

## RANDONNEES ½ JOURNEE

### **Horaires et localisation**

**Le Lundi après-midi de 14h à 16h30** (possibilité d'avancer le départ à 13h30 en période hivernale). Les participants se rendent directement en 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 km (sauf cas exceptionnel). Ces circuits seront programmés dans un périmètre de moins 20 km autour d'Aix. Un même circuit pourra donc être refait plusieurs fois dans l'année. Deux niveaux seront proposés : facile et modéré. Les dénivelés pourront aller jusqu'à 200 m avec un temps de marche de 2h à 2h30. Il ne s'agit donc pas d'une balade ou d'une marche tranquille (activités déjà proposées par SSSPA sur d'autres créneaux).

