

SAINT CYPRIEN RANDOS - RANDOS SANTE PLANNING SEPTEMBRE à DECEMBRE 2018



ANIMATEURS

Bernard 06 89 33 38 14 - Jean 06 86 23 44 27 - Robert 06 84 76 38 04

Yves Ch 06 73 20 62 74 - Willy 04 68 21 17 25

En cas d'imprévu, la rando programmée peut être annulée ou remplacée par une rando équivalente ou inférieure.

La rando santé n'est pas l'extension ou la continuité des mardis, c'est une activité physique douce.

Elle s'adresse en priorité à des personnes aux capacités physiques diminués mais ne nécessitant pas de tierce personne ou équipement particulier pour marcher que ce soit pour des raisons d'ordre :

Pathologique : personnes présentant une pathologie stabilisée ou même guérie, adressées ou non par leur médecin traitant , porteur d'un certificat de non contre indication à la pratique de la randonnée, pour reprendre progressivement une activité physique adaptée à leur santé. Ces patients connaissent leurs symptômes d'alerte, ont sur eux le traitement (éventuel) et savent s'en servir. (Obligation d'un certificat médical renouvelé tous les ans)

Physiologique : personnes âgées, fumeurs, sédentaires, femmes enceinte, etc...

Psychologique : personnes isolée, dépressives, ayant un manque de confiance en elles.

Itinéraire spécifique : Courte distance de 6 à 9 Km et dénivelé adapté, un rythme de progression inférieur à 4km/heure, avec une durée inférieure à 3 heures. Un accès simple pour les secours en cas d'urgence.

Elle se pratique sur un itinéraire adapté, préalablement reconnu par un animateur rando santé diplômé.

Date MERCREDI	Animateurs	Coût du co voiturage	Lieux et notes particulières DEPART PARKING de la PRADES à 13 heures
12-sept	Willy	1 €	BAGES ouest, au départ de la cave cooperative 6km
19-sept	Jean	4 €	Chapelle St FERREOL
26-sept	Willy	3 €	Le camps de RIVESALTE départ de la zone artisanale 7km
3-oct	Jean	3 €	Chapelle St LUC
10-oct	Robert	4 €	Les hauts de CERBERE montagne et mer
17-oct	Yves Ch		GRAND STADE, le Teck, le Port...
24-oct	Willy	3 €	FOURQUES SUD départ du village 8,8km
7-nov	Willy	1 €	ALENYA / ST NAZAIRE départ Alénya 9,3km
14-nov	Robert	2 €	Ste MARIE PLAGES pinede et bord de mer
21-nov	Willy	2 €	St JEAN LASSEILLE depart cave cooperative 6km
28-nov	Jean		Les hauts de St CYP au départ du Mc Do
5-déc	Willy	2 €	VILLENEUVE DE LA RIVIERE, départ du cimetière 6,6km
12-déc	Robert		ST CYPRIEN, La Prades, la Lagune, Les Capeillans