



Nouvelle organisation des RANDONNEES PEDESTRES 2026-2027

Pour répondre aux attentes du plus grand nombre, nous faisons évoluer l'organisation de nos randonnées pédestres.
Chacun pourra choisir une sortie adaptée à son niveau, à son rythme et à ses envies

Notre objectif : marcher plus souvent, accueillir davantage de participants et proposer des randonnées variées alliant sport, découverte et convivialité.

LUNDI – MARCHER A SON RYTHME



1 RANDONNEE FACILE *chaque semaine*

- Le matin
- Parcours de **7 à 9 km**
- Circuits situés principalement dans l'agglomération d'Orléans
- Pour profiter d'une marche accessible et conviviale



4 SORTIE LONGUE *une fois par mois*

- Journée complète
- Environ 20 km
- Destinée aux marcheurs expérimentés

Avec pique-nique ou déjeuner au restaurant

JEUDI – CHOISISSEZ VOTRE NIVEAU



2 OPTION A – NIVEAU 2 *chaque semaine*

- Boucle de 10 à 12 km
- allure moyenne



3 OPTION B – NIVEAU 3

- Boucle de 13 à 15 km
- allure soutenue



2 OPTION C – RANDONNEE DECOUVERTE

- Sortie de 2 à 3 heures
- Aller-retour autour d'un site patrimonial, naturel ou touristique.
- Pour allier marche et découverte

MERCREDI MATIN



5 MARCHE RAPIDE NIVEAU EXPERT

- Parcours de 20 à 25 km pour les marcheurs les plus entraînés.



PICTOGRAMME	NIVEAU	DISTANCE	ALLURE
	Facile	7 à 9 km	3,5 à 4 km/h
	Intermédiaire	10 à 12 km	4 à 4,5 km/h
	Soutenu	13 à 15 km	4,5 à 5 km/h
	Expérimenté	Environ 20 km	4,5 à 5 km/h
	Expert	20 à 25 km	6 km/h

ENSEMBLE MARCHONS POUR LE PLAISIR

Quel que soit votre niveau, rejoignez-nous pour partager de beaux moments de marche, de découverte et de convivialité. A très bientôt sur les sentiers .



BESOIN D'AIDE OU D'INFOS ?

N'hésitez pas à nous contacter par Email, téléphone ou messagerie
Jean-Mary CAILLAUD - usmorandolivet@gmail.com - **06 59 50 35 63**