

OFFREZ LA RANDO A VOTRE SANTÉ

La randonnée pédestre est l'activité d'endurance par excellence



la Rando Santé :

elle s'adapte à **tous les niveaux physiques** elle exige peu de matériel
elle se pratique toute l'année

C'est donc logiquement qu'elle est prescrite pour la réadaptation à l'effort

des personnes : atteintes de pathologies chronique
reprenant une activité physique après un accident aigu
de santé en surpoids
fragilisées par l'age
femmes enceintes
sédentaires

LA DEVISE

moins vite, moins loin, moins longtemps

LES PRINCIPES

on ne médicalise pas la rando
on ne brutalise pas le moteur
la structure s'adapte aux randonneurs et non
l'inverse

7 clubs de marche ans le Lot : [Chemin Faisant à Cahors](#), [Randojeannots à Duravel](#), [les Caminols Gramatois à Gramat](#), [Rando Gym la Cabrette à Vayrac](#), ["Les Randopattes" à Figeac](#), [Les Sentiers Creyssacois à Creyssac](#) & [les Amis des Sentiers Souillagais](#) sont labellisés "Rando Santé " par la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP).

Les animatrices & animateurs de cette activité ont reçu une formation spécifique et sont prêts à vous accompagner régulièrement, toutes les semaines , dans des randonnées calculées selon votre capacité d'effort.

Seuls sont exigés :

Un certificat médical prescrivant la rando et ses éventuelles précautions
Une adhésion au club avec une cotisation annuelle modique,

La Ligue contre le cancer est partenaire "Rando-Santé " Lotoise