



BOUGEZ AUTREMENT

UN DIMANCHE À LAVAL

14 MAI 2017 // DÈS 14H30
SQUARE DE BOSTON



À 2 ROUES
SUR L'EAU
À PIED...



NOUVEAUX MODES DE DÉPLACEMENT
LES BIENFAITS DU SPORT-SANTÉ



WWW.LAVAL.FR

LAVAL



La ville de Laval et ses partenaires vous proposent de vous réapproprier la ville de manière différente. Venez découvrir et pratiquer une multitude d'activités destinées à tous, privilégiant les modes de déplacement doux, tout en veillant au bien-être et à la santé de chacun.

Prévoir une tenue adaptée

À vélo

CIRCUIT « LAVAL-AGGLO »

empruntant les petites routes
des communes de Laval-agglomération

Départ à 15h / durée 2h à 2h30 /

32 kms / les Audax lavallois

(casque recommandé / obligatoire pour
les - 12 ans)

CIRCUIT EN VILLE

avec accompagnateur, accessible
à tous et privilégiant les voies
cyclables et petites rues

Départ à 15h30 / durée 1h /

10 à 12 kms / Place au vélo

(casque obligatoire pour les - 12 ans)

VÉLO TAXI
à assistance
électrique



Vélitul le vélo en libre service

du centre-ville / Kéolis

(fournir une pièce d'identité)

EXPOSITION DE VIEUX VÉLOS

collection du Musée des Sciences
CCSTI de Laval

À cheval À poney

BALADE À PONEY À VIVRE EN FAMILLE

les parents accompagnent
les enfants dans un mini paddock.

Centre équestre de Laval

PROMENADE EN CALÈCHE

départs toutes les 20mn

ticket gratuit à retirer sur place
au chalet accueil.

Stan attelage

En roller

DÉCOUVERTE

(possibilité de prêt de roller / fournir une pièce
d'identité)

PARCOURS AGILITÉ ET SLALOM

CAB roller

(casque et protections obligatoires)





Sur l'eau

MATCH DE KAYAK POLO COMPÉTITION RÉGIONALE 7 ÉQUIPES MIXTES

Canoë kayak Laval

De 9h à 17h

PETITS BÂTEAUX ÉLECTRIQUES

ticket gratuit à retirer sur place
au chalet accueil - square de boston.

Halte fluviale

(fournir une pièce d'identité)

CANOË KAYAK, PADDLE

initiation et démonstration

Canoë kayak Laval

(savoir nager pour les initiations)

À pied

PARCOURS D'ORIENTATION À PIED

dans la partie historique de Laval en
individuel, en famille ou entre amis

Orientation 53

départ du Square de Boston

(explications et documents fournis sur place)

durée 1h à 1h30

MARCHE NORDIQUE

Départ à 15h15 / durée 1h

USL

DÉFI COLLECTIF : "1 MILLION DE PAS"

participez à ce défi avec prêt de
podomètres.

USL et Harmonie mutuelle

Bien-être Sports adaptés

Activités et sports adaptés pour
tous : les tout petits, personnes
agées, handicapées ou souffrant
d'une pathologie.

SPORTS ADAPTÉS

séance 1/2h - avec éducateurs sportifs USL

14h30 et 16h45 : **basket santé**

15h15 : **sarbacane**

16h : **tir à l'arc**

SPORT-SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

séance 1/2h - avec éducateurs sportifs USL

14h30 et 16h : **gym douce**

15h15 : **baby gym**

16h45 : **baby athlétisme** (3 à 5 ans mais
accessible jusqu'à 10 ans)

ALIMENTATION ET SANTÉ

Être en forme et le rester :
infos et conseils d'une diététicienne.

Jeux de l'oie sur l'alimentation,
petit robot interactif,
jus de pomme offert

USL et Harmonie mutuelle

HANDICAP

Balade à poney

Centre équestre de Laval

AccesSim

sensibilisation à la conduite
d'un fauteuil roulant grâce à
un simulateur en réalité virtuelle.
Ingénierium - Institut Ensam



Nouveaux moyens de déplacement

SEGWAY, OVERBOARD

skate-board électrique
(à partir de 12 ans)

TROTTEINETTE ÉLECTRIQUE, GYROPODE

(prêt sur remise d'une pièce d'identité)
Alternative bike

Partenaires

Alternative bike

Audax lavallois

CAB roller

Centre équestre de Laval

Canoë kayak Laval

Harmonie mutuelle

Ingéniérium - Institut Ensam

Kéolis

Office de tourisme du pays de Laval et Halte fluviale

Orientation 53

Place au vélo

Musée des Sciences - CCSTI

USL

Vélo taxi - mon coursier de quartier