



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

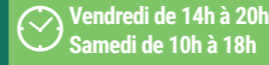
Espace entièrement dédié à la valorisation des producteurs et artisans locaux, des producteurs labellisés bio et des exposants proposant des produits issus du commerce équitable.

## 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...



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

## Village LOISIRS DE PLEINE NATURE

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

## 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**  
 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)

## les NOUVEAUTÉS

**INITIATION À LA GRIMPE D'ARBRES 1€**  
 Élevez-vous dans les hauteurs avec la Tribu des Cîmes - 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 ACCÈS GRATUIT 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-moteur  
 • 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

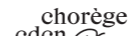
Navette en calèche sur le site de la manifestation et non au départ du parking.



#### 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



ÉCOVILLAGE  
ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE  
CONCERTS GRATUITS  
MARCHÉ DE PRODUCTEURS



www.festival-extraverties.com