



De 9h30 à 22h30

Espace RANDO ET MULTI-ACTIVITÉS

Départ de toutes les randonnées dans le SAS aménagé - Inscription sur place dans la limite des places disponibles.

Randonnée Pédestre 1€
sur le tracé du GR® de Pays Tour de la Suisse normande élu GR® préféré des Français 2023
> 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 fournis - casque obligatoire)
> 11h - 7 km - > 14h30 - 9,5 km

Circuits adultes balisés :
> A 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
2€ de réduction avec un accessoire « Extraverties »
> 10h - 19h
ACCROBRANCHE EN NOCTURNE
> 20h à 22h30

ANIMATIONS : 1€
sur le parking de 10h à 19h
> **Atelier initiation au dessin ou peinture** (Adultes et enfants)
> **Maquillage** de 11h 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 curiosité sonore** avec atelier d'écriture « LES OBJETS RACONTENT »

Espace GRIMP 1€

ESCALADE SUR UN MUR
> à partir de 6 ans
INITIATION À LA SLACKLINE
> à partir de 12 ans

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 practice en forme de tunnel

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.

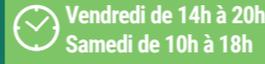
Stand MOBILITÉ

Information sur l'offre de mobilité. Vélos à Assistance Électrique et Cyclo-jui-ce. Atelier réparation de vélos.

Campement AMÉRINDIEN

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

ACCÈS LIBRE ACTIVITÉS SUR LE STAND : 1€



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 cette tyrolienne vous fera découvrir les deux rives de Pont-d'Ouilley.

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 ET 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 1€
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 de toutes les randonnées dans le SAS aménagé - Inscription sur place 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 virtuel

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 SKIIE 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 avec découvrir 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

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

LE PLUS : pour ceux qui veulent faire la descente complète, possibilité de louer des canoës-kayaks à la journée pour une descente Pont-d'Ouilley-Clécy 13 km. > 2€ de réduction par embarcation avec accessoire « Extraverties »
Réservation Pont-d'Ouilley Loisirs 02 31 69 86 02

PEDALO 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 au FESTIVAL DANSE DE TOUS LES SENS À FALAISE

Partenaire des Extraverties 2023
> Vendredi 19 mai à 10h30. 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.

10€/DUO

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 (National d'Excellence Mixte).

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 ».

Vendredi de 14h à 20h
Samedi de 10h à 19h
(20h pour le marché)

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 vélo-mobilité
• 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

LES VOIX-CI, LES VOIX-LÀ
RandoVoix - Chorale - 2h30 - 5,7 km
> 10h00 - Sas de départ

LA CIE 126 KILOS
Spectacle clownesque Banc de Sable - 1h
> 16h00 - Scène Roche d'OÛtre

LA FRANÇOISE DES JEUX
Spectacle Théâtre et objets en rue - 1h
> 18h - Parking Parc Acrobranche

LA GAPETTE
Concert chanson française festive - 1h30
> 20h30 - Scène Roche d'OÛtre

VENDREDI 19 MAI 2023
À PONT-D'OUILLY

INITIATION À LA ZUMBA - FORMÉO PAYS DE FALAISE
> 11h - Guinguette

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

LA PATROUILLE DES CASTORS
Spectacle d'impro en déambulation
> 16h et 17h - 30 mn - Écovillage

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
> 11h - Guinguette

BIG-BAND JAZZ DU PAYS DE FALAISE
Apéro concert avec l'Orchestre de jazz
> De 11h30 à 13 h30 - Espace danse - Scène Écovillage

SNT CREW - DANSE BREAKDANCE
Initiations et démonstration 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** **GRATUIT**

NOUVEL ALBUM «FAUT SE MÊLER»
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 petits EXTRAS



BILLETTERIE CENTRALE

Accès au festival est gratuit. Slim ? cartes tarifs ? moyens paiement ?



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 !



GALÈCHE

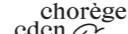
Navette en calèche sur le site de la manifestation et non au départ du parking.



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



FESTIVAL LES EXTRAVERTIES

SON PUR SON NATURE

ÉCOVILLAGE
ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE
CONCERTS GRATUITS
MARCHÉ DE PRODUCTEURS



www.festival-extraverties.com