

Randonnée tout public / familiale

# Rando douce

Une marche de 6/8km à allure modérée pour les randonneurs âgés, les débutants...

La Rando douce est une activité physique douce. Elle s'adresse en priorité à des personnes aux capacités physiques diminuées mais ne nécessitant pas de tierce personne ou d'équipement particulier. Elle convient notamment à celles et ceux qui présentent une pathologie stabilisée ou guérie, adressés ou non par leur médecin, qui souhaitent reprendre une activité physique adaptée. La Rando Santé se pratique sur de petites distances, avec peu de pente et à allure réduite. Le parcours indiqué peut être raccourci, si besoin, pour des personnes rencontrant des difficultés. Pour y participer, il est nécessaire d'être licencié à la Fédération française de la randonnée pédestre (FFRandonnée) en adhérant à un de ses clubs. (Boé Randonnée)