



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 **3 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/h** 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-trice 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.

*Merci de respecter les consignes de l'Animateur OU de l'Animatrice.*

**La Pause** : L'animateur prévoit une pause tous les 3/4 heure à 1 heure : boire, manger, arrêt technique, etc... Si un participant 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 dispos). Lieu de départ suivant l'animateur. Parcours de 8 à 9Km (Plus ou moins 1Km) Vitesse de déplacement de 4,75Km/h à 6km/h. Durée de 8h50 à 11h15.

---

Octobre 2022