

Séjour à Petits Pas : la marche tranquille

Préambule

Le "Séjour à Petits Pas"
s'adresse essentiellement :

- Aux anciens randonneurs :
* Qui souhaitent malgré leur âge ou leur problème de santé continuer leur activité plus doucement ou reprendre une activité pédestre pour tous ses bienfaits.
- A ceux qui veulent débiter tranquillement la randonnée, avec un côté découverte de son environnement.
- Le "Séjour à Petits Pas" se fait à une **allure modérée** avec **peu de dénivelé**, en toute tranquillité permettant dans un esprit d'entraide et de partage la découverte de la nature qui nous entoure.

- Parcours de < 8-9 km < 3 h de marche < 3km/h < 100 m de dénivelé sur des sentier sans obstacle naturel difficile à franchir et en assez bon état.

Équipement nécessaire : de bonnes chaussures **confortables** avec semelles **antidérapantes**, si possible, un petit sac à dos, une bouteille d'eau, un en-cas et des vêtements adaptés aux conditions climatiques

