

La randonnée pédestre est une activité physique de nature !



La randonnée pédestre nous procure de l'énergie pour notre corps, elle améliore aussi la circulation du sang et le fonctionnement du cœur. Sa pratique renforce nos muscles et assouplit nos articulations, une autre façon de lutter contre la sédentarité et l'isolement.

- Une **randonnée** est un parcours pédestre dont le temps effectif de marche est supérieur à 4 heures.

- Une **grande randonnée** est un parcours pédestre dont le temps effectif de marche est de plusieurs journées consécutives en itinérance. On parle de trek quand celle-ci se déroule en pays lointain ou en altitude.

Contact: Grans Randonnée - Christian GIRAUD: 06 25 36 48 56

Email: [gransrandonnee@gmail.com](mailto:gransrandonnee@gmail.com)

Notre site : <http://gransrandonnee.e-monsite.com/>