

Descriptif de la rando santé®

L'activité Rando® Santé s'adresse à toute personne dont les capacités physiques sont diminuées par :

L'âge
Le surpoids
Une maladie (stabilisée)
Un accident
ou une sédentarité prolongée,

mais capable de se déplacer sans aide technique (sauf bâtons de rando), à un rythme de marche **moins rapide** que celui proposé lors des randos du mardi.

Elle a pour but de reprendre une activité qui permettra d'améliorer la condition physique et pourquoi pas le moral.

Les parcours sont adaptés aux possibilités du public :

- peu ou pas de dénivelés
- l'itinéraire peut être raccourci ou rallongé en cas de difficultés de l'un des participants
- le rythme de la sortie (**toujours en fonction du moins rapide**), se définit par :
 - moins vite
 - moins loin
 - moins longtemps

L'**encadrement** se compose comme suit :

L'animateur rando santé®,

formé par la Fédération Française de Randonnée, il prépare le circuit de randonnée selon les critères définis ci-dessus,

il marche à l'arrière du groupe pour veiller aux éventuelles difficultés des marcheurs.

Un animateur encadre un groupe de 15 à 25 personnes (selon le profil des participants).

Le meneur, toujours situé à l'avant du groupe, indique le chemin (après repérage du circuit avec l'animateur) et c'est lui qui donne le rythme de la rando en fonction de ceux qui sont les plus lents.

Les accompagnateurs. Plusieurs adhérents du mardi proposent leurs compétences lors de nos sorties pour donner des précisions : botanique, patrimoine... ou simplement accompagner le groupe.

Lors de la rando, les **participants doivent être entre le meneur et le dernier animateur** rando santé. Ni devant, ni derrière aucun des deux.

Sans la présence d'au moins un animateur rando santé®, la rando est annulée. Le nombre de participants est défini par le nombre d'animateurs. Les inscriptions sont obligatoires.

Les séances s'organisent en deux parties : une première boucle de 3,5 à 4,5 km, suivie d'une seconde (circuit différent du premier) plus courte de 2,5 à 3 km. Entre les deux, le retour aux voitures permet à ceux qui le souhaitent d'arrêter. Cette formule permet de faire des randonnées de 4 à 7 km, en fonction des possibilités de chacun ou de la forme du jour.

Animateurs rando santé ® à contacter en cas de besoin :

Agnès Rioual
06 70 52 66 16
agnes.rioual@orange.fr



Christian Le Bras
07 60 95 58 80
lebras.chris@gmail.com



Meneurs :

Jean-Claude Coullon
Hélène Fleury
Brigitte David

Accompagnatrices :

Jeanine Perron
Jocelyne Delanoë