> Oxygénation cellulaire avec le Bol d'air Jacquier® (optimiser l'oxygénation de l'organisme) avec Géraldine Huchet, praticienne en santé naturelle et holistique.

> Loz'être, Vivre l'essentiel naturellement, association proposant un éventail de services et de produits pour vous procurer le bien-être et le bien-vivre en Lozère.

### • Dôme Nature - Square Emile Joly

Observer, écouter, sentir, manipuler... tous vos sens sont en éveil pour découvrir la nature par le jeu. Seul ou en équipe, un animateur vous guidera sur un chemin de la découverte et du partage. Accessible à tous, dès 3 ans !

### • Mende Festival Photo - Espace Evènements (1<sup>er</sup> étage)

La Ville de Mende accueille son 1<sup>er</sup> festival Photo. Venu de tous les horizons, les photographes exposants vous feront découvrir avec leurs yeux d'artistes la Nature telle qu'ils la voient. Demandez le programme !

### • Règlementation Sanitaire

Pass sanitaire obligatoire (certificat de vaccination complète ou test PCR ou test antigénique négatif de moins de 72h) + justificatif d'identité.

Un stand de dépistage sera tenu par la Croix Rouge.

Le port du masque est obligatoire dans tous les lieux clos et ouverts du Festival (Accueil, Salle de projection et sous la tente d'accueil du Festival).

Toutes les balades et randonnées partent de la place du Foirail à Mende.

Pensez au covuitage !

## Plan de situation



### Légende

- Grande randonnée
- Moyenne randonnée
- Balade et marche nordique
- Rando santé
- Rando vélo
- Balade faune et flore
- Prévoir pique-nique
- Parking gratuit
- A Square Emile Joly (Tente Berbère, Dôme Nature)
- Office de Tourisme
- Place du Foirail
- Salle Urbain V
- Espace Evènements

Le tarif comprend un goûter à l'issue des randonnées et balades.

## Infos et réservations

Accueil du festival, sous la tente berbère, au square Emile Joly.

Inscription obligatoire pour participer aux randonnées et aux repas du soir auprès de l'Office de tourisme de Mende : Tél. 04 66 94 00 23 - [www.randofestival-mende.fr](http://www.randofestival-mende.fr)

(Règlement par chèques, espèces ou par CB sur place ou à distance)



Avec la participation du Conseil des sages

# Festival des Randonnées

en LOZÈRE  
ESPACE EVENEMENTS  
MENDE

Du 10 au 12  
SEPTEMBRE  
2021



Dîner à thème  
Tous les soirs  
OUVERT À TOUS  
SUR RÉSERVATION

Conception : OTI & Villa de Mende - Impression : Imprimerie des 4