

FICHE TECHNIQUE

CONTES A MARCHER DEBOUT

Public : randonneurs adultes et enfants à partir de 8 ans selon la difficulté

Niveau : variable selon le groupe : de facile à moyen

	à la journée :	à la demi-journée :
<u>facile</u> :	400 à 600m de dénivelé	100 à 200m
<u>moyen</u> :	600 à 800m de dénivelé	300 à 400m
<u>difficile</u> :	800 à 1000 m de dénivelé	400 à 600m
<u>sportif</u> :	plus de 1000 m de dénivelé	

Selon la difficulté, de nombreux arrêts sont prévus pour regarder, apprécier et écouter les histoires.

Durée : demi-journée le matin ou l'après-midi, **3 heures de balade** entrecoupée de nombreuses pauses ou 6 heures de marche

Horaires : **9h-12h** ou **14h-17h** ou 9h-17h

Période propice : de mi-juin à octobre

Dates : à votre convenance

Lieu : à la carte selon votre lieu de résidence

Nombre de participants : 4 à 12, transport gratuit pour 8 personnes, au-delà covoiturage entre participants

Matériel à prévoir :

- Un sac à dos entre 15 et 35 litres
- Des chaussures de randonnée : indispensables
- Tenue de randonnée classique : short et/ou pantalon, polaire et veste imperméable, chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil (crème solaire)
- Pour la journée : Pique-nique et 1,5 l de boisson minimum par personne
- Pour la demi-journée : Petits encas « coupe faim » et 0,5 l de boisson minimum par personne
- Sacs en papier pour cueillette si vous le souhaitez