



	Distance	poussette	vélo	revêtement	dénivelé
Tour de Reiana	3.7 km			terrain naturel	150 m
Tour des Bondes	4.3 km	✓	✓	terrain naturel	160 m
Tour du village	4.2 km	✓	✓	goudronné	100 m
Tour de Bellon	4.8 km	✓ utiliser le détour en pointillé	✓	terrain naturel	165 m
Tour d'Anchette	6.6 km	✓	✓	goudronné	180 m
Tour des trois rivières	6.2 km		✓ utiliser le détour en pointillé	terrain naturel	210 m
Parcours du Bénou	10.8 km			terrain naturel	300 m

## UTILISATION DU PARCOURS

Les parcours mesurés forment un réseau de 5 itinéraires pédestres qui sillonnent la commune de Venthône. Chaque parcours présente une longueur et un dénivelé propres. Ces informations sont indiquées dans le tableau ci-dessus. Le départ et l'arrivée des parcours sont sur la place de l'école. Toutefois vous pouvez les commencer à tout endroit de votre choix.

Utilisation :

- Chaque parcours a sa propre couleur
- Aux bifurcations, suivre les flèches du parcours choisi
- Sans indication, continuer tout droit

Chaque parcours traverse différents lieux dits et permet d'y découvrir leurs particularités. Nous vous invitons à parcourir ces 5 parcours à différentes périodes de l'année à votre rythme, pour découvrir toutes les subtilités d'un territoire façonné par l'homme, où la nature a encore ses droits.

Les orchidées de Marresouey au printemps. Ou simplement les trois rivières : La Mondèreche ; la Vanire ; la Bonne Eau, au gré des saisons.

Pour les marcheurs émérites d'autres horizons sont accessibles à pied, Venthône se situe à 45 km du Lac de Céronde, à 10 km de Varone par les 2 bisses, à 6 km de Crans Montana (700m de montée) et 9 km de Lens.

## MARCHER C'EST LA SANTE

Cette activité fait travailler le cœur et les poumons. Ainsi, elle contribue à un bon rythme cardiovasculaire, apprenant à notre corps à mieux gérer son oxygène. Dans une société où le stress est quelque chose d'inévitable, cette activité sportive améliore l'humeur et permet de voir les choses sous un angle différent.

Voici quelques conseils de bonne pratique de la marche : Allez-y progressivement ; empruntez les parcours, du plus court au plus long, commencez par marcher lentement puis augmentez le rythme (sans jamais être hors d'haleine), adapter votre effort à vos capacités et soyez bien équipé (bonne paire de chaussure, vêtements adaptés).

Il existe différentes formes de marche / course, testez-les et choisissez celle qui vous correspond selon votre forme physique, vos préférences :

- la marche basique
- la marche rapide ou walking
- le NordicWalking (technique de marche rapide avec des batons)
- la course à pied ou running

# Parcours Mesurés de Venthône