

RANDONNEE PEDESTRE PROMENADE PLATEAU

1er mardi de chaque mois Autres Mardis (pic-nic)	Promenade $\frac{1}{2}$ journée Randonnée à la journée	9h30 R.V: Place de la mairie
Nos animateurs 	Anne-Marie Debaty André Castalan Patrice CIUTI Edouard LARI Marijo PIVIDAL Vincent PIVIDAL	06 16 51 09 32 06 62 48 93 29 06 63 65 33 28 06 74 53 80 80 06 73 52 46 65 06 78 68 60 58
Accompagnateur	Francis DIEUDONNE (en cours de formation)	06 73 38 30 78
		
Col de Serre	St Quentin la Poterie	Uzès

La randonnée pédestre, est une activité de plein air qui consiste à suivre un itinéraire, balisé ou non.

Elle s'effectue à pied. La randonnée est à la fois un loisir de découverte et une forme d'exercice physique.

C'est un loisir facilement accessible et praticable partout.

Sa durée est extrêmement variable : promenade, randonnée à la journée, et même sur plusieurs jours.

La randonnée se déroule généralement sur des sentiers.

De nombreuses associations se chargent d'en baliser afin de proposer des randonnées.

Bien évidemment quand on part comme ça à l'aventure, que cela soit pour quelques heures, ou pour toute la journée il faut penser à bien se préparer.

Cela implique de bien choisir ses vêtements et chaussures, et de bien préparer son sac (ne pas oublier sa boisson, son repas et ses médicaments et *son passeport santé*).

Nous vous attendons !