



Goûter le plaisir
de marcher ?

Randonner
en prenant son temps ?

Envie d'une activité
adaptée à sa condition physique ?

Préserver son capital santé ?

Faire des rencontres
et prendre l'air ?



les
randonneurs
dracéniens



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

Qui mène la randonnée ?

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

Actuellement, nous avons 7 animateurs formés à cette discipline.

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 ?

- Tous les jeudis départ 9H du « Salamandrier ». La première randonnée aura lieu le jeudi 10 septembre 2020.

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.
- Prendre une licence de la « Fédération Française de randonnée » auprès de l'association soit **43 €** pour la **saïson 2020 - 2021**



Pour nous contacter

Sur le site Internet :

<http://www.randonneurs-draceniens.fr>

Adresse postale : Les Randonneurs Dracéniens S.M.A.D. Centre Joseph-Collomp, Place René-Cassin 83300 DRAGUIGNAN