



# LES FICHES RandoAstuces



## COMMENT PRÉPARER SON ITINÉRAIRE ?

**Avant de partir en randonnée sur plusieurs jours, il est important de préparer son itinéraire pour voyager plus sereinement.**

### 1- LES INFORMATIONS PRATIQUES

Notre rythme de marche : sur des chemins plats nous marchons à 4 km/heure. Sur du dénivelé, nous marchons à 2,5 km/heure.

Niveau "débutant" : 4 à 5 heures de randonnée par jour. Cela permet de profiter des paysages qui nous entourent. Niveau "plus expérimentés" : jusqu'à 6 heures de marche. Mais attention à ne pas vous fatiguer dès le premier jour pour pouvoir profiter de la suite de votre séjour !

À prendre en compte lors de la préparation :  
les lieux de ravitaillement, le dénivelé, les incontournables à voir, les activités

### 2- LA MISE EN PLACE DE L'ITINÉRAIRE

Pour préparer votre itinéraire, et connaître les informations principales du circuit : utilisez une application spécialisée dans le trajet de randonnée. *Nous vous conseillons : bike route planner*

Votre trajet est prêt ! Imprimez une carte et tracez ce dernier. Cela vous permettra de le suivre plus facilement et en cas de besoin les habitants de la région pourront vous orienter.

N'oubliez pas, le plus important est de profiter et de s'amuser !

RETROUVEZ NOUS SUR :



CONTACT :  
contact@randocabane.fr  
02 51 71 65 74