

# Rando santé ®



## C'est quoi ?

Un concept développé par les clubs de la FFRandonnées.  
La rando santé vise les publics qui sont capables de se déplacer, mais qui, pour des raisons physiologiques ou psychologiques, n'ont pas une progression de marche « normale » (extrait du site de la FFRandonnées)

# Rando santé ®



« moins loin, moins vite et moins longtemps »

Caractéristique, quelques mots clefs :

Allure modérée	Courte rando
Equipement de base limité	Sécurité
Nature	Entraide
Plaisir	Formation
Peu de dénivelé	Partage
Tranquillité	
Pauses « gourmandes »	
Animation	

# Rando santé ®



Notre club : amberando :

- Affilié à la FFRandonnée pédestre depuis 8ans.
- Labellisé « rando santé » depuis 6ans.
- Notre site : [amberando.free.fr](http://amberando.free.fr)
- Programme :
  - Rando santé, tous les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundis du mois