



Le club **Randonnées Bourgeronnes** organise, trois niveaux de randonnées, et la Marche Nordique.

Niveau 1 – Rando Douce : Activités ponctuelles, douces et accessibles à tous. Durée 2 à 3 heures de marche. Rando du **Mardi**, une distance entre **7 à 9 Km** maxi, peu de dénivelé (moins de 50 mètres) et une **vitesse de déplacement de 3 à 3,5 Km/h** maxi.

Niveau 2 – Rando Modérée : Difficultés techniques pouvant être liées au type de terrain. Il est tout de même conseillé de pratiquer régulièrement une activité d'entretien. Durée de 2 à 4 heures de marche. Rando du **Lundi** et du **Dimanche** pour une distance de **12 Km** (plus ou moins 2km), avec un dénivelé pouvant aller jusqu'à **300 mètres** environ et une **vitesse de déplacement de 4,25 à 4,75 Km/Heure** environ.

Niveau 3– Rando Soutenue : Randonnée à **la journée** : Durée maxi **6h** de marche, distance du parcours de **16 à 24 Km** avec un dénivelé pouvant aller jusqu'à **450 mètres**. (*Moyenne 4km/Heure X 6 heures = 24 Km maxi*).

Parcours Randonnée : Avant le départ, l'animateur informe les participants des règles de sécurité et sanitaire. L'Animateur est le responsable pendant le parcours, il connaît son parcours, est en possession d'une carte ou du circuit sur papier. L'animateur désigne un Serre-fil.

La Pause : L'animateur prévoit une pause tous les 3/4 heure à 1 heure : boire, manger, arrêt technique, etc... Si un participants souhaite faire une pause technique en cours de parcours, il doit prévenir le Serre-fil.

Marche Nordique, tous les vendredis matin de l'année (sauf si animateurs NON dispo) pour un départ à 9 heure précise. Lieu de départ suivant l'animateur. Parcours de 8 à 9Km (Plus ou moins 1Km) Vitesse de déplacement de 4,75Km/L à 6km/L. Durée de 9h à 11h15.
