

Tableau (extrait du règlement intérieur) dans lequel le paramètre rythme apparait en fonction du type des randonnées précisé par les horaires de départ. Les animateurs devront suivre au mieux le rythme préconisé dans ce tableau. En sont déduits dans les lignes suivantes, les fourchettes des caractéristiques de durée, distance, vitesse moyenne, dénivelée à l'heure et dénivelée cumulée de chaque type de randonnée. Si cela s'avérait incompatible avec la randonnée prévue, l'animateur le signalera en colonne Particularité du programme et en réunion d'information du mois précédent

	Groupe lundi 14 h	Groupes Lundi 13h 30 Mercredi 8h30	Groupe Vendredi 8h30 h	Groupe Vendredi 8h	Groupe sportif	Groupe marche nordique	Marche Aquatique Côtière	Observations
Rythme rando	Modéré avec arrêts fréquents	Normal ou modéré (1)	Normal ou modéré (1)	Assez soutenu	Soutenu et sportif	Moyen		Groupe mercredi 8 h 30 identique à lundi 13 h 30
Durée de la rando	1h30/2h30	2h30 / 3h30	4 h / 5 h	5 h / 6 h	> à 6 h	2h/3h		Les temps de pause sont inclus
Distance totale	6 / 8 km	8 / 12 km	14 / 18 km	17 / 20 km	> à 20 km	8/12 km		
Vitesse Moyenne	2,5 km/h	3/3,5km/h	3/3,5 km/h	3,5/4,5 km/h	> à 4 km/h	> 4 km/h (grâce à la poussée des bâtons)		
Dénivelée à l'heure	150 m / h	300 m / h	300 m / h	350 / 400 m / h	> à 400 m / h	0 à 300 m/h		
Dénivelée cumulée	200/300m	300 / 500 m	400 / 700 m	500 / 800 m	> à 800 m	0/500 m		Somme de l'ensemble des montées de la randonnée