



rando santé

Dans son plan stratégique fédéral la FFRandonnée s'est engagée à promouvoir ses offres pour tous publics, les adapter à leurs attentes et allier pleinement la randonnée au bien être et à la santé.

Pour répondre à cet objectif elle a créé le **rando pour tous** qui se compose de trois volets
Rando santé

Rando Solidaire (volet psychologique, exclusion sociale, dépression)

Rando handicap (moteur, sensoriel, mental)

Parce que les personnes se rendent compte qu'au fil des années ils ne peuvent plus randonner avec autant de fraîcheur et de vitalité

Parce qu'une activité physique modérée apporte de nombreux bénéfices pour la santé

Parce que marcher avec d'autres rompt l'isolement, parfois du à une affection physique ou psychologique et peut être un moment important de convivialité,

la Fédération Française de Randonnée pédestre a labellisé la rando santé ; pour animer ces marches elle dispense des formations adaptées

Que vous soyez sédentaire, aux capacités physiques diminuées et- ou atteint de maladie chronique, la rando santé (randos moins longues et moins rapides, sorties adaptées à l'état physique, plaisir de se retrouver, attention portée aux uns et aux autres) vous permettra une activité bénéfique.

contacts : comité de randonnée de Corrèze
Maison Départementale des Sports
16 /18 avenue Victor Hugo 19000 Tulle
05 55 27 89 40

ffrandonnee19@orange.fr

