



Les RANDO-SANTÉ® du Comité Départemental 06

La randonnée pédestre... une promenade de santé !

Organisation et déroulement

A qui s'adressent ces sorties ?

La randonnée pédestre est l'activité d'endurance par excellence. Elle s'adapte à tous les niveaux physiques, exige peu de matériel et se pratique toute l'année. C'est donc logiquement qu'elle est prescrite pour la réadaptation à l'effort des personnes fragiles, malades, sédentaires, isolées... C'est la Rando-Santé®. Un **certificat médical** permet de s'assurer que cet effort est bien indiqué à chacun et chacune. Plus d'informations sur le projet Rando-Santé sur <http://www.cdrp06.org/>.

Qui peut participer ? Comment s'inscrire ?

Toute personne correspondant aux publics ci-dessus peut faire une sortie d'essai. Elle doit être couverte par son assurance individuelle et se conformer aux paragraphes ci-après. La présence d'un aidant est conseillée. Une participation de 5 € est demandée à tous par sortie.

Ensuite, la personne intéressée et qui souhaite poursuivre doit se licencier dès que possible auprès de la FFRandonnée, soit par une « Rando-Carte » si cette personne est un particulier, soit par une licence classique « IRA » si cette personne fait partie d'une association affiliée à la FFRandonnée. Toute information est disponible auprès du CDRP06 (<http://www.cdrp06.org/>) ou de votre président. Il en va de même de l'aidant. Une participation de 5 € est demandée à tous par sortie.

Les inscriptions se font à partir du mercredi précédent, jusqu'au lundi 18h, auprès d'Olivier Léonard, Accompagnateur en Montagne stagiaire, au 06.60.75.30.16 ou par courriel olivier.leonard@lesaem.org.

Quel équipement ?

Habillement : pantalon de randonnée pas trop épais, polaire fine/épaisse, coupe-vent/anorak selon la saison

Protection : lunettes, stick/crème solaire, gants, bonnet selon la saison

Bâtons : avoir deux bâtons est fortement recommandé, notamment pour la fin de randonnée (fatigue)

Chaussures : de préférence montantes et crantées. Les modèles simples sont peu onéreux

Effets personnels : traitement, pharmacie personnelle, numéros de téléphone, informations personnelles

Sac : un sac à dos léger suffit

Alimentation : barres énergétiques, encas... eau indispensable ! Un pique-nique sera parfois demandé.

Quel déroulement ?

- Trajets à prévoir généralement en covoiturage, mais les transports doux sont favorisés au maximum.
- Rendez-vous donné au point de départ, qui est aussi le point d'arrivée (boucle ou aller-retour)
- Environ 1 h 30 à 2 h 00 de marche effective
- Encadrement par un Accompagnateur en Moyenne Montagne stagiaire et un animateur FFRandonnée compétents
- « Vraie » randonnée : découverte, convivialité, échanges, jeux !
- Pour chaque sortie : une « fiche de sortie » sur le site Internet du CDRP06 le mercredi précédent