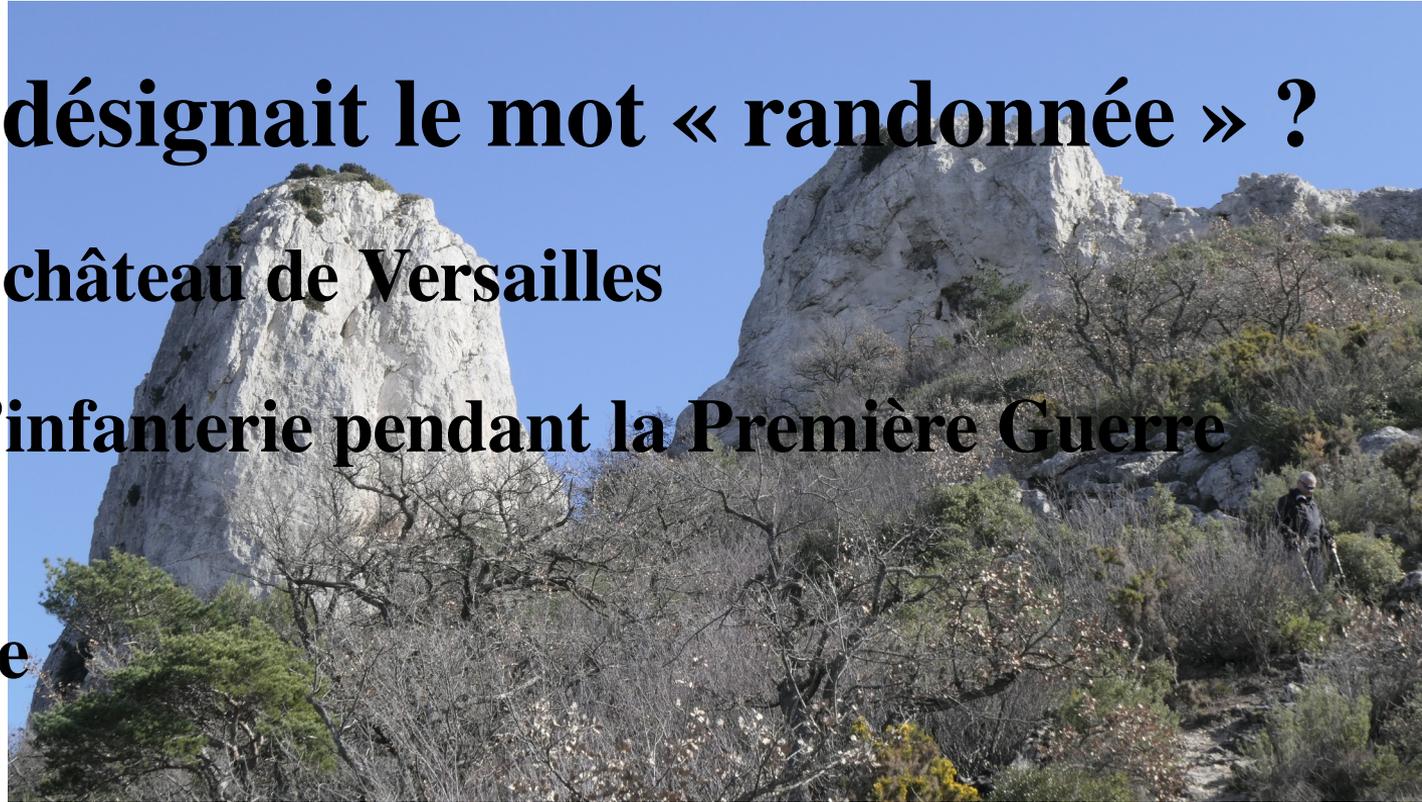


**A l'origine que désignait le mot « randonnée » ?**

- Un jeu de cour au château de Versailles
- Un déplacement d'infanterie pendant la Première Guerre mondiale
- Un terme de chasse



**Quel est le nom de ce beau piton à gauche?**



**Quand on fait le tour du Mont Blanc, on marche ?**

- **En France et en Italie**
- **En France et en Suisse**
- **En France, en Italie et en Suisse**



**Quel est le nom de cette calanque marseillaise ?**

**En montagne, comment s'appelle les petits tas de pierres qui balisent parfois des sentiers ?**

- Des séracs
- Des névés
- Des cairns



**Quel est le port des Bouches du Rhone qui est aux pieds de ces crêtes ?**



# Où se trouve le GR 20 ?

- Dans les Alpes
- Dans les Pyrénées
- En Corse



Quelle est cette falaise sous la croix de Provence ?





**Et où se trouve le GR 34 ?**

**- Sur la côte normande**

**- La côte bretonne**

**- La côte basque**



**Où se trouve ce massif de roches rouges surmonté de 3 croix ?**



**Quel est le meilleur endroit pour ranger sa crème solaire ?**

- Dans la poche arrière du pantalon
- Au fond du sac à dos
- Dans la poche extérieure du sac à dos



**Dans quel parc naturel régional se trouve ce pic ?**



**À quelle fréquence en moyenne est-il recommandé de boire de l'eau ?**

- Toutes les trente minutes
- Toutes les deux heures
- Trois fois dans la journée

Calanques de  
Marseille , la petite et la  
grande ..... ?





**Quel type de pantalon n'est-il pas recommandé de porter ?**

- Un pantalon en jean
- Un pantalon en élasthane
- Un pantalon en acrylique

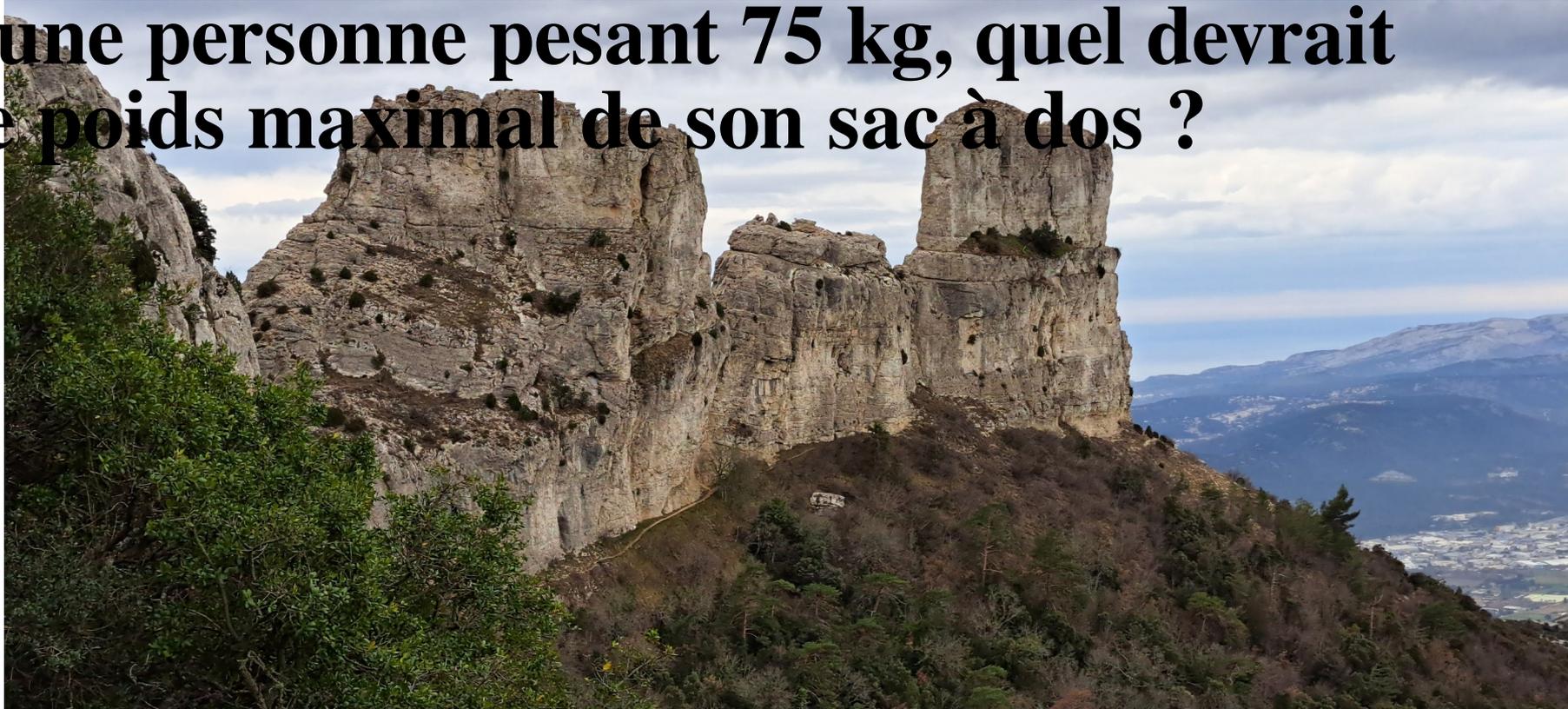


**Sur le sentier Estruch. Dans quel massif varois se trouve ce sentier ?**



**Pour une personne pesant 75 kg, quel devrait être le poids maximal de son sac à dos ?**

- 15 kg
- 20kg
- 10kg



**3 dents dans le massif de la St Baume , leur nom ?**

Le nom de ce sommet voisin d'une grotte bien connue ?

**Concernant l'habillement, laquelle de ces recommandations est vraie ?**

- S'habiller le plus léger possible
- Porter plusieurs types de vêtements superposés
- Ne porter que des vêtements en coton



La grotte de Manon



**Chaque minute de marche prolonge votre vie de ?**

- 30 secondes
- 5 minutes
- 1 minute

**Un pas dans les calanques de Marseille , lequel ?**





**Après une randonnée, votre corps continue à brûler des calories pendant ?**

- 3 heures
- 12 heures
- 24 heures



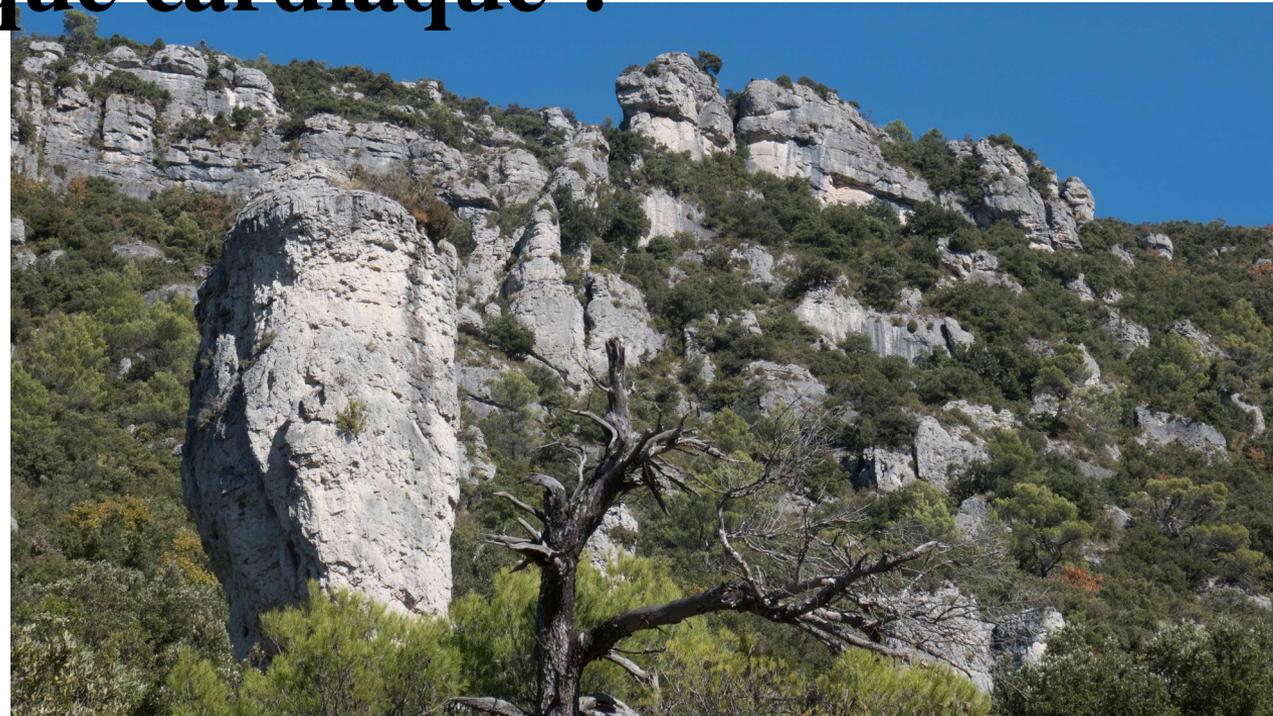
**Une arche naturelle , à voir dans les environs de quelle ville ?**

**Du haut des falaises Soubeyranes**



# Combien de km faut-il marcher par semaine pour réduire le risque cardiaque ?

- Entre 9 et 11 km
- Entre 19 et 22 km
- Entre 29 et 34 km



Sur quel plateau toulonnais se trouvent ces aiguilles de roche ?



**Quelle est la vitesse de marche moyenne ?**

- 2 km/h

- 3 km/h

- 5 km/h



La pointe d'une presqu'île non loin de Toulon , c'est .....

**Combien de temps durent des chaussures de randonnée ?**

- Six mois

- Un an

- Deux ans

La couronne de quel empereur ?





**Combien de calories brûle-t-on en marchant 1 km ?**

**- 65 calories**

**- 45 calories**

**- 125 calories**



**Quel est ce sommet toulonnais ?**

**La rade de Toulon et le Mt Faron**