

Vous souhaitez pratiquer
une activité adaptée
à votre condition physique ?



**Rando douce,
rando bien-être,
Rando Santé® :
laissez-vous tenter !**



Rando Santé®



Le label Rando Santé®, un gage de qualité

Randonner dans un club labellisé Rando Santé® de la FFRandonnée, c'est bénéficier d'un encadrement sécurisé par un animateur formé qui partage sa passion et ses découvertes suivant un cahier des charges précis et détaillé. C'est aussi s'assurer d'une activité physique encadrée, douce et adaptée aux possibilités physiques de chacun : le label, un gage de qualité

La marche, alliée de votre santé

Qu'elle soit douce, de bien-être ou Rando Santé®, la marche demeure l'activité physique la plus accessible, progressive, adaptable à chacun et pour tous les âges.

C'est une marche qui s'effectue sur un rythme modéré, avec peu de difficulté et peu de dénivelé, pour beaucoup de plaisir, de rencontres et de découvertes. Vous partagerez de bons moments en améliorant votre santé.

La marche, un atout pour votre bien-être !

Intérêts et bienfaits, une pratique accessible à tous.

La marche se pratique partout : sur les chemins, dans les parcs, sur les sentiers balisés, en ville, dans les rues piétonnes...

Vous adaptez la marche à vos capacités, sans notion de performance. L'animateur vous accompagne en toute sécurité dans les clubs affiliés à la FFRandonnée.

C'est bon pour la santé.

Que vous soyez sédentaire, présentant une pathologie ou en reprise d'activité après un problème de santé, vous êtes là pour suivre ou reprendre progressivement une activité physique adaptée qu'elle soit recommandée ou non par votre médecin traitant.



Le label Rando Santé®, un gage de qualité

Randonner dans un club labellisé Rando Santé® de la FFRandonnée, c'est bénéficier d'un encadrement sécurisé par un animateur formé qui partage sa passion et ses découvertes suivant un cahier des charges précis et détaillé. C'est aussi s'assurer d'une activité physique encadrée, douce et adaptée aux possibilités physiques de chacun : le label, un gage de qualité

Journée « offrez la randonnée à votre santé »

Objectif : faire découvrir la pratique de la randonnée pour sa santé au public fragile, sédentaire, porteurs de pathologies chroniques sur tout le territoire de la Gironde

Au programme :

- **8h30 à 9h** : accueil des participants
- **9h à 9h15** : rappel des consignes de sécurité et gestes barrières
- **9h30** : départ des groupes encadré par les animateurs rando santé et les animateurs du club hôte et des autres labellisés rando santé
- **12h30** : pot de l'amitié (en fonction du contexte sanitaire) suivi du pique-nique tiré du sac
- **14h** : visite locale pour mettre en valeur le patrimoine local

Tarif : 2€ sur inscription

Nombre de participants limité



Le label Rando Santé®, un gage de qualité

Randonner dans un club labellisé Rando Santé® de la FFRandonnée, c'est bénéficier d'un encadrement sécurisé par un animateur formé qui partage sa passion et ses découvertes suivant un cahier des charges précis et détaillé. C'est aussi s'assurer d'une activité physique encadrée, douce et adaptée aux possibilités physiques de chacun : le label, un gage de qualité

Journée « offrez la randonnée à votre santé »

Planification prévisionnelle girondine

- Vendredi 30 avril 2021 avec Rando Tresses à Tresses
- Mardi 15 Juin 2021 avec les Randonneurs de la Gouaneyre à Captieux
- Vendredi 18 juin 2021 avec Rando Canejan à Canéjan