

OFFREZ LA RANDONNÉE À VOTRE SANTÉ



L'activité physique régulière, c'est bon pour votre santé!*

Son intérêt a été scientifiquement
démonstré dans de nombreuses
pathologies:

- ➔ Hypertension artérielle
- ➔ Asthme et maladies des poumons
- ➔ Obésité
- ➔ Maladies du cœur
- ➔ Diabète + Excès de cholestérol
- ➔ Ostéoporose
- ➔ Dépendances (alcool, tabac, ...)
- ➔ Dépression
- ➔ Cancer du colon et cancer du sein

* Références : Activité physique. Contextes et effets sur la santé. Expertise collective. INSERM 2008
Activité physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques. Programme National Nutrition Santé. Ministère de la Santé et de la Solidarité

LA RANDONNÉE PÉDESTRE EST L'ACTIVITÉ
D'ENDURANCE PAR EXCELLENCE.
ELLE S'ADAPTE À TOUS LES NIVEAUX
PHYSIQUES, EXIGE PEU DE MATÉRIEL ET
SE PRATIQUE TOUTE L'ANNÉE.
C'EST DONC LOGIQUEMENT QU'ELLE EST
PRESCRITE POUR LA RÉADAPTATION À L'EFFORT
DES PERSONNES FRAGILES, MALADES,
SÉDENTAIRES, ISOLÉES, DES FEMMES ENCEINTES...
C'EST LA RANDO SANTÉ®.

LA RANDO, C'EST FACILE, PAS CHER ET
ÇA PEUT RAPPORTER GROS À VOTRE SANTÉ!

Familles
rurales
Vivre mieux !
Association de
Vézéronce-Curtin



FAMILLES RURALES
364, rue des Diamantaires
38510 VEZERONCE CURTIN

https://www.famillesrurales.org/vezeronce_curtin/

Section Rando
Contact Sylviane REYANUD
Fr-vz_rando@orange.fr
06 52 70 62 44

Activité Rando Santé®
le lundi de 13h45 à 15h45

agenceL2R.com



MINISTÈRE DU TRAVAIL,
DE L'EMPLOI
ET DE LA SANTÉ

MINISTÈRE
DES SPORTS

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

FFRandonnée
Rando Santé®

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé

Récup'air
Maison de Santé pour la Réhabilitation Respiratoire
en Île de France

Rejoignez
nous...
randonnez l'esprit libre