

L'étang « le Grand Bois » en forêt de Bonnevaux, le 3 juin 2018



Vous pourrez découvrir la faune suivante dans la forêt de Bonnevaux :



La grenouille rousse des forêts



Le triton bleu des Alpes



Le Grèbe huppé



La salamandre dauphinoise



Le héron

JOURNÉE RANDONNÉE F.S.C.F TERRITOIRE D.S.V.

Organisée par : **Nature Rand'Eau Haut Oh !**

Vous nous reconnaitrez grâce à nos casquettes noires :



Les valeurs que nous souhaitons partager ?

- Authenticité
- Simplicité
- Respect

Programme :

8h00 - 8h45.....Accueil des participants

8h45.....Échauffement avec bâtons

9h00.....Départ pour le circuit n°1 : 10 km - D+ 30 m

D'abord l'étang « Petit-Jean », puis celui de "Guy". Vient alors une petite traversée de la Varèze pour rejoindre le plus grand étang de la forêt de Bonnevaux : l'étang du «Grand Albert» en réhabilitation, le petit étang « Neuf », le « Coquet », le « Palisson » », à nouveau le « Guy » pour arriver, à l'heure de l'apéro, à celui du point de ralliement le « Grand Bois ».

12h00.....Retour à l'étang « le Grand Bois »

- Challenge de marche nordique autour de l'étang, sur 1200 mètres
- Verre de l'amitié
- Pique-nique tiré du sac

14h00.....Départ pour le circuit n°2 : 8,5 km - D+ 40 m

Départ de l'étang « le Grand Bois », passages sauvages pour longer le « Grand Etang », vue dégagée plein sud sur tout le Vercors et par beau temps, sur la chaîne de Belledonne. Petite traversée de l'Ouvèze, juste après l'étang « Vivet » puis succession de plusieurs étangs : « Girand », « Berthelets », etc.

16h30.....Arrivée - Goûter & rafraîchissements

17h30.....Fin du programme

Qu'allons-nous faire ensemble, aujourd'hui ?

- Échauffement collectif
- Initiation à la marche Nordique
- Moments d'échanges tout au long des parcours

