

Cadre de la randonnée tranquille

le public ciblé

la rando tranquille est une activité physique douce

elle s'adresse aux individus aux capacités physiques diminués (65 à 90 ans)

le lieu de pratique

**doit être couvert par un réseau téléphonique
être accessible aux secours**

prendre en compte les limites des participants à encadrer

l'itinéraire

**le parcours adapté reconnu suffisamment à l'avance
par l'animateur**

**sur des terrains stables uniformes et larges : allée
de parc, piste forestière, plage de sable mouillé
éviter les sentiers étroits les pentes trop accentués**

les participants

**obligation d'avoir un certificat médicale pour la
randonnée**

à chaque randonnée ils doivent avoir sur eux leur
carte vitale et leur ordonnance de médicaments en
cas d'hospitalisation d'urgence
avant leur adhésion une entretien d'informations
sur la rando tranquille

l'encadrement

les animateurs ont le brevet federal d'animateur de
la FFRP et le brevet de secouriste
il s'enquière de leur etat de santé

l'equipement

chaussures à tiges basse ou moyenne, légères et
bien crantées
2 batons de randonnée sont conseillés

le deroulement de la randonné
depart en terrain plat sur un rythme lent et
progressif avec haltes frequentes pour s'hydrater,
s'alimenter legerement, recuperer
detentes musculaires en fin de rando sont
preconisés pour detendre les muscles