



Mise à jour le 18/08/2025

*Doc non contractuel,
susceptible d'évolution.*

LES RANDOS DE TOUS EN RANDO SAISON 2025/2026

Site web : tousenrando-blr.org

Mail : contact@tousenrando.org

I- RANDONNEES HEBDOMADAIRES.

- **Deux randos le mardi matin** : RDV 9h00 lieux de départ notés la veille sur le site calendrier du site internet.

Rando Sportive : 10 à 13 km, dénivelé cumulé parfois supérieur à 250 m, durée de 3h à 3h30.

Rando allure soutenue : 9 à 12 km, dénivelé maxi 250 m, durée de 3h à 3h30.

Rando le mardi après-midi tous les quinze jours : RDV 14h00 lieu de départ noté la veille sur le calendrier site internet.

Rando allure modérée : 9 à 11 km, RDV 9h00, durée de la rando entre 2h30 et 3h. .

- **Chaque mercredi 2 activités** :

Promenade Bien-être : 3 à 4 km soit environ une heure 30 à petite allure, RDV 9h45 entrée du stade de Langenargen, rue Moreau de Tours à Bois-le-Roi ou 10h au lieu de départ de la rando.

Marche active : une heure à 6.6 km/h. Rdv 9h00 à l'accueil de l'Ile de Loisirs (ex-base UCPA à Bois-le-Roi).

- **Deux randos le jeudi matin** : RDV 9h00 lieux de départ notés la veille sur le site calendrier internet.

Rando allure soutenue : 9 à 12 km, départ 9 h, durée de la rando entre 3h et 3h30.

Rando allure modérée : 9 à 11 km, RDV 9h00, durée de la rando entre 2h30 et 3h.

- **Randos balades du vendredi et du lundi** : lieux de départ notés la veille sur le calendrier du site internet.

7 à 9 km, terrain peu vallonné, RDV 9h30, retour vers 12h.

- **La rando du dimanche** : Lieux de départ notés la veille sur le calendrier du site internet.

9 à 12 km, RDV 9h00.

II- MARCHE NORDIQUE.

Possibilité de prêt de bâtons pour les débutants.

- **Les lundis et les samedis** : Lieux de départ notés la veille sur le si calendrier du site internet.

RDV 9h00, retour vers 11h30. Entre 9 et 11 km.

III- RANDO BATONS DYNAMIQUES.

Prêt de bâtons spécifiques pour l'activité.

Le vendredi matin. Lieu de départ noté la veille sur le calendrier du site internet.

Rendez-vous 9h retour vers 12h

IV- RANDOS EVENEMENTS.

Rando journée : De 12 à 25 km, RDV 9h00. Repas tiré du sac

Rando liée à un événement : lutte contre la mucoviscidose octobre rose, téléthon...

Rando à thème commentée permettant de découvrir la forêt

Rando liée à un événement : « les 3 Châteaux », Printanière, Automnale, rando du Val de Seine...

Rando dynamique événement : Marche rapide de 2h30 à 5,5 km/h. Départ de la rando à 9h00

V - RANDOS AVEC JOELETTES

A la demande, nous promenons en jöelettes des personnes en situation de handicap afin de leur permettre de découvrir la forêt de Fontainebleau et la vallée de la Seine.

V - SEJOURS RANDOS

Sont organisés 3 à 4 séjours par an. Séjour raquettes en janvier, à l'étranger à l'automne, en France au printemps et en itinérance.