**Fiche : Pour se préparer aux Randonnées pédestres**

Il est probable que tous les participants au séjour du CCT « Pyrénées 2024 » qui ont choisi de faire uniquement de la randonnée ne sont pas nécessairement du même niveau de marche.

Le séjour n’est pas conçu pour être de la compétition mais pour passer un agréable moment ensemble et bien sûr partager la découverte de la montagne.

Il n’est pas nécessaire de faire de la marche tous les jours. Un programme de visites « culturelles » complétera les propositions de randonnées et pourra se faire pendant ou en dehors des randos.

Il nous (Martine et Michel Le Mée, Roselyne et Jean-Michel Briand) a semblé important de vous indiquer le niveau de difficulté pour chaque rando proposée sous la forme d’un petit logo :



Il existe une cotation officielle des difficultés mais nous nous en sommes seulement inspirés pour que nos critères soient simples.

Le niveau 1 :  PROMENEUR

- La rando nécessite une forme physique moyenne ;

- pas besoin d’une expérience de la marche ;

- pas besoin de connaître son endurance ;

- des baskets ou tennis suffisent.

Le niveau 2 : MARCHEUR

- rando nécessitant une bonne forme physique ;

- expérience de la marche en plaine ou en coteau de plusieurs heures ;

- Connaissance de la montagne superficielle ;

- posséder des chaussures de marche.

Le niveau 3 : RANDONNEUR

- rando nécessitant une bonne forme physique ;

- expérience de la moyenne montagne ;

- posséder des chaussures de marche (voire des bâtons).

Le niveau 4 : RANDONNEUR EXPERIMENTE

 - rando nécessitant une bonne forme physique et un entraînement ;

- Expérience de la haute montagne ;

- savoir s’orienter et utiliser une carte ;

- aimer faire du rocher et utiliser ses mains et ne pas souffrir du vertige.

Nos propositions de randos sont toutes classées niveaux 1, 2 ou 3 et seront accompagnées par des autochtones . Une seule rando que nous avons classée 4 est proposée au cas où des participants au séjour aient les compétences attendues et le désir de découvrir les sommets. Cette rando pourra être réalisée en autonomie (2 mini) ou avec Michel Morillon (accompagnateur montagne). D’autres randonnées peuvent être proposées selon vos suggestions (par exemple autour du Tourmalet)