

**Tous les jours sur 100% radio Les 3 idées balade 06 aout**

Direction les Pyrénées Atlantiques

### **LE PLAISIR D'UNE SORTIE VIVIFIANTE SUR LE PLATEAU DE SANCHESE**

Depuis Lescun (Pyrénées-Atlantiques), cette randonnée de 2h et 40min sur 5 kilomètres va enchanter toute la famille. Ce plateau et sa cascade sont un havre de paix et de fraîcheur où un pique-nique tient toute sa place et pourquoi pas Faire une petite sieste en se laissant bercer par le bruit de l'eau ?

Direction le TARN

### **ECO-RANDO AUTOUR D'ALBI ET PROTEGER DAME NATURE**

On est parti pour une balade un peu particulière au village Le Séquestre, à quelques pas seulement de la ville d'Albi. Vous avez envie de faire un geste simple pour la planète mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? Pas de panique, cette sortie est faite pour vous ! L'objectif est de collecter les déchets rencontrés sur le chemin tout en prenant un petit bain de nature. C'est facile, ça ne coûte rien si ce n'est son énergie personnelle, mais c'est tellement cool de se dire qu'on agit à son échelle pour rendre notre planète plus propre ! Entre passages dans le village et petits sentiers en sous-bois, il est très agréable de faire cette promenade en famille pour rendre tout le monde un peu plus proche de la nature !

Direction la Lozère

### **LE TOUR DU LAC DE NAUSSAC CA VOUS TENTE ?**

S'émerveiller dans le Gévaudan autour des rives.

Faites le tour du plus grand lac lozérien, en alternant sentiers au bord de l'eau et sous-bois. Après cette « mise en jambe », vous pourrez profiter des activités nautiques et de la plage. La fraîcheur du Lac permet de pédaler en toute simplicité même quand il fait chaud. Cette immersion Lozérienne au bord d'une eau de couleur bleu profond développe en chacun de nous une saisissante impression de découverte. La nature que vous traverserez sur votre selle stimulera tous vos sens. ( 2h et 15min pour 29 kilomètres de parcours)