

Organisation des randonnées et marches

Les randonnées hebdomadaires

Elles se déroulent tous les jeudis après-midi (sauf exception), de septembre à juin de l'année suivante, dans un rayon d'environ 30 km.

Les randonnées se font en groupe et sont organisées par des bénévoles de l'association. Il existe deux niveaux de difficulté à chaque sortie:

Une randonnée, de 7 à 9 Km sur un rythme paisible,
Une randonnée, de 11 à 13 Km sur un rythme plus soutenu.

Un calendrier bi-annuel des sorties est diffusé à partir de septembre.

Nota : Deux randonnées sont organisées l'été, le matin : une en juillet et une en août.

Ces sorties font l'objet de deux rendez-vous :

Rendez-vous, rue de Bonneville (face au Panier Fleuri) à Paramé à 13h20, pour organiser un covoiturage.

Et une heure de rendez-vous directement sur le site de départ.

Les marches hebdomadaires

1 – Une marche à **allure promenade** (dont l'objectif est de privilégier le lien social) : tous les mardis après-midi, **sur site** (ne nécessitant pas de covoiturage) : marche de 5 à 6 Km, avec les participants présents.

Départ : place de la résistance à Paramé à 14h00.

2 – Deux marches rapides au rythme de 6,8Km/h : (l'objectif est de travailler le cardio) : tous les mardis matin, avec les participants présents.

Une marche de 10Km environ sur la base de 3 circuits.

Départ : place de la résistance à Paramé à 9h00.

Une marche de 7Km.

Départ : place de l'église de Saint Ideuc à Paramé à 9h00 (horaire d'été) et 9h30 (horaires d'hiver).