



Rando seniors

Saison 2010 / 2011



Les randonnées seniors

QUOI ?

⇒ Marches entretien, petites randonnées sur des sentiers aménagés présentant des dénivelées faibles. Elles sont proposées soit en demi-journée (minimum deux heures), soit en journée complète avec repas tiré du sac.

POUR QUI ?

⇒ Larziacois(es)

⇒ 55 ans et plus

⇒ Profil participants : « *L'âge se fait doucement sentir mais pas question de me laisser aller ! Mon souci est la prévention et la préservation de mon autonomie.* »

L'avis du médecin est un préalable à toute inscription aux randonnées seniors. Il permettra de confirmer votre aptitude et de préciser les précautions éventuelles à prendre dans le cadre de l'activité proposée. Un bilan podologique peut être justifié.

POURQUOI ?

A la portée de tous, sans difficulté, la marche unit convivialité, découverte et mise en condition physique générale. La marche est une activité conseillée, bénéfique notamment pour la prévention des maladies cardio-vasculaires et l'équilibre pondéral.

OÙ ?

Les *Randonnées seniors* auront lieu principalement dans et autour de Lardy (chemins ruraux, PR, GR, bois...) mais pourront également se dérouler à l'extérieur sur des sites ou itinéraires préalablement reconnus.

QUAND ?

Un rendez-vous mensuel,

Pour connaître la date et le lieu de rendez-vous de la prochaine randonnée, prière de contacter le service municipal des sports au 01 69 27 14 00 ou consulter le site internet de la ville : www.ville-lardy.fr

COMMENT ?

Une sortie collective à allure modérée pour marcher, s'oxygéner, échanger et préparer d'autres rendez-vous :

- Se fixer différents objectifs de marche.
- Découvrir de nouveaux espaces.
- Aborder d'autres thèmes (s'orienter, photographier, écouter, déguster...).

Les randonnées sont encadrées par un éducateur sportif de la ville.

Équipement individuel :

L'équipement comporte de bonnes chaussures de marche basses ou hautes, un petit sac à dos contenant au minimum : un complément vestimentaire, de l'eau, quelques réserves nutritives, l'équipement nécessaire pour se protéger du soleil en période chaude. Il est nécessaire de bien suivre les consignes d'hydratation.

Renseignements et inscriptions :

L'inscription annuelle (de septembre à juin) se fait à l'aide du formulaire joint. Le visa du médecin / certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche à pied est obligatoire. Documents à retourner au service municipal des sports en mairie.

Pour votre sécurité et pour votre plaisir, nous limitons le nombre de randonneurs à 25 participants par sortie. Il est demandé aux participants de se pré-inscrire avant chaque sortie auprès du service des sports par téléphone au 01 69 27 14 00 ou par mél sport@ville-lardy.fr

FICHE INSCRIPTION **Randonnée Seniors**

Nom :..... **Prénom :**.....

Adresse :

Date de Naissance : **Tél :**.....

Adresse électronique (mél) :

POUR NOUS AIDER À MIEUX VOUS CONNAÎTRE :

Je suis adhérent d'un club de randonnée : OUI NON

Je possède une licence de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre :

OUI NON autre licence sportive

J'ai déjà participé à des randonnées ou à des marches : OUI NON

Si OUI, de quelle distance ? : - 5 kms entre 5 et 10 kms + de 10 kms

J'ai déjà participé aux *Randonnées seniors* à Lardy la/les années précédentes : OUI NON

ASSURANCE :

La Ville est assurée pour la responsabilité résultant de ce service. Il est cependant conseillé aux participants de souscrire une assurance « *individuelle accident* ».

DROIT A L'IMAGE :

Lors des randonnées, des photos pourront éventuellement être prises et parfois publiées sur le site internet de la Ville ou dans le journal municipal :

- J'accepte d'apparaître sur les photos diffusées par le service communication
- Je refuse qu'une photo me représentant soit publiée

INFORMATIQUE ET LIBERTE :

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 juin 1978, vous disposez d'un droit à l'accès et de rectification sur les données personnelles vous concernant.



CERTIFICAT MÉDICAL

Je soussigné(e)Docteur en médecine, déclare avoir examiné
M.....

Je certifie que M.....ne présente à ce jour aucune contre indication à la
marche à pied.

Fait à
Le

Signature
TAMPON OBLIGATOIRE DU MEDECIN