



# LES RANDONNÉES

## Terminologie et classification (ou comment choisir sa rando !)

<i>Randonnée</i>	<i>distance</i>	<i>dénivelé positif cumulé</i>	<i>durée</i>
"Tonique" du lundi	12 à 15 km	Jusqu'à 800 m	Jusqu'à 4 h
"Douce" du lundi	8 à 10 km	Jusqu'à 400 m	Jusqu'à 3 h
"Active" du vendredi	10 à 15 km	Jusqu'à 500 m	Jusqu'à 3 h 30
"Promenade" du vendredi	4 à 6 km	Pas ou très peu	2 à 3 h
"Journée" du vendredi	16 à 20 km	Jusqu'à 1000 m	Un vendredi par mois
"Journée tonique" du lundi	Jusqu'à 25 km	Pas de limitation	Un lundi par mois

- ❑ *Les randonnées présentant peu de dénivelé cumulé (jusqu'à 100/150 m) peuvent être allongées d'un ou deux kilomètres par rapport à ce tableau (sauf "promenade" du vendredi)*
- ❑ *Lieu de rassemblement : Parking de la salle des fêtes des Quatre-Saisons*
- ❑ *Heure de départ des randos à la demi-journée :*
  - Lundi : "tonique" à 13 h 30*
  - Lundi : "douce" à 14 h 00 ( à 13 h 30, des vacances de Toussaint aux vacances d'hiver)*
  - Vendredi : "active" à 13 h 30*
  - Vendredi : "promenade" à 14 h 00*
- ❑ *Déplacements en covoiturage*