



AGGLO
PAYS
D'ISSOIRE



> Perrier-Meilhaud

3 parcours : 3,5 km, 8 km et 13,5 km

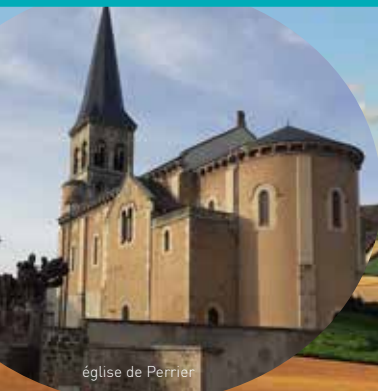
dim. 20 décembre 2020 9h à 15h

5€ (gratuit pour les enfants)

Viens marcher avec l'association
«rêve de danseuse pour Ilyana»
cadeaux et animations pour les enfants!



Masque obligatoire
au départ et à l'arrivée



église de Perrier



Meilhaud ©Norbert Dutranoy

À l'occasion de Noël,
parcours spécial enfants
et surprises !!



> départ de l'école de Perrier de 9h à 12h pour le grand parcours
(13,5 km) de 9h à 14h pour le petit parcours (8km) et jusqu'à 15h pour le parcours enfants (3,5 km)
Petite restauration sur place, ravitaillement

Inscription sur place + d'infos : 04 15 62 20 00 ou sur capissoire.fr



API s'engage dans un concept simple :
une randonnée par mois sur les chemins
du territoire d'API avec un petit et un grand
parcours.

Des objectifs multiples :

- Découvrir les richesses patrimoniales, les paysages et les secrets d'API,
- Développer le sentiment d'appartenance au territoire intercommunal
- Participer à la cohésion sociale, au « vivre ensemble », se retrouver et partager
- Améliorer la santé par le sport... Et autour d'une organisation partagée entre API, la ou les communes d'accueil, la ou les associations partenaires.



« API RANDO »

- 500 personnes visées/randonnée
- 1 rando/mois
- Petit parcours 4 à 7 km
- Grand parcours 11 à 14 km
- Public familial et public sportif, l'itinéraire pouvant même être pratiqué en courant

► LE PLEIN DE CURIOSITÉS ET DE SECRETS

La richesse patrimoniale du territoire d'API n'est plus à démontrer mais reste souvent méconnue des habitants eux-mêmes ; les « API randos » seront une belle occasion de faire connaître des paysages, et des éléments de patrimoine bâti vernaculaire, culturel, de fortifications...

Bref... Découverte et contemplation !

► UN JOUR DE SENTIER = HUIT JOURS DE SANTÉ

Un message commun à promouvoir pour la pratique d'une activité régulière, adaptée, sécurisée et progressive.

Connaissez-vous les 6 bienfaits de la randonnée ?

- Vous serez plus détendu et plus heureux
- Vous serez 50% plus créatif
- Vous renforcerez votre système immunitaire
- Vous maintiendrez facilement votre masse musculaire
- Vous baisserez votre taux de mauvais cholestérol
- Vos os vieilliront mieux et moins vite

Du bien au corps et à l'esprit !



➤ API RANDO N°3 , SOUTENIR ILYANA

Cette troisième édition d'API rando, a été pensée en partenariat avec l'Association «rêve de danseuse pour Ilyana».

Petite fille de 6 ans, Ilyana est atteinte de paralysie cérébrale, pouvant entraîner la perte de la marche et la déformation des os. L'opération est possible aux Etats-Unis. Ensemble, nous pouvons l'aider !

➤ 3 PARCOURS OUVERTS À TOUS :

