

2^e ÉDITION

SPORT, NATURE ET CULTURE À LA DÉCOUVERTE DE LA MONTAGNE VOLCANIQUE


PRATdeBOUC^{1392m}
Toute l'année, l'esprit montagne



PRAT-de-BOUC

se raconte

8 Juillet 2023

OUVERT À TOUS / ACTIVITÉS GRATUITES PROPOSÉES TOUTE LA JOURNÉE
DÈS LE LEVER DU SOLEIL

Rendez-vous à
la Maison du Col de Prat-de-Bouc

Pensez au covoiturage !

Programme et renseignements

Tél. : 04 71 20 09 47

→ pratdebouc-cantal.fr

 @domainenordiquepratdebouc



Lever de soleil
Yoga en estive
Balade pastorale
Rando sur le volcan
Tournage participatif
Causerie et projections

La Maison du Col de Prat de Bouc ouvrira ses portes de 9H à 19H
Tous les départs d'activités s'effectuent depuis la Maison du Col de Prat de Bouc. Prévoir une tenue adaptée pour chaque activité.

Dans le cadre de cette journée, les prestations des professionnels de montagne vous sont offertes par le SMDTEC - Syndicat Mixte de Développement Touristique de l'Est Cantalien. Profitez de cette occasion pour découvrir le métier d'accompagnateur en montagne et apprécier la montagne sous un autre regard !

5H > LEVER DE SOLEIL SUR LES PLATEAUX DU COL

SUR INSCRIPTION

Durée : 2h30 / 15 participants



Suivez Julien (Naturéforme) pour une sortie marche nordique entrecoupée d'exercices de réveil et de renforcement musculaire. Activité physique et contemplation au programme. Petit déjeuner au retour !

10H30 > BALADE DANS LES ESTIVES DE PRAT DE BOUC

SUR INSCRIPTION

Durée : 1h30 / 15 participants

Suivez Romain à la découverte des estives de Prat de Bouc qui n'auront plus aucun secret pour vous. Une balade accompagnée pour tout savoir sur le pastoralisme.

10H > YOGA EN ESTIVE

SUR INSCRIPTION

Durée : 1h30 / 12 participants



Laissez-vous guider par Hermance (Yoga des Hautes Terres) sur les sentiers du yoga au cœur de la montagne de Prat de Bouc. Une bulle de liberté et de déconnexion en pleine nature.



14H > LA VIE FOISSONNANTE DES PENTES DU VOLCAN

SUR INSCRIPTION

Durée : 3h / 12 participants

Prenez un peu de hauteur en compagnie d'Anthony pour admirer les vallées du Massif et découvrir les êtres vivants qui peuplent les versants de l'emblématique montagne du Cantal (fleurs, oiseaux chanteurs, animaux sauvages, troupeaux en estive, ...).



14H - 17H > CHUT...ÇA TOURNE ! TOURNAGE PARTICIPATIF EN PLEIN AIR

Dans le cadre de la résidence d'artistes portée par Hautes Terres Communauté

Episode #1 / A dos de vélo



Le réalisateur Pippo Talegio et son assistant Ruben Sanchez parcourent les Hautes Terres en vue de leur prochain film ! Cet été, l'équipe arpente le territoire à dos de vélo, pour de premiers repérages et le tournage de quelques scènes. Venez participer au tournage !

17H30 > CAUSERIE ET PROJECTIONS : « PRAT DE BOUC PISTES À VACHE OU PRÈS À SKIS ? »

Dans le cadre de la résidence d'artistes portée par Hautes Terres Communauté

Durée : 1h



Comment cohabiter en montagne ? Comment se partager ses usages et ses espaces ? A vous la parole !

18H30 > APÉRO CONCERT AU BURON DE PRAT DE BOUC

Rendez-vous au buron de Prat de Bouc. Consommations payantes.



EN CONTINU... des échanges avec :

MATIN > GAEC La Belle Estive

Avec un peu de chance, vous rencontrerez Agnès et Frédéric au Buron des Près Marty, où ils confectionnent leur fromage de brebis.

10H-17H30 > Parc naturel régional des Volcans d'Auvergne

Venez rencontrer le Parc naturel régional des Volcans d'Auvergne pour échanger autour de Prat de Bouc et son écrin naturel remarquable.

10H-17H30 > Office National des Forêts

Laurent vous racontera la forêt à Prat de Bouc... entre quizz et reconnaissance d'essences d'arbres, la forêt de Prat de Bouc n'aura plus de secrets pour vous !

14H-17H30 > Auvergne Estives

Venez discuter autour des estives et du pastoralisme avec Auvergne Estives.

14H-17H30 > Fablab - Cocotte Numérique

Venez sérigraphier votre affiche « Prat de Bouc », tirage unique et limité... puis repartez avec !

GÉOCACHING « LES TRÉSORS DE PRAT DE BOUC »

Partez pour une chasse au trésor « nouvelle génération » à Prat de Bouc... et découvrez les petits trésors de ce col.

Arpentez le site de Prat de Bouc au travers d'une nouvelle aventure ludique !

>>> DIMANCHE 09 JUILLET

9H > COURSE EN MONTAGNE « LA 1855 »

9h > Départ Le Tour du Pomb du Cantal – 15km – 1000 D+

9h30 > Départ Découverte du Massif – 7km – 500 D+

Organisée par Sport Nature Saint-Flour



cantal
Départements

Col de Prat de Bouc

la **1855**

COURSE EN MONTAGNE

15 km
1.000m+
départ 9h

7 km
500m+
départ 9h30

TRAIL RUNNING TRIATHLON 15

ASN
Pays de Saint-Flour

09
07
2023

Inscription : lesportif.com
Information : www.asn15.fr

>>> CET ÉTÉ À PRAT DE BOUC

Retrouvez tout au long de l'été, au départ de la maison du col de Prat de Bouc, des sorties encadrées avec des accompagnateurs en montagne pour découvrir la montagne cantalienne : balade sensorielle, rando faune/oiseaux, biathlon, escape game, à pas de berger, bivouac en montagne, tir à l'arc, ...

Renseignements

Tél. : 04 71 23 26 39

→ pratdebouc-cantal.fr

@domainenordiquepratdebouc

Pour profiter de Prat de Bouc se raconte, pensez à co-voiturer via la plateforme **MOV'ICI**.



En partenariat avec :

