

# Pratiques de randonnées

**La randonnée commence là ou ce termine la balade.**

**A partir de 9 km ou d'une demie-journée chacun aura sa façon de marcher en fonction de son age et de sa santé. La randonnée sait s'adapter à toutes les formes de pratiques.**

**La randonnée à la journée en moyenne montagne reste la forme la plus prisée des marcheurs de notre département mais beaucoup d'autres façons ont été développées au fil des années.**

**La raquette à neige dans les massifs montagneux,**

**La Rando citadine dans les villes,**

**Le concept Rando Santé ou Douce'moins vite, moins loin, moins longtemps,'  
et les dernières nouveautés : la marche nordique et la marche aquatique.**