

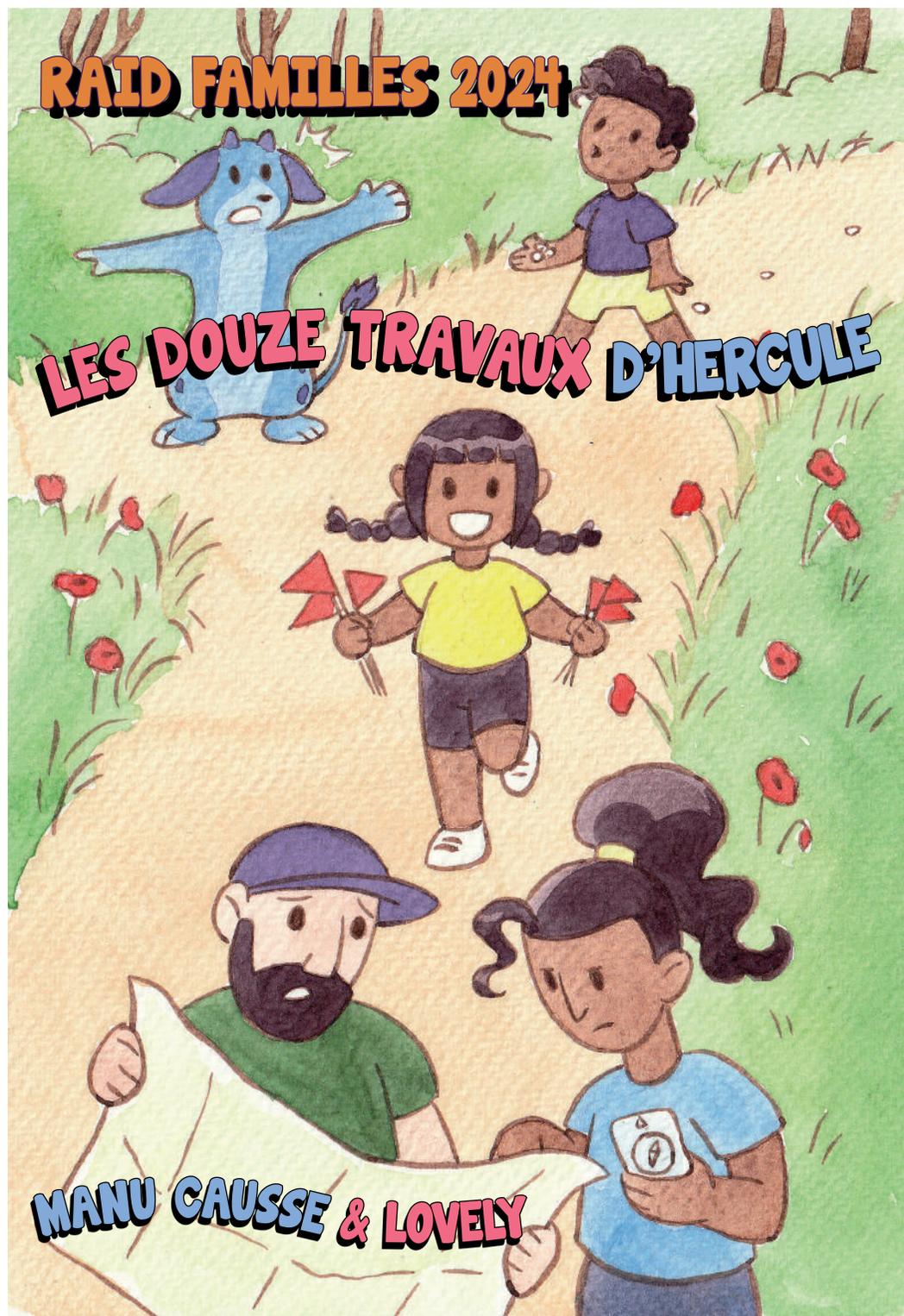
Il paraît que, si la bouteille de muscat de Frontignan est torsadée, c'est qu'Hercule l'a tordue entre ses mains pour en tirer la dernière goutte.

Ça m'étonnerait : Hercule, c'est notre animal de compagnie ; il ne boit pas. Il accompagne toute la famille chaque fois que nous faisons du sport.

Voilà nos aventures, épreuve après épreuve.
Rejoignez-nous, et amusez-vous bien !



Ce livret est offert par la Ville de Frontignan la Peyrade dans le cadre du Raid Familles 2024 et de la 27^e édition du Festival International du Roman Noir / FIRN





NOTES

A large white rectangular area with rounded corners, containing 15 horizontal dotted lines for writing. The area is set against a background of green and orange geometric shapes.

NOTES

RAID FAMILLES



En cette année olympique, le FIRN s'associe au Raid familles, une manifestation sportive et ludique initiée par les éducateurs sportifs de la ville de Frontignan la Peyrade. Au programme, 11 épreuves (orientation, escalade, VTT, zumba, battle archery...) sur le site du stade Lucien-Jean et une 12^e, tout à côté, sur le site du FIRN (lycée professionnel Maurice-Clavel), à jouer en famille, parents-enfants, grands-parents-enfants.

Ce livret, offert par la Ville de Frontignan la Peyrade à l'ensemble des participants, vous présente le parcours idéal écrit par Manu Causse et illustré par Lovely. À cette occasion, vous pouvez en profiter pour le faire dédicacer par les deux auteurs.

Bonne lecture et bon sport.



VTT

Certains prétendent que VTT signifie Vélo Tout Terrain.
À voir les parents pédaler prudemment et franchir les obstacles en poussant leur bicyclette, on pourrait penser que ça veut dire Vélo Terriblement Tranquille.
Heureusement, Hercule est là pour les aider : il leur mordille les mollets pour les aider à garder le rythme.
Le sport, c'est d'abord de la motivation...
Casques et gants, pédales, freins, amortisseurs : aucun relief ne nous fait peur !

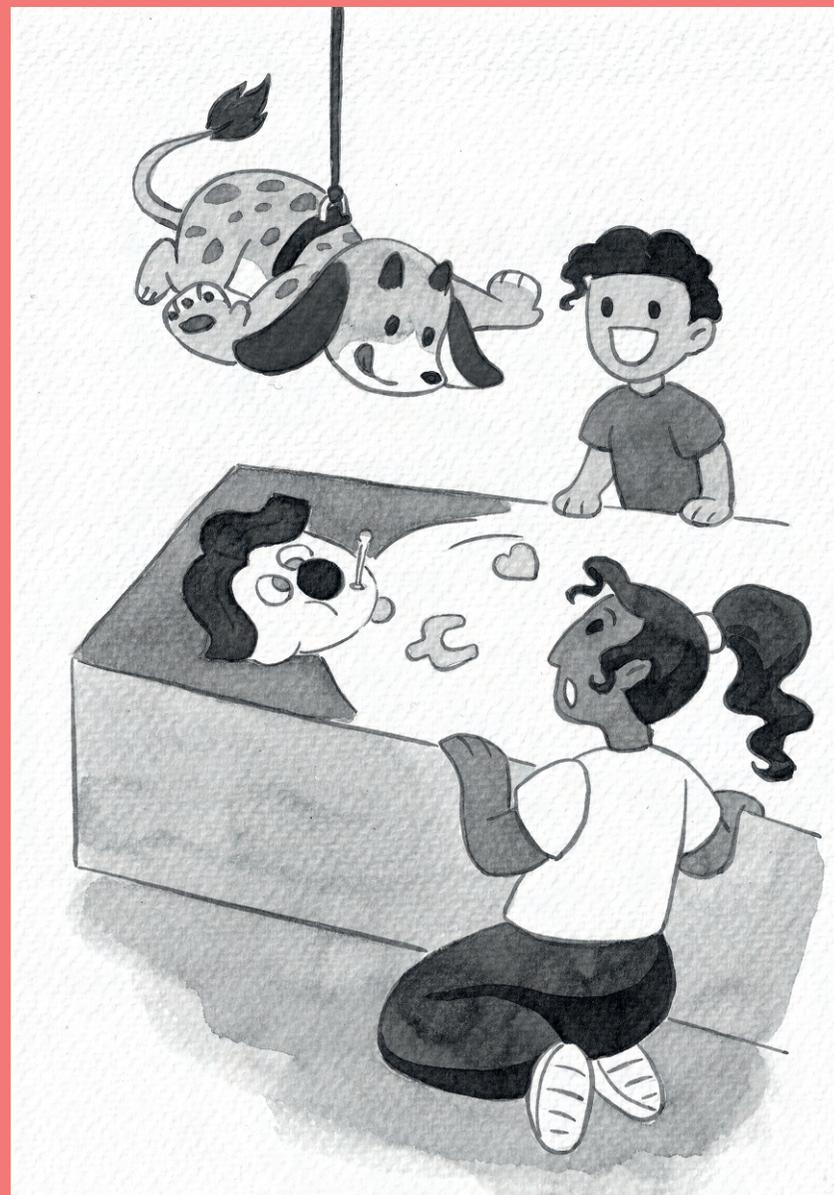
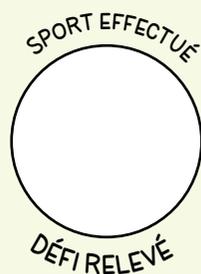


TIR À L'ARC



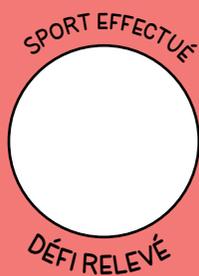
BATTLE ARCHERY

C'est notre épreuve préférée, comme de vrais Apaches !
Robin des bois n'a qu'à bien se tenir, nos flèches font mouche
à coup sûr... ou presque.
Il faudra bien viser pour nous toucher, car nous sommes agiles
et rapides, capables d'esquiver les traits.
Nous allons, c'est certain, conquérir le terrain.
Hercule se réfugie derrière les boucliers de protection.
Il n'aime pas trop les affrontements,
mais il est toujours là pour rapporter les flèches perdues.



DR MAKHAB

Un sport inventé rien que pour nous : une version géante et égyptienne du célèbre « Dr Maboul » !
Serons-nous capables, en famille, de pratiquer des opérations pour rire sans déclencher l'alarme ?
Hercule, lui, est prêt à tout pour récupérer un nonos...



TROTTINETTE

Course, slalom, tricks et figures : nous sommes les rois de la rampe. Voilà un sport où les parents vont avoir du mal à nous suivre... même si les adultes trouvent très stylé de se déplacer sur leurs engins électriques

Sur les parcours urbains, il faut faire très attention aux autres usagers de la route — piétons, voitures et vélos. La vitesse c'est bien, la maîtrise c'est encore mieux !

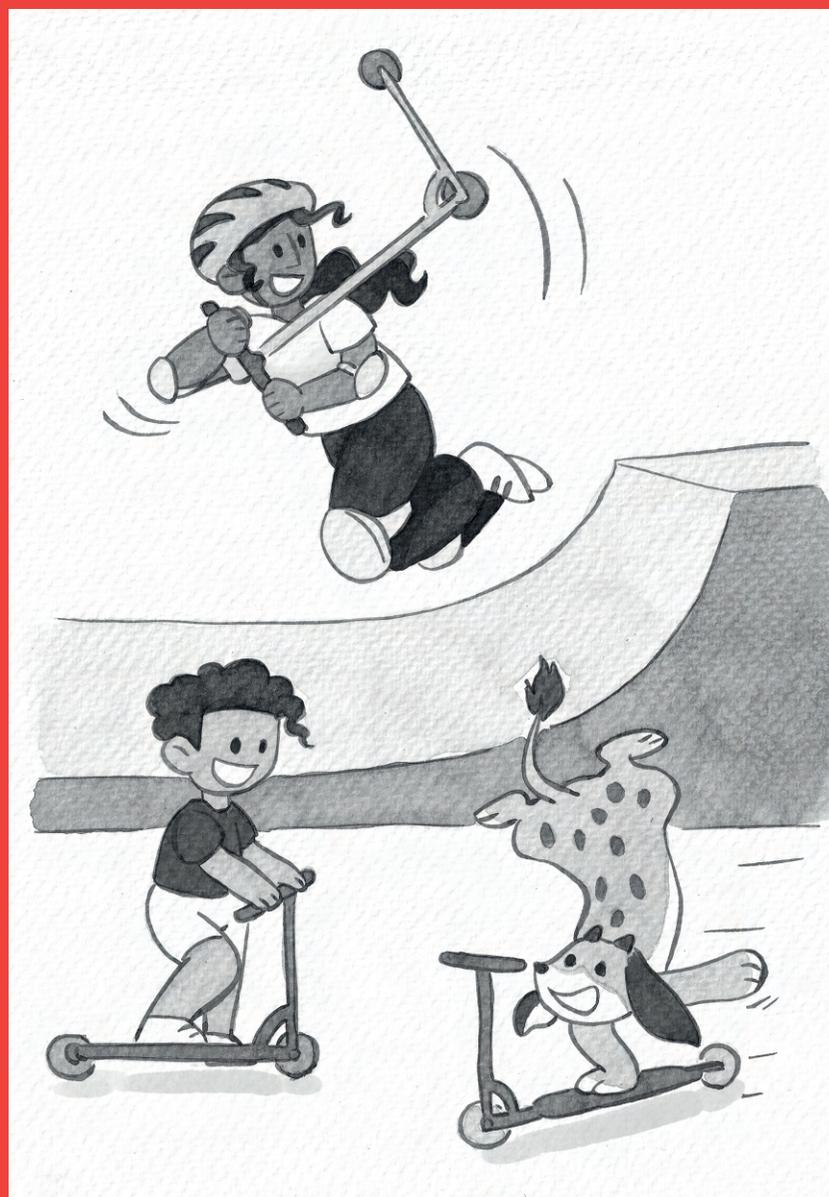
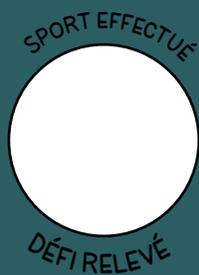
Hercule est le plus élégant des riders de trottinette.



GOLF

Grands et petits se passionnent pour faire rouler une minuscule boule blanche dans un trou au milieu du gazon. C'est un sport à la fois contemplatif et athlétique, où on passe beaucoup de temps à se promener... et parfois à chercher sa balle !

Les vrais professionnels choisissent soigneusement leur club - driver, fer, bois ou putter ? Mais l'essentiel, c'est la patience, la souplesse et la coordination...



ESCALADE

Est-ce toujours le plus costaud qui grimpe le plus haut ? Les prises sont éloignées, il faut bien se concentrer, respirer et se servir de ses jambes.

Plus on s'élève sur le mur, plus ça devient difficile... sans parler du vertige !

À l'autre bout de la corde, il faut savoir être vigilant et bien tenir son mousqueton : les chutes se produisent toujours quand on ne s'y attend pas (et parfois aussi quand on s'y attend !)

La sécurité compte avant tout, mais quel plaisir de défier la gravité et de jouer les lézards...

Sauf pour Hercule, qui aime avoir les pattes sur terre.



RUGBY

C'est pourtant logique : il s'agit de faire avancer un ballon qui rebondit mal et qu'on ne peut passer que vers l'arrière !
On a le droit de faire tomber celui qui le porte - mais attention : il y a tout un tas de règles à respecter !
De l'extérieur, le rugby peut faire un tout petit peu peur ; mais une fois dans la mêlée, quand on réussit la passe parfaite ou qu'on file entre les pattes de l'adversaire, c'est le plus collectif des sports !



PARCOURS

Ce n'est pas le tout d'être plus rapide, il faut aussi savoir varier les efforts, et même les combiner.

Les bras, les jambes, le cœur, le souffle, tout travaille dans cette activité !

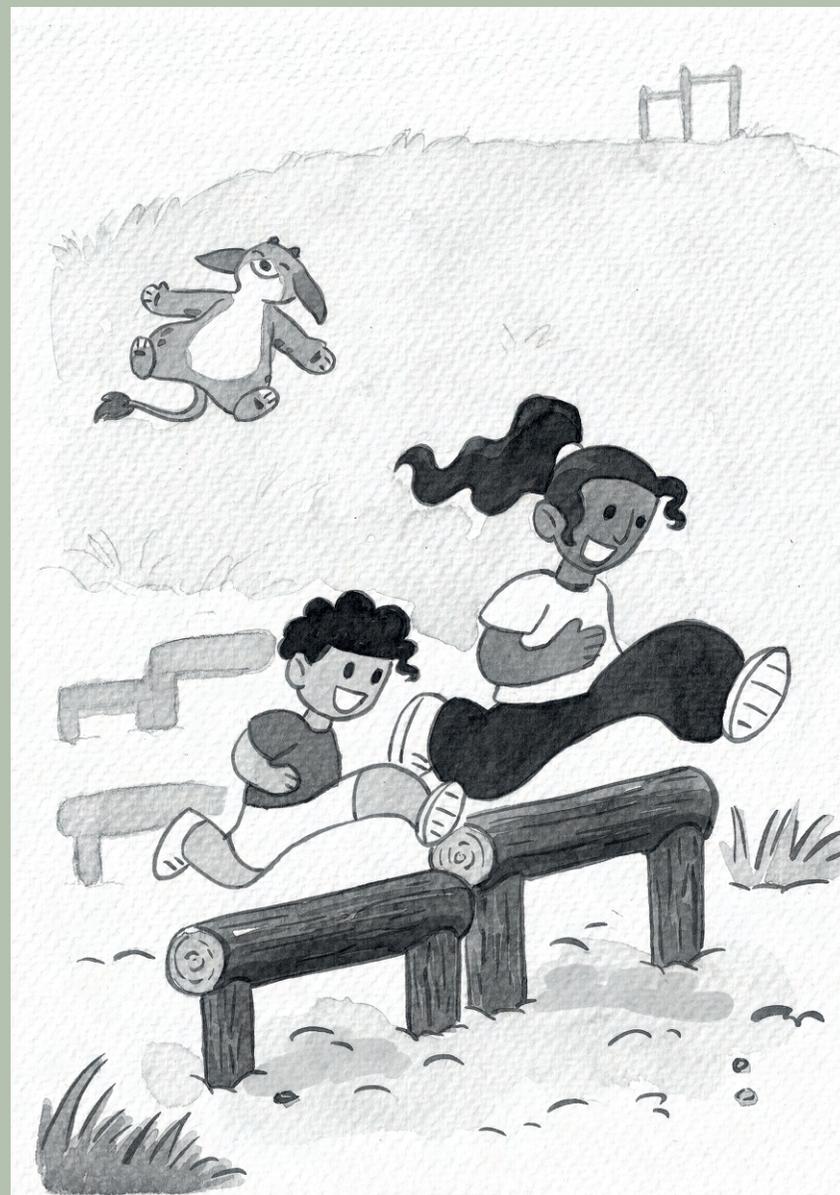
En vrais athlètes, on muscle l'ensemble du corps.

Heureusement, parfois, on se repose, et on laisse les autres s'entraîner



ZUMBA

À la zum-zum-zum, à la ba-ba-ba, c'est la zumba !
Déhanchés qui chaloupent, pas de côté, sens de l'équilibre et goût
du rythme - celui de la musique et celui du cœur.
On fractionne et on accélère, on brûle les calories et, surtout, on
danse avec élégance !
Les parents, pour une fois, nous laissent écouter la musique qu'on
aime, à fond les ballons !



BIATHLON

Le tir, déjà, c'est difficile : il faut viser, gérer son souffle et le moindre de ses mouvements. Mais c'est encore plus compliqué quand on a le cœur qui bat à trois cent à l'heure dans la poitrine ! À défaut de neige, le biathlon peut se pratiquer en ski à roulettes, ou en courant ; au bout de quelques tours de piste - et même quand le ballon vortex remplace la carabine ou l'arc - on se sent dans la peau d'un chasseur préhistorique qui court après sa proie depuis des heures et doit quand même viser juste.

