

De 9h30 à 22h30

Espace RANDO ET MULTI-ACTIVITÉS

Départ de toutes les randonnées dans le SAS aménagé. Jauge limitée. Inscription sur site dans la limite des places disponibles.

RANDONNÉES PÉDESTRES 1€ sur le tracé du GR® de Pays Tour de la Suisse Normande élu GR® préféré des Français 2023. Pique-nique tiré du sac. > 9h30 - 20 km (40 pers. max)
 ½ journée au cœur du site majestueux de la Roche d'Oûtre > 10h - 9,6 km > 14h - 7,8 km

RANDOVOIX 1€ Rando avec chorale > 10h00 - 5,7 km (sortie encadrée)

MARCHE NORDIQUE 1€ Sorties encadrées (prêt de bâtons possible) > 10h30 - 6 km (pour découvrir la pratique) > 14h30 - 9,3 km (pour les initiés)

RANDONNÉE VTT 1€ Sorties familiales accompagnées : (Équipement non fourni - Casque obligatoire) > 11h - 7 km > 14h30 - 9,5 km
 Circuits adultes balisés : > À effectuer en autonomie (tracés fournis)

L'EXTRA TRAIL 1€ NOUVEAUTÉ Programme ludique de découverte du Trail sur deux parcours !
 2 Parcours de 5 km - 200 m de D+ - Balisés à faire en autonomie ou encadrés à une allure de 7km/h > 1 départ toutes les heures de 10 h à 16 h

PARC ACCROBRANCHE Orne Aventure

06 17 05 09 60

OUVERTURE EXCEPTIONNELLE DU PARC > 10h - 19h
 ACCROBRANCHE EN NOCTURNE > 20h à 22h30
 2€ de réduction avec un accessoire « Extraverties »

SORTIES CYCLO DÉCOUVERTE 1€ Circuit découverte accompagné sur le tracé de la boucle « Panoramas de Suisse Normande » (casque obligatoire) > Départ : 10h30 - 32 km - 440 m D+

RANDO ÉQUESTRE Encadrée pour cavalier à l'aise > 33 km - Sur réservation
 CE de la Baronnerie - 06 14 27 89 71 labaronnerie.boscher@wanadoo.fr

Spécial FAMILLE

BALADE NATURE EN FAMILLE 1€ Ateliers de découverte (30 pers. max) > Départs : 10h30, 13h30 et 15h15 > Et une sortie spéciale moins de 6 ans à 9h30 - 3 km

DÉFIS NATURE EN FAMILLE 1€ Challenges ludiques en forêt (20 pers.) > Départs : 10h, 11h30, 14h, 16h

PARCOURS DÉCOUVERTE À FAIRE EN AUTONOMIE

Animo Trésors 1€ > Jeu de piste - Munis d'un plan partez à la découverte des animaux !

Enquête de feuilles 1€ > Livret d'accompagnement pour apprendre à reconnaître les arbres et arbustes du site

Mystères à la Roche GRATUIT > 2 km (escarpé) - Appli gratuite. Prêt de tablette possible au tarif de 1 € (sur caution)

ANIMATIONS : 1€ sur le parking de 10h à 18h

> **Atelier initiation au dessin ou peinture** (Adultes et enfants)

> **Maquillage** de 10h à 18h

> **Caraconte (30mn)** - Notre conteur vous invite à un voyage au Pays des Contes. Séances : 11h, 12h, 14h, 15h, 16h, 17h

> **Espace cabinet de curiosités sonores** avec atelier d'écriture « LES OBJETS RACONTENT »

Mais aussi ...

ATELIER DE MANIABILITÉ VÉLO 1€ Parcours avec obstacles - Vélo et casque fournis - À partir de 8 ans

INITIATION AU GOLF 1€ Tapez vos premières balles dans une structure gonflable.

JEUX GÉANTS EN BOIS GRATUIT

ACCÈS LIBRE 10H-20H

Marché NATURE

Espace entièrement dédié à la valorisation des producteurs et artisans locaux, des producteurs labellisés bio et des exposants proposant des produits issus du commerce équitable.

Stand MOBILITÉ

Information sur l'offre de mobilité. Vélos à Assistance Electrique et Cyclo-juice. Atelier réparation de vélos.

Campement AMÉRINDIEN

> des costumes, des tipis, des chevaux, animation lasso, animation photos avec costumes...

Espace GRIMP 1€

ESCALADE SUR UN MUR > à partir de 6 ans

GRIMP D'ARBRES > à partir de 6 ans

INITIATION À LA SLACKLINE > à partir de 12 ans

Vendredi de 14h à 20h Samedi de 10h à 18h

Village LOISIRS DE PLEINE NATURE

Activités EN CONTINU

SAUT EN CHUTE LIBRE 1€ Saut, jusqu'à 10 m sur un airbag géant !

TYROLIENNE GÉANTE 1€ Surplombant l'Orne, elle vous fera découvrir les deux rives de Pont-d'Ouilley. 1,30m

TIR A L'ARC 1€ Initiation au tir à l'arc sur un pas de tir labellisé et sécurisé (à partir de 6 ans)

TROLL BALL 1€ Activité au croisement du foot américain et du Seigneur des anneaux.

PARAPENTE 1€ > Baptême (en fonction des conditions de vent) > Démonstration de gonflage d'aile > Simulateur Delta fixe

PÊCHE / PÊCHE À LA MOUCHE 1€ Découverte des différentes techniques de pêche et initiation à la technique de lancer

ATELIER DE MANIABILITÉ VÉLO 1€ Parcours avec obstacles et passages de modules BMX - Vélo et casque fournis. À partir de 6 ans

ATELIER DE DÉCOUVERTE DU VTT 1€ Sur un parcours technique et au cœur d'un petit parc arboré - Vélo et casque fournis. À partir de 10 ans

INITIATION AU ROLLER 1€ Initiation à la pratique sur un espace protégé (prêt de rollers sur place) - À partir de 4 ans

ESCALADE SUR UN MUR 1€ Initiation à l'escalade - À partir de 6 ans

PARCOURS DU P'TIT POMPIER ET ATELIER «LES GESTES QUI SAUVENT» Sauvetage d'un nounours en peluche prisonnier des flammes

ARCHERY TAG 1€ Paint Ball avec l'utilisation d'arcs et flèches (avec l'extrémité en mousse)

Départ des randonnées dans le SAS aménagé. Jauge limitée. Inscription sur site dans la limite des places disponibles.

les NOUVEAUTÉS

INITIATION À LA GRIMPE D'ARBRES 1€ Élevez-vous dans les hauteurs avec la Tribu des Cimes - Pour toute la famille. À partir de 6 ans.

HOME TRAINER CONNECTÉ 1€ Défi sportif ou vélopromenade virtuelle

DISC GOLF 1€ Golf à l'aide de disques spécifiques similaires à des frisbees

INITIATION AU GOLF 1€ Tapez vos premières balles dans une structure gonflable practice en forme de tunnel

DÉCOUVERTE DU SKIKE 1€ Enfilez ces drôles de skis avec des grosses roues et lancez-vous sur un circuit spécialement aménagé à la découverte de ce sport de glisse original !

ESPACE CANIN - WILL TO GO PARK 1€ Venez avec votre chien découvrez plusieurs activités : Dog Lanta (mini parcours aventure), essai de cani-trottinette.

Activités PROGRAMMÉES

SORTIE CANI-TROTTINETTE 1€ Venez avec votre chien et tentez l'expérience cani-trottinette (6 trottinettes à disposition) > Vendredi : 19h - 5 km

INITIATION GÉOCACHING 1€ Chasse au trésor avec GPS ! > Vendredi : 14h30 et 17h > Samedi : 10h30 et 14h30

MARCHE NORDIQUE 1€ Initiation (Possibilité prêt de bâtons). Vendredi : 14h30 et 17h > Samedi : 10h30 et 14h30

KART À PÉDALES ADULTES ET ENFANTS 1€ **RANDONNÉE PÉDESTRE** 1€ Sortie familiale encadrée > Vendredi : 14 h 30 - 8,5 km > Samedi : 10h00 - 8,5 km
Rando Douce : > Samedi : 14h30 - 4,5 km

À faire en AUTONOMIE

ANIMO TRESORS 1€ Muni d'un plan et d'une feuille de jeu, partez à la recherche des animaux de la forêt !

ORIENTATION 1€ Retrouvez 10 balises en un minimum de temps !

GÉOCACHING 1€ Initiation à la Chasse au trésor avec GPS !

Activités NAUTIQUES

STAND'UP PADDLE 1€ Attention à l'équilibre (savoir nager - 6 ans)

INITIATION CANOË-KAYAK 1€ À partir de 6 ans - Savoir nager. Parcours sur le plan d'eau de Pont-d'Ouilley.

LE PLUS : pour la descente Pont-d'Ouilley-Clécy (13 km), possibilité de louer un canoë-kayak à la journée. Tarif habituel - 2€ de réduction par embarcation avec accessoire « Extraverties ». Résa Pont-d'Ouilley Loisirs 02 31 69 86 02

PÉDALO 1€ Activité ludique et accessible à tous !

AQUA'LANTA 1€ Parcours aventure sur une structure gonflable de 30 m posée sur l'Orne.

Ça se passe à Falaise au FESTIVAL DANSE DE TOUS LES SENS Partenaire des Extraverties 2023

> Vendredi 19 mai à 10h30 à Falaise. Durée 2h - 3€. Promenade-performance où la danse se mêlera à la Nature et investira nos sens.

Raid NATURE COURSES D'ORIENTATION - CANOË TRAIL - TIR LASER

2 FORMULES : > DUO FAMILLE 2H > DUO SPORTIF 3H-3H30
 Inscription sur place sous réserve du matériel disponible.

Espace DÉMONSTRATIONS

DÉMONSTRATIONS SKIKE-JOERING Sport de traction canine
CHIENS DE TRAINEAU Départ d'un attelage

KAYAK-POLO Uniquement le samedi de 9h à 19h. Découverte de ce sport avec la 3ème journée de championnat de France de la National 1 (élite du kayak-polo français)

DÉMONSTRATIONS ET INITIATIONS DE DANSE : ZUMBA, CONTEMPORAINE, HIP-HOP, AFRICAINE ET BREAKDANCE avec des professionnels. Horaires page Concerts, spectacles et danse au recto.

Campement AMÉRINDIEN

> 10h à 20h : des costumes, des tipis, des chevaux, animation lasso, animation photos avec costumes...

Espace BIEN-ÊTRE

Qi Gong, luminothérapie, jeûne intermittent, réflexologie...

Espace ECO-VILLAGE

MARCHÉ Nature

Implanté dans un espace clos et arboré, sur les bords de l'Orne, le Marché Nature vous invite à la flânerie et à la détente !
 Cet espace sera entièrement dédié à la valorisation :

- Des producteurs et des artisans locaux
- Des producteurs labellisés bio
- Des exposants proposant des produits issus du commerce équitable

Espace ENFANTS

• **Espace Détente :** un endroit au calme avec livres et jeux de société

• **Espace Bricolage :** des ateliers pour développer la créativité et l'imagination des tout-petits : moulins à vent, origamis, abeilles, éponges-bonhommes...

• **Parcours sensoriel :** un espace fait de paille, boue, sable... pour stimuler les sens des tout-petits.

• **Jeux géants :** des jeux en bois géants pour s'amuser en famille !

• **Maquillage enfants** 1€

ESPACE gourmand

Régalez-vous avec les Producteurs du Pays de Falaise, les commerçants de Pont-d'Ouilley, l'association «On Bouge tous pour Clément & KIF1A», les foodtrucks « Au Vert Festin » et « Le Maloya », et les glaces de « La Ferme Bidard ».

SENSIBILISATION à l'environnement

L'ESPACE D'INFORMATION

- L'intérêt de préserver les terres agricoles
- Découverte de mobilier en carton

LES ATELIERS DE SENSIBILISATION 1€

- Bricolage d'instruments sonores à partir d'éléments de la nature
- Création de nichoirs
- Jeux de rôle liés à la transition énergétique citoyenne
- Jeu d'enquête sur la surconsommation

Espace ÉCO-MOBILITÉ

Un espace pour découvrir des solutions de mobilités alternatives : autopartage, covoiturage, location de vélos à assistance électrique...

LES INITIATIONS 1€

- Essais de vélos à assistance électrique
- Ateliers réparation de vélos, vente de vélos reconditionnés et pièces détachées
- Parcours draisienne pour les petits
- Animations pour sensibiliser au covoiturage
- Découverte et test du vélomobile
- Parcours de kart à pédales : tracé sécurisé pour les enfants

NOUVEAUTÉ • **Navettes en calèche** 1€

CONCERTS, SPECTACLES & DANSE GRATUITS

JEUDI 18 MAI 2023
À LA ROCHE D'OÛTRE

COLLECTIF LES VOIX-CI, LES VOIX-LÀ
RandoVoix - 2h30 - 5,7 km

> 10h00 - Sas de départ

CIE 126 KILOS

Spectacle clownesque Banc de Sable - 1h

> 16h00 - Scène Roche d'OÛtre

CIE LA FRANÇOISE DES JEUX

Spectacle Théâtre de rue - 1h

> 18h - Parking Parc Accrobranche

LA GAPETTE

Concert chanson française festive - 1h30

> 20h30 - Scène Roche d'OÛtre

VENDREDI 19 MAI 2023
À PONT-D'OUILLY

FANTASIE MINOR - Spectacle de danse - Hip Hop Contemporain - 30 mn. En partenariat avec Chorège CDCN Falaise Normandie / Festival Danse de tous les Sens.

> 15h - Espace danse - Parking Épicerie du Coing

DANSE CONTEMPORAINE, HIP-HOP ET AFRICAINE

Initiations et démonstrations des danseurs professionnels avec Chorège CDCN Falaise Normandie

> 15h30 à 18h30 - Espace danse - Parking Épicerie du Coing

CIE LA PATROUILLE DES CASTORS

Spectacle d'impro en déambulation

> 16h et 17h - 30 mn - Écovillage

INITIATION À LA ZUMBA - FORMÉO PAYS DE FALAISE

> 17h30 - Guinguette

MARCUS & COOKIEMONKEY

Apéro-concert Hip-Hop métissé - 1h30

> 18h30 - Scène Écovillage

APES O'CLOCK - HIP-HOP AUX AMBIANCES ÉLECTRIQUES DU ROCK'N'ROLL

Concert Hip-Hop aux ambiances électriques et Rock'n'Roll - 1h30

> 21h - Scène Village Loisirs pleine Nature

SAMEDI 20 MAI 2023
À PONT-D'OUILLY

INITIATION À LA ZUMBA - FORMÉO PAYS DE FALAISE

> À 11h et à 15h - Guinguette

BIG-BAND JAZZ DU PAYS DE FALAISE

Apéro-concert avec l'Orchestre de jazz

> De 11h30 à 13h30 - Espace danse - Scène Écovillage

SNT CREW - DANSE BREAKDANCE

Initiations et démonstrations de breakdance

> De 14h30 à 18h30 - Espace danse

Parking Épicerie du Coing

LA PATROUILLE DES CASTORS

Spectacle de rue famille

> 15h30 - 1h - Scène Écovillage

LES ARGONAUTES

Apéro-concert reggae, jazz, funk et hip-hop - 1h30

> 18h30 - Scène Écovillage



Grand concert de clôture
avec

MES SOULIERS SONT ROUGES

NOUVEL ALBUM «FAUT SE MÉLER»
CONCERT INTERPRÉTÉ AUSSI EN CHANSIGNE

Durée : 1h30

> 21h00 - Scène Village Loisirs pleine Nature

TOUTES LES INFOS DU FESTIVAL

www.festival-extraverties.com
02 31 90 17 26



Retrouvez-nous sur

Facebook : Festival les Extraverties Instagram : festival_les_extraverties

Horaires, règlement et conditions d'inscription à télécharger sur le site internet de la manifestation

Les p'tits
EXTRAS



BILLETTERIE

Accès au festival libre et gratuit. Tickets d'activités à acheter à la billetterie.

Moyens de paiement : espèces ou CB.



DES PARKINGS GRATUITS

sont prévus afin de faciliter votre stationnement durant les 3 jours.



DES NAVETTES GRATUITES

Navettes en bus depuis les parkings à Pont-d'Ouille. Infos sur les horaires de départs et retours sur le site web !



CALÈCHE

Navette en calèche entre les différents espaces de la manifestation (Uniquement à Pont-d'Ouille)



LIMITONS LE PLASTIQUE !

Des fontaines à eau seront à votre disposition : apportez vos contenants !

LES ORGANISATEURS



RÉFÉRENT TECHNIQUE DES EXTRAVERTIES 2023

18-19-20 MAI 2023
SUISSE NORMANDE
PONT-D'OUILLY • LA ROCHE D'OÛTRE



ÉCOVILLAGE
ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE
CONCERTS GRATUITS
MARCHÉ DE PRODUCTEURS

www.festival-extraverties.com