



Rando Santé® : publics concernés

Aujourd'hui, toutes les études scientifiques s'accordent sur le fait qu'une activité physique d'intensité modérée telle que la randonnée apporte de nombreux bénéfices pour la santé. [Cliquez ici](#) pour télécharger l'affiche.

Les publics cibles sont des individus qui sont capables de se déplacer, mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, n'ont pas une progression de marche « normale ».

- Vous êtes atteint d'une pathologie ? Guéri (e) ou en rémission ? Vous pouvez vous adresser à votre médecin traitant qui vous fournira un [certificat de non contre-indication](#) à la pratique de la randonnée pédestre, assorti le plus souvent de recommandations et de limites,
- Vous suivez un traitement ? Renseignez-vous auprès de votre médecin mais sachez que l'activité physique modérée telle que la randonnée pédestre peut faire partie intégrante de l'arsenal thérapeutique au même titre que votre traitement médicamenteux,
- Vous êtes bien portant mais votre médecin vous incite à pratiquer une activité physique régulière ? Votre médecin souhaite rompre cette sédentarité qui peut être responsable de tant d'affections graves,
- Vous vous sentez-seul(e) ? Manque de confiance en vous ? Envie de se retrouver en groupe et de partager un moment convivial ? Rejoignez sans plus tarder un club Rando Santé®, rien de mieux pour votre moral !

Que l'on soit sédentaire, aux capacités physiques diminuées et/ou atteint de maladie chronique grâce à, des clubs Rando Santé® peuvent désormais accueillir ces publics en toute sécurité