

LES RANDONNEES PEDESTRES

Vous avez envie de randonner, alors sélectionnez votre itinéraire parmi les propositions suivantes, nous aurons plaisir à vous prêter la fiche plastifiée correspondant à votre choix.

Intitulé de la randonnée	Point de départ	Distance	Dénivelé	Temps moyen
Crête Bédoin	Auberge de 30 Pas	8 km	250 m	2h30
Balcons d'Asclet	Auberge de 30 Pas	11 km	435 m	3h30
3 Villages	Auberge de 30 Pas	11 km	480 m	3h30
Vautour	Auberge de 30 Pas	9,5 km	440 m	3h30
Col Renard	Auberge de 30 Pas	18 km	850 m	5h30
Ruisseaux	Village Eyroles		580 m	4h30
Miélandre	Village Valouse	10,5 km	720 m	5h00
7 Douleurs	Chaudebonne vieux village	6 km	480 m	2h30
Serre Créma	Chaudebonne l'Estelon	11 km	770 m	5h00
Rocher Bramard	Sahune	14 km	635 m	4h15
Rocher du Caire	Rémuzat	12 km	600 m	4h00
Lac du pas des Ondes	La Motte Chalancon	4,5 km	70 m	1h30
3 Becs	Col de la Chaudière		570 m	5h00

N'oubliez pas de démarrer progressivement votre marche pour vous échauffer.

Terminez toujours par une séance d'étirements pour ne garder que les bons souvenirs... (vous trouverez quelques idées de mouvements à la fin du classeur).

Si vous souhaitez découvrir la marche avec bâtons (nordic walking), nous proposons la location de « sticks » (6€).

(dépense calorique accentuée, tonification musculaire douce et efficace, entraînement cardiovasculaire, sentiment de bien-être et de sérénité).