

# DIMANCHE 28 MAI 2023

## La fête de la montagne du Grand Site Montségur

à l'esplanade - LAVELANET - 9<sup>h</sup>30 - 19<sup>h</sup>

**Découverte du trail en  
montagne** (1 h)  
9<sup>h</sup>30

Réservation au 06 02 35 81 41

**Zoom « les métiers de  
la montagne sur un  
Grand Site »** (15 min)

9<sup>h</sup>30 - 11<sup>h</sup> - 14<sup>h</sup> - 15<sup>h</sup>30

**Découverte des  
paysages souterrains,  
Grotte de Fontestorgues** (1 h)

10<sup>h</sup> - 13<sup>h</sup> - 15<sup>h</sup>

Réservation 06 20 19 76 75

**Découverte des  
producteurs**

**11<sup>h</sup>** : lancement de la 3<sup>ème</sup> édition du Guide  
des producteurs des Pyrénées Cathares

À partir de **12<sup>h</sup>** : marché gourmand et  
accompagnement musical par le Collectif Swing  
Grausset

**Lecture paysagère à  
Sainte-Ruffine** (1 h)

11<sup>h</sup>30 - 14<sup>h</sup> - 16<sup>h</sup>30

Réservation au 05 34 09 33 80

**Ateliers pédagogiques  
autour de la montagne**

*Toute la journée*

- **DÉFI** : faire son sac à dos de rando
- Se réperer sur une carte IGN
- « Matelotage », les nœuds utiles
- Les essences de la forêt
- L'impact des déchets dans la nature
- Les pratiques en rando (marche nordique...)
- Quizz
- Les traces des animaux
- **JEU DE PISTE** : trouver les animaux cachés  
dans les stands

**Conférences autour du  
Grand Site** (45 min)

**10<sup>h</sup>** : Histoire des arbres et des hommes

**11<sup>h</sup>30** : La Réserve Naturelle Régionale du  
Massif du Saint Barthélémy, 8 ans d'existence

**14<sup>h</sup>30** : Les effets du climat sur la nature

**16<sup>h</sup>** : Cohabitation entre nature et sport

**Toute la journée pour les petits et les grands**

Marché terroir & gourmand - Exposition - Races animales locales - Mur d'escalade -  
Grimp' arbre - Balade avec des ânes - Circuit VTT



Retrouvez le programme complet sur  
[www.paysdolmes.org](http://www.paysdolmes.org)



Naturellement  
*Days d'Ombres*  
COMMUNAUTÉ DE  
COMMUNES