



Marcher
moins vite
moins longtemps
moins loin

Être
encadré par
des
animateurs
formés

Faire
des sorties
adaptées



Avoir le
plaisir
de se retrouver
entre amis

Pour quel public ?

Toutes les personnes dont les capacités physiques sont limitées :

- Vous êtes atteint (e) d'une pathologie guérie ou stabilisée
- Vous suivez un traitement
- Vous n'arrivez pas à avoir une activité physique régulière -
- Vous vous sentez seul (e)

La rando Santé n'a pas pour objectif de faire randonner «des malades» mais d'accompagner des personnes qui n'ont pas ou plus la possibilité de suivre le rythme des marches classiques.

Quelles activités ?

- * Des sorties régulières les mardis après midi (*voir calendrier ci-dessous*)
- * Des sorties adaptées à l'état physique de chacun
- * Des promenades culturelles
- * Des rencontres conviviales et chaleureuses

Comment s'inscrire ?

* Demander à votre médecin traitant un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre et assorti de recommandations et de limites.

* Être **licencié** à l'association «**Les Deux Rives en Balade**», affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre.
Tous les membres licenciés sont assurés.



Les Deux Rives en Balade

www.lesdeuxrivesenbalade.com

Rando Santé

Janvier-Février 2022



Annie Reynaud : 06 73 30 74 17 Thèle Cissa : 06 78 75 46 83

Mois	Date	Départ	Destination	Parking	Animateurs	C	
Janvier	M 4	13H30 Market Tournon	Soyons	Tennis	Annie R.		
	M 11	13h30 Netto Tain	Granges les Beaumont Barrage de la Vanelle	Barrage	Annie M.	2 €	
	J 13	GALETTE DES ROIS 17 heures Maison des Associations Tain l'Hermitage					
	M 18	13h30 Netto Tain	Gervans	Barrage	Éliane	2 €	
	M 25	13H30 Market Tournon	Guillerand Grange Les quais du Rhône	A préciser	Joëlle	2 €	

Mois	Date	Départ	Destination	Parking	Animateurs	C
Février	M 1	14h Netto Tain	Berges de l'Isère	Usine Krohne (Entée Romans)	Annie M.	2 €
	M 8	14 h Netto Tain	Mercuriol-Veaunes	A préciser	Éliane	1 €
	M 15	14 h Octroi Tournon	Saint-Jeure-d'Ay	Coopérative	Gérard	2€
	M 22	14 h Market Tournon	Glun	A préciser	Marie-Hélène	1€

Annie M. : 06 21 88 01 42

Éliane : 06 60 74 19 23

Marie-Hélène : 07 87 96 61 88

Joëlle : 06 52 46 80 74

Gérard : 06 45 71 75 72

C. (Covoiturage) : montant suggéré pour chaque sortie



Les Deux Rives en Balade

www.lesdeuxrivesenbalade.com



Rando Santé

Décembre 2021

Annie Reynaud : 06 73 30 74 17 Mado Saunier : 07 71 12 63 71 Thècle Cissa : 06 78 75 46 83

Mois	Date	Départ	Destination	Parking	Animateurs	C
DECEMBRE	Mardi 7	13h30 Netto Tain	Valence <i>Parc Jouvet</i>	Parc Jouvet	<i>Gérard</i>	2 €
	Mardi 14	13h30 Netto Tain	Chavannes <i>Lac du Mouchet</i>	Lac du Mouchet	<i>Annie M.</i>	2 €
	Mardi 21	13h30 Netto Tain	Romans <i>Musée de la Chaussure</i>		<i>Les animateurs</i>	2 €
	Mardi 28	<i>Fêtes de fin d'année</i>				

Annie M. : 06 21 88 01 42 Éliane : 06 60 74 19 23 Marie-Hélène : 07 87 96 61 88

Gérard : 06 45 71 75 72 Joëlle : 06 52 46 80 74