

# OFFREZ LA RANDONNÉE À VOTRE SANTÉ



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

Son intérêt a été scientifiquement démontré 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/](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](http://www.ffrandonnee.fr)

FFRandonnée  
Rando Santé®

[www.inpes.sante.fr](http://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