



La Rando Santé

Aujourd'hui, tous les études scientifiques s'accordent sur le fait qu'une activité physique d'intensité modérée, telle la randonnée par exemple, apporte de nombreux bénéfices pour la santé.

La Rando Santé s'adresse à toutes les personnes qui sont capables de se déplacer, mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, n'ont pas une progression de marche « normale ».

C'est une marche qui s'effectue sur un rythme modéré (entre 2,5 et 3 km/h) avec peu de difficulté, peu de dénivelé (moins de 100 m) et une distance comprise entre 5 et 6 km.

Cette activité à lieu tous les mercredis après-midi avec un départ à 13 h 30 du parking de Cluny sur la rocade d'Aiguilhe.

Deux animateurs formés encadrent cette activité : Henri OLLIER et Monique RICHARD, aidés par des volontaires de l'association.

Le lieu de la randonnée est décidé par l'animateur et le transport se fait par covoiturage.

Tout adhérent de l'association peut pratiquer la rando santé sans supplément à la licence. Pour les non adhérents, il est possible de faire un essai gratuitement.