

## "Rando -Santé": Une nouvelle façon de randonner.

Des randos pour tous



"Rando -Santé": Une nouvelle façon de randonner.

### "Rando -Santé": Une nouvelle façon de randonner.

Le Club des "Randonneurs Gascons" d'Auch est labellisé "RANDO. SANTÉ" par la Fédération Française de Randonnée Pédestre. Ses deux animateurs sont diplômés pour animer ce type de marche. Elles se déroulent en toute sécurité, dans une ambiance conviviale.



Le concept de la "Rando Santé" se résume à: "moins loin, moins vite et moins longtemps" (qu'une randonnée traditionnelle). L'allure est adaptée à chaque participant: marche lente de l'ordre de 2 à 3 km/h (maximum), pour une durée raisonnée d'une heure et demie à 3 h (maximum et progressivement). Le dénivelé du terrain se veut faible.

Les pauses sont fréquentes (environ toutes les 20 mn) et à la demande des participants. La randonnée-santé s'adresse donc aux personnes présentant une pathologie due à un problème de santé ou simplement manquant d'activité physique. En pratique régulière, et pour au moins 30 minutes, elle maintient le bon fonctionnement de l'organisme. Opter pour la "Randonnée-Santé", en association Fédérale, c'est bénéficier de guides expérimentés et formés.

Les participants souscrivent la licence fédérale, qui inclut l'assurance individuelle. Si vous êtes intéressé(e) pour partager de bons moments sur les sentiers, tout en améliorant ou en maintenant votre forme physique, à votre rythme, contactez les responsables du club des "Randonneurs Gascons" d'Auch qui vous informeront plus largement: Patrick PILATI (Président): 06.84.79.05.87, André CAUBET: 05.62.65.93.88. ou éventuellement par mail: randogascon@yahoo.fr