



Mise à jour le 24/02/2026

LES RANDOS DE TOUS EN RANDO SAISON 2025/2026

Site web : tousenrando-blr.org

Mail : contact@tousenrando.org

*Doc non contractuel,
susceptible d'évolution.*

I- RANDONNEES HEBDOMADAIRES

Pour toutes ces randos lieux de départ notés la veille sur le calendrier du site internet de TeR

Jour	moment	nom	Descriptif
Lundi	Matin 9h	Rando balade	7 à 9 km, terrain peu vallonné, départ 9h, retour vers 12h
	Après-midi 14 h	Rando Zen	Distance : de 5 à 7 km. Durée : de 2h à 2h30
Mardi	Matin 9h	Rando Sportive	10 à 13 km, dénivelé cumulé parfois supérieur à 250 m, durée de 3h à 3h30
	Matin 9h	Rando Soutenue	9 à 12 km, départ 9 h, durée de la rando entre 3h et 3h30.
	Après-midi 14 h	RandoModérée	9 à 11 km, RDV 9h00, durée de la rando entre 2h30 et 3h. .
Mercredi	Matin 9h	Marche active	une heure à 6.6 km/h. Rdv 9h00 à l'accueil de l'Ile de Loisirs à Bois-le-Roi
	Matin 10h	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
Jeudi	Matin 9h	Rando soutenue	9 à 12 km, départ 9 h, durée de la rando entre 3h et 3h30.
	Matin 9h	Rando modérée	9 à 11 km, RDV 9h00, durée de la rando entre 2h30 et 3h.
Vendredi	Matin 9h30	Rando balade	6 à 8 km, terrain peu vallonné retour vers 12h
Dimanche	Matin 9h	Rando du dimanche	9 à 11 km, RDV 9h00, durée de la rando entre 2h30 et 3h.

II- MARCHE NORDIQUE

Pour toutes ces randos lieux de départ notés la veille sur le site calendrier internet de TeR

Possibilité de prêt de bâtons pour les débutants.

Lundi	Matin 9h	7 à 10 km retour vers 12h
Samedi	Matin 9h	7 à 10 km retour vers 12h

III- RANDO BATONS DYNAMIQUES.

Prêt de bâtons spécifiques pour l'activité.

Vendredi	Matin 9h30	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 JOEULETTES

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.