

RANDONNEES ½ JOURNEE

(Niveau soutenu)

Horaires et localisation

Le Lundi après-midi de 14h à 16h30 minimum. Le départ sera avancé à 13h45 en période hivernale entre les vacances de la Toussaint et les vacances d'hiver (Novembre-Février). Les participants se rendent directement au départ de la randonnée (pas de covoiturage organisé par le club). Le programme des sorties et lieux de rendez-vous pour le trimestre sera disponible sur le site internet.

Intérêt et description de l'activité

Intérêt :

Les bienfaits de la randonnée ne sont plus à démontrer. Passer du temps en plein air fait du bien et contribue à baisser le niveau de stress. Pratiquée à un bon rythme mais sans forcer, la randonnée ne fatigue pas l'organisme de façon excessive et permet le maintien d'une bonne condition musculaire. La pratique en groupe renforce la motivation et permet de créer des liens. Cette sortie en demi-journée s'adresse à nos adhérents randonneurs qui ne peuvent pas se rendre disponibles le jeudi toute la journée. Elle offre également à nos randonneurs du jeudi la possibilité de faire une deuxième sortie hebdomadaire.

Description :

Compte tenu du créneau disponible incluant le temps de transport, les parcours n'excéderont pas 8,5 km (sauf cas exceptionnel). Ces circuits seront programmés dans un périmètre de moins de 25 km autour d'Aix. Un même circuit pourra donc être refait plusieurs fois dans l'année. L'activité est de **niveau soutenu** avec une allure de marche dynamique, des dénivelés pouvant aller jusqu'à 350 m et un temps de marche de 2h30 à 3h. Il ne s'agit donc pas d'une balade ou d'une marche tranquille (activités déjà proposées par SSSPA sur d'autres créneaux) mais d'une randonnée qui, même si elle est courte, n'en est pas moins sportive.