

# SAMEDI 22 JUILLET DE 10H À 18H30 | JOURNÉE SPORT & NATURE

	10h	10h30	11h	11h30	12h	12h30	13h	13h30	14h	14h30	15h	15h30	16h	16h30	17h	17h30	18h	18h30	
		MUSIQUE & RELAXATION	MUSIQUE & RELAXATION																
		YOGA		YOGA					YOGA		YOGA								
			SOPHROLOGIE					SOPHROLOGIE			SOPHROLOGIE			SOPHROLOGIE					
			FABRIQUE TON MANDALA										FABRIQUE TON MANDALA						
		DÉCOUVERTE DU LYNX																	
			CRÉE TON BAUME									CRÉE TON BAUME							
		FABRIQUE TON INSTRUMENT									FABRIQUE TON INSTRUMENT								
			FLEURS COMESTIBLES									FLEURS COMESTIBLES							
		SYLVOTHÉRAPIE									SYLVOTHÉRAPIE								
			M. JARDINOTE									M. JARDINOTE							
		MODULE ESCALADE																	
		BIATHLON	BIATHLON	BIATHLON	BIATHLON	BIATHLON	BIATHLON	BIATHLON	BIATHLON	BIATHLON	BIATHLON	BIATHLON	BIATHLON	BIATHLON	BIATHLON	BIATHLON	BIATHLON	BIATHLON	
		INITIATION SLACKLINE									INITIATION SLACKLINE								
		PARAPENTE	PARAPENTE	PARAPENTE	PARAPENTE	PARAPENTE	PARAPENTE	PARAPENTE	PARAPENTE	PARAPENTE	PARAPENTE	PARAPENTE	PARAPENTE	PARAPENTE	PARAPENTE	PARAPENTE	PARAPENTE	PARAPENTE	
		COURSE D'ORIENTATION								Dernier départ à 14h									
			INITIATION JONGLAGE									INITIATION JONGLAGE							
		ACCRORANCHE AVEC MENTHÉVASION																	
<b>TOUTE LA JOURNÉE</b>	<b>BUVETTE &amp; STREET FOOD</b>	<b>MARCHÉ ARTISANAL</b>	<b>STAND GTJ *</b>	<b>STAND BLEU DE GEX</b>	<b>JEUX DE LOÏC</b>	<b>MONTS JURA HANDISPORT</b>	Des temps forts : des démonstrations slackline et jonglage auront lieu dans l'après-midi. Vivez un voyage musical étonnant avec la Fanfare Revuelta : une rencontre entre la musique folklorique du nord du Chili, la cumbia, le jazz et le reggae, le tout sur des rythmes festifs !												



DÉBUT DES ACTIVITÉS 10H30  
OUVERTURE DU FESTIVAL MUSIQUE 18H30



Réservations : les places pour certaines activités sont limitées.  
Pensez à vous inscrire au préalable sur [www.cridelagoutte.fr](http://www.cridelagoutte.fr)

\* Grande Traversée du Jura

<p><b>MUSIQUE &amp; RELAXATION</b> Musicienne passionnée, Ambre propose un atelier à la fois doux et dynamique d'éveil musical avec votre enfant.</p> <p>Enfant 0 à 6 ans + 1 adulte accompagnant 2 € par binôme 10h30 ou 11h30</p>	<p><b>SYLVOTHÉRAPIE</b> Découvrez le parfum des arbres, les sons mais aussi le calme de la forêt. Ateliers, méditation et activités créatives au plus près de la nature.</p> <p>Adulte 5 € - 11h ou 15h30</p>	<p><b>FLEURS COMESTIBLES</b> Découvrez au détour d'une balade, les plantes sauvages et comestibles qui poussent à proximité du festival, leurs usages et leurs vertus.</p> <p>Adulte et enfant 5 € - 11h ou 15h30</p>	<p><b>M. JARDINOTE</b> M. Jardinote vous emmène dans son potager ! Spectacle de 45 min qui allie histoires, chansons savoureuses, comptines mutines et devinettes.</p> <p>Adulte et enfant Spectacle Gratuit 11h30 ou 16h30</p>	<p><b>DÉCOUVERTE DU LYNX</b> Au cours d'une balade dans les environs de Menthnières, évoluez sur le territoire du lynx boréal en cherchant des indices de sa présence.</p> <p>Adulte et enfant dès 6 ans 2 € - 10h30</p>
<p><b>YOGA</b> Redonnez souplesse et énergie à tout votre corps lors de cette séance en pleine nature.</p> <p>Adulte et enfant dès 6 ans 2 € - 10h30, 12h, 14h30 ou 16h</p>	<p><b>ACCRORANCHE</b> L'équipe de Menth'évasion vous accueille pour une promenade d'arbres en arbres, avec 5 parcours, 66 ateliers et 2 tyroliennes !</p> <p>Adulte et enfant Tarifs Menth'évasion, réservation directement sur place - Toute la journée</p>	<p><b>FABRIQUE TON MANDALA</b> Parcourez les sentiers de Menthnières à la recherche des éléments naturels qui serviront à fabriquer votre mandala. Du Land Art à la portée de tous !</p> <p>Adulte et enfant dès 6 ans 5 € - 11h ou 15h30</p>	<p><b>CRÉE TON BAUME</b> Apprenez à fabriquer un baume 100% naturel à partir d'ingrédients bio et locaux !</p> <p>Adulte et enfant à partir de 12 ans 5 € - 11h30 ou 15h</p>	<p><b>FABRIQUE TON INSTRUMENT</b> Venez produire des rythmes, des mélodies et même faire de la musique avec des objets naturels bruts ou transformés, au cours d'une promenade !</p> <p>Adulte et enfant 5 € - 10h30 ou 14h30</p>
<p><b>SOPHROLOGIE</b> A partir d'exercices de respiration, de mise en mouvement douce du corps et de l'esprit, venez partager un moment de détente pour vous ressourcer.</p> <p>Adulte - 2 € 11h, 13h30, 15h ou 16h30</p>	<p><b>PARAPENTE</b> Envie de sensations ? Les moniteurs de l'école Val's en l'air vous emmènent dans le ciel de Menthnières en biplace.</p> <p>Adulte et enfant à partir de 7 ans - 50 € Toutes les 1h30</p>	<p><b>ESCALADE</b> Grimpez jusqu'à 8m de haut en toute sécurité, accompagné.e par les membres du club « BELLEGARDE MONTAGNE ESCALADE »</p> <p>Adulte et enfant Gratuit - Toutes les 20 min</p>	<p><b>BIATHLON</b> Venez vous initier au biathlon en enfant vos skis et votre carabine laser !</p> <p>Adulte et enfant Gratuit - Toutes les 1h</p>	<p><b>COURSE D'ORIENTATION</b> 1 carte, 1 road book, pour découvrir Menthnières sur 2 boucles, avec des passages obligatoires à poinçonner !</p> <p>Adulte et enfant - Gratuit Départs entre 10h30 et 14h (1 adulte minimum par groupe)</p>
<p><b>DÉTENTE</b></p>	<p><b>SPORT</b></p>	<p><b>NATURE</b></p>	<p><b>JONGLAGE</b> Venez découvrir et tester l'art du jonglage avec Gloriana et Joan de la compagnie Fleur de l'aube.</p> <p>Adulte et enfant Gratuit - 11h30 et 16h</p>	<p><b>SLACKLINE</b> Venez jouer au funambule et assister à la démonstration de slackline acrobatique avec l'équipe de Quentin !</p> <p>Adulte et enfant Gratuit - Toute la journée</p>



**INFO IMPORTANTE**  
Merci de vous rendre au stand "Activités jour" 15 min avant le début de votre activité.

Réservations sur [www.cridelagoutte.fr/billetterie](http://www.cridelagoutte.fr/billetterie) et sur place dans la limite des disponibilités