

Plaquette « RANDO SANTE » des Randonneurs Dracéniens

A qui s'adresse la «Rando santé»?

La R.S est **une activité physique douce** qui, par rapport à une randonnée classique, peut se résumer ainsi: «moins vite, moins loin, moins longtemps».

Elle s'adresse, en priorité, à des individus ayant des capacités physiques limitées, mais ne nécessitant pas de tierce personne ou équipement particulier pour marcher.

Les raisons peuvent être d'ordre:

Physiologiques: personnes âgées, fumeurs, sédentaires, femmes enceintes,...

Pathologiques: personnes présentant une pathologie stabilisée ou guérie, adressées ou non par leur médecin traitant pour reprendre une activité physique adaptée à leur santé.

Psychologiques: personnes isolées, dépressives, ...

Pourquoi marcher?

L'augmentation de l'activité physique, si minime soit-elle, est bénéfique pour la santé, tout particulièrement pour les personnes sédentaires.

Plus la personne est active, meilleure sera sa santé, quelque soit l'âge, le sexe, la condition physique ou le niveau actuel d'activité.

La randonnée est menée par qui?

Deux animateurs dont un formé spécifiquement à la «Rando Santé».

Les animateurs R.S sont Jacques Amayenc, Guy Gauthier et Bruno de Geyer.

Quelles sont les caractéristiques de l'itinéraire?

1. une courte distance: inférieur à 5km au début; augmentée, progressivement, en fonction des capacités du groupe.
2. des pentes faibles et courtes.
3. une liaison téléphonique et un accès pour les secours.
4. un rythme de progression et une durée de marche adaptés au groupe.

Le groupe aura combien de personnes?

15 personnes maximum et deux animateurs.

Quel jour auront lieu les randonnées?

- Le jeudi matin à partir de 9h, tous les quinze jours.
- **La première randonnée aura lieu le jeudi 13 septembre 2018.**
- En janvier 2019, les randonnées auront lieu toutes les semaines, suite à la formation de quatre autres animateurs, fin 2018.

Quels sont les engagements pour l'adhérent?

- Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée, tous les trois ans. Durant cette période de 3 ans, à chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé:
- s'il répond « non » à toutes les questions et qu'il l'atteste, il est dispensé de présenter un certificat médical;
- s'il répond « oui » à au moins une des questions ou refuse d'y répondre, il doit présenter un certificat médical.
- être porteur de la fiche de renseignements médicaux en cas d'urgence.
- être en possession de ses médicaments lors de la randonnée et de l'ordonnance du médecin .
- être assidu aux randonnées proposées.
- Renseigner le carnet de progression remis à l'inscription.
- Prendre une licence à la «Fédération Française de randonnée» et payer une cotisation à l'association.