

Descriptif des activités :

Toutes les activités proposées sont gratuites (hors escalade et spéléo) et ouvertes à tous.
Restauration sur le Belvédère assurée par le traiteur Code Cuisine.

- **VTT** : boucle « promenade » tous publics – distance 4 kms – dénivelé 45m (encadrement **association Villerupt Tous Temps**).
◆ **Départ à partir de 9h jusqu'à 16h, depuis le Belvédère**
*Découvrir l'Espace Naturel Sensible de Micheville en se promenant à vélo... une belle activité à faire en famille ! Possibilité de s'essayer à la pratique du **vélo électrique** avec nos partenaires **LOISIBIKE Metz et DECATHLON Mont-Saint-Martin***
- **Randonnée pédestre** : boucle d'environ 7 km (encadrement **association Train 11 de l'Alzette**).
◆ **Départs entre 8h et 10h – inscription sur place (sur le parvis du Pôle Culturel l'Arche).**
Une belle randonnée accessible à tous dans un cadre exceptionnel !
- **Escalade/spéléo*** : journée portes ouvertes sur le site d'escalade d'Audun-le-Tiche (RD16 sortie d'Audun-le-Tiche en direction d'Aumetz – encadrement **Club Escalade Evasion Thionville**).
◆ **A partir de 10h - toute la journée**
Les falaises d'Audun-le-Tiche sont aujourd'hui un rendez-vous incontournable des grimpeurs de la région, tout comme la grotte diaclose est sans aucun doute l'un des plus beaux lieux naturels de la région. C'est l'occasion de découvrir ces activités sur votre territoire !

Topo des falaises disponible via <https://www.helloasso.com/associations/club-escalade-evasion-thionville/paiements/topo-audun-berdorf>

Voir plan d'accès ci-contre

⇒ Spéleo en grotte :

Participation de 10 € demandée pour la découverte de la grotte, prêt de matériel et encadrement : niveau de pratique sportive régulière requise.

Places limitées – Inscription via didierton@yahoo.fr

⇒ Sur site du petit Vewelsberg :

Multi-Activités ouvert à tous : tyrolienne, via cordata, pont de singe, escalade et initiation aux techniques spéléo ...

Un point central permettra d'obtenir une carte d'activités et recenser les personnes présentes sur site.

Participation 2 €

* Cette activité demande une participation financière dû au prêt du matériel et à la prise d'assurance pour les pratiquants.

Contact pour les inscriptions aux activités (sauf spéléo) et informations :

M. Florent RONDELLI

Par mail : florent.rondelli@ccphva.com

Par téléphone : 07 50 56 02 56



- **Yoga : inscription obligatoire** – 25 personnes max. (encadrement **Patricia Franck – Espace Sophro Yoga**)

◆ **11h-12h : session adultes – 1h** ◆ **15h-16h : session enfants – 1h**

En quête de bien-être physique et mental ? Patricia vous fera découvrir cet art de vivre dans un cadre de rêve propice à la méditation !

Prévoir **un tapis de sol, un coussin** (les enfants peuvent ramener **leur doudou**), de l'eau et une casquette.

⇒ Rendez-vous à 11h et 15h => Rue du maréchal Joffre (ancienne gare de Micheville) à Villerupt (**voir plan d'accès ci-dessous**)



- **Cardio-training : inscription obligatoire** – 25 personnes max. (encadrement **Mike Coach Boot Camp**)

◆ **15h-16h : session 1h (rendez-vous sur le Belvédère)**

Quoi de mieux pour garder la forme et booster son moral qu'une session d'exercices en plein air dans un cadre bucolique ?

- **Balade pédagogique thématique patrimoine industriel et minier : inscription obligatoire** – 25 personnes max. (encadrement association **Micheville Ciel Ouvert**)

◆ **10h-12h (départ depuis le Belvédère)**

Aujourd'hui espace naturel classé, la friche de Micheville a connu un passé florissant lié à l'exploitation du minerai de fer. Partez à la découverte de l'histoire industrielle et minière du site.

- **Balades pédagogiques thématique Espace Naturel Sensible / Faune : inscription obligatoire** – 25 personnes max. (encadrement **CSFL**)

◆ **Créneau 1 : 10h30-12h** ◆ **Créneau 2 : 14h-15h30 (départ depuis le Belvédère)**

Balades pédagogiques thématique Biodiversité : inscription obligatoire – 25 personnes max. (encadrement **Cité des Paysages**)

◆ **Créneau 1 : 10h30-12h** ◆ **Créneau 2 : 14h-15h30 (départ depuis le Belvédère)**

Suite à l'arrêt de l'exploitation de la mine de fer à ciel ouvert de Micheville dans les années 1980, un décor minéral et lunaire a peu à peu laissé sa place à la nature. Venez découvrir cet espace au paysage de pelouses, de landes, d'éboulis et de falaises ocre dignes d'un western, véritable refuge pour de nombreuses espèces d'oiseaux, d'insectes, ou encore d'amphibiens, devenus rares en Lorraine.