

## **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  
Vehicule de secours prevu en cas problèmes