



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 6
animateurs formés à cette
discipline.

Quelles sont les caractéristiques de l'itinéraire ?

- 1) Une courte distance : inférieure à 5 km
mais toujours adaptée , 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* ».

Quels sont les engagements pour l'adhérent ?

- Pour toute première prise de licence ou reprise de licence après interruption de deux saisons, fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la randonnée datant de moins de six mois. Pour chaque renouvellement annuel de licence, certifier avoir pris connaissance du questionnaire de santé remis par le club.
- 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 détenteur d'une licence auprès de la « Fédération Française de randonnée »



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