

LES RANDONNEURS DU PAYS D'ARLES

Association loi 1901 affiliée à la FFRandonnée

45 rue Léo Lagrange-13200 Arles . Tel : 04 90 93 42 36

Email : randpaysarles13@gmail.com

Site : <https://lesrandonneurspaysarles.fr>



LES RANDOS SANTE Saison 2025/2026

Le Club a obtenu sa labellisation par la Fédération Française de Randonnée le 15 mars 2022

Pour qui ?

Pour celles et ceux qui ne peuvent marcher ni trop longtemps ni trop vite et qui cependant pour garder la santé doivent « prendre l'air » quelques heures par jour et faire bouger leur corps toujours dans une ambiance conviviale.

Comment ?

- En ne dépassant pas 6 ou 7 kilomètres soit 2 à 3 heures
- En marchant calmement avec des pauses
- En évitant les dénivelés ou les forts pourcentages de pente
- En restant sur des itinéraires (chemins, sentiers ou pistes...) sans difficultés.

Les propositions du club : se reporter au programme trimestriel

- Des sorties régulières et adaptées tous les 15 jours en général le jeudi après-midi
- Dans une ambiance conviviale
- En petits groupes
- Avec un encadrement attentif (et diplômé)
- Sur des parcours sécurisés

Equipement conseillé :

- Des chaussures de sport confortables
- Une paire de bâtons de marche pour l'équilibre
- Un petit sac à dos pour une gourde d'eau et ses affaires personnelles

Le référent Rando Santé : Jacques CHRISTOPHE – 06.84.49.39.15