

12 octobre 2021

## COMMUNIQUE DE PRESSE

### Une bouffée d'oxygène pour le week-end de la Toussaint avec le FIRA

Le Rando Festival 2021 se tient du vendredi 29 octobre au 1<sup>er</sup> novembre. Organisé par le FIRA, (Festival de l'itinérance, de la Randonnée et des Activités de pleine nature en Cévennes), il propose cette année de belles randonnées autour de Saint-Jean du Gard, dans toutes les Cévennes et jusque sur le littoral de Camargue.

Les offices de tourisme de Terre de Camargue, du Grau du Roi et d'Aigues Mortes, partenaires de l'opération, proposent 4 circuits de randonnées pour découvrir toute la variété et les richesses de la Camargue gardoise et de son littoral. En famille, entre amis, en solo... sportifs ou pas, chacun peut trouver la sortie qui lui convient.

#### **Vendredi 29 octobre : 2 randonnées, pédestre ou aquatique**

Le festival débute sur le littoral avec deux randonnées au choix.

La première balade commence le matin par une marche sur le sable puis se poursuit par une randonnée dans la pinède du Boucanet et le long de l'Etang du Ponant (avec découverte de la faune et de la flore et rencontre avec une manade de chevaux). La journée finit par une visite de la ville après la pause-déjeuner.

La deuxième proposition est plus atypique puisqu'il s'agit d'une marche aquatique côtière au Boucanet qui se prolonge par une randonnée pédestre le long de l'Etang du Ponant.

#### **Samedi 30 octobre : balade bien-être dans les prés de Saint-Laurent**

Les organisateurs ont prévu pour la journée du samedi un programme inédit : une petite randonnée alliant les bienfaits des exercices physiques aux plaisirs de la balade pédestre. Une totale découverte de la Camargue avec un repas campagnard pris à la ferme de la Sestière, la visite de l'élevage des moutons et du village ou...une sieste sous les arbres...

#### **Lundi 01 novembre : balade entre pinède et manade**

Fin de ce week-end sportif avec une balade de 15km, répartis sur toute la journée. Depuis le camping de la Petite Camargue, jusqu'aux portes du Vidourle en passant par la Pinède de Quincandon, les randonneurs goûteront un concentré de Camargue. Un repas champêtre servi au Mas de la Comtesse permettra de découvrir la vie d'une manade.

#### **Programme et réservations :**

Sur le site du FIRA : [www.randocevennesfira.com](http://www.randocevennesfira.com)

Par mail : [fira.le3@orange.fr](mailto:fira.le3@orange.fr) ou par téléphone 06 81 98 95 47 ou 04 66 07 26 61 (répondeur)

## PROGRAMME

### Vendredi 29 octobre

#### ► Rando pédestre en bord de mer et sous la pinède au Grau du Roi

- départ : 9h00, parking du cimetière, rive gauche
- retour : 16h00
- difficulté : niveau 2 (facile)
- 12 km
- parcours : départ de la plage vers le bois du Boucanet, traversée de la Pinède et circuit le long de l'Étang du ponant et retour à travers les rues du Boucanet. Après le repas, découverte du vieux phare, de la Villa Parry, de l'Église St-Pierre et du port de pêche.
- pause-déjeuner : repas chaud campagnard au restaurant Le St-Pierre
- prix : 25 €

#### ► Rando « longe côte » au Grau du Roi

- départ : 10h00, plage du Boucanet (avec collation d'accueil)
- retour : 15h
- difficulté : niveau 1 (débutant)
- 5 km
- parcours : le matin découverte de la marche aquatique côtière / l'après-midi randonnée vers le pont des Abîmes et le long de l'étang du Ponant
- pause-déjeuner : repas chaud campagnard au restaurant Le Capriska
- prix : 29 €

**!!!** Il est OBLIGATOIRE de savoir nager / prévoir des chaussons d'eau / combinaisons prêtées par l'UCPA

### Samedi 30 octobre

#### ► Balade bien-être dans les prés de St-Laurent d'Aigouze

- départ : 9h45, ferme de la Sestière, chemin du Vaccarès avec collation d'accueil
- retour : 15h
- difficulté : niveau S (santé)
- 6 km
- parcours : randonnées pédestres dans les prés autour de la ferme de la Sestière, entrecoupée d'exercices physiques
- pause-déjeuner : repas chaud campagnard, en pleine nature avec un restaurateur
- prix : 18 €

**!!!** Prévoir tenue de sport, tapis de gym, serviette éponge et bouteille d'eau

### Lundi 1<sup>er</sup> novembre

#### ► Balade entre pinède et manade à Aigues-Mortes

- départ : 9h00, camping de la Petite Camargue
- retour : 16h
- difficulté : niveau 2 (facile)
- 15 km
- parcours : départ vers la pinède de Quincandon jusqu'aux portes du Vidourle et retour par le bord du canal du Rhône à Sète
- pause-déjeuner : repas chaud champêtre style « déjeuner aux prés » à la manade du Mas de la Comtesse au milieu des taureaux
- prix : 25 €