

La Randonnée Santé



Qu'est-ce que la rando santé ?

Les bénéfices de l'activité physique et en particulier de la randonnée sont désormais bien connus des autorités de santé en particulier sur les fonctions musculaires, le squelette et les articulations mais aussi sous certaines conditions, sur le système immunitaire, le cœur et les vaisseaux, la sédentarité et ses effets néfastes, l'âge, etc...

La randonnée pratiquée à allure adaptée, sans durée et difficulté excessives permet aux personnes affectées temporairement ou de façon permanente, de maintenir et d'améliorer leur potentiel, de dynamiser leur organisme et de retrouver la confiance en soi.

Comment se pratique-t-elle ?

Avec l'encadrement d'animateurs formés spécifiquement par la FFR pour la rando santé, et une équipe d'animateurs compétents, le groupe effectue une randonnée de 4 à 5 Km en terrain adapté à une vitesse moyenne de 3 à 3,5 km/h, en fonction des participants. C'est aussi l'occasion de découvrir notre environnement, le tout dans une bonne ambiance et en toute sécurité.

Quand ?

Actuellement la rando santé se pratique tous les 15 jours le lundi après-midi ; un co-voiturage depuis Sautron est assuré pour se rendre sur le lieu de départ.

Pour qui ?

Toutes les personnes qui n'ont pas ou plus d'activité physique régulière et qui veulent démarrer la randonnée en douceur et en sécurité, toutes les personnes à qui leur médecin a conseillé pour raisons diverses de reprendre une activité physique.

Conditions

Fournir un certificat médical attestant que vous n'avez pas de contre-indication à la pratique de la rando santé, adhérer à Randonnée Pédestre Sautronnaise pour bénéficier d'une assurance vous couvrant des risques possibles et avoir la possibilité de participer aux différentes activités.

Pour information complémentaire, contacter :

Jean-Claude RIVALLAIN - 06 07 37 92 06 - jcrival1@club-internet.fr