

EN PLEINE FORME APRÈS 50 ANS



AVIRON

V.A.E.

GOLF

RANDONNÉE

KAYAK

V.T.T. / V.T.C.

MARCHE NORDIQUE

Inscriptions auprès de la Direction des Sports

Tél : 04 68 77 73 56 / mail : sport@mairie-carcassonne.fr

www.carcassonne.org



VILLE DE
CARCASSONNE

EN PLEINE FORME APRÈS 50 ANS

RANDONNÉE

MODALITES D'INSCRIPTION

Les inscriptions sont réalisées à la Direction des Sports, rue Lenotre à Carcassonne :
(04 68 77 73 56).

Merci de vous munir d'un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique sportive et de **deux photos d'identité**.

MODALITÉS DE FONCTIONNEMENT

En cas d'impossibilité d'assurer l'encadrement de l'activité (intempéries, éducateur absent...) la séance annulée ne sera pas remplacée ou reportée. La Direction des Sports vous informera par e-mail.

Par courtoisie, nous vous demandons de contacter notre service en cas d'absence au 04 68 77 73 56 ou au 06 08 46 60 37.

PRÉSENTATION :

La randonnée est une discipline ludique où le plaisir est présent rapidement. Elle favorise les échanges entre les marcheurs et remporte un franc succès auprès des adultes. Cette activité est accessible à tous les publics et notamment les séniors et les personnes qui souhaitent reprendre une activité sportive.

Cette activité se pratique en extérieur dans un cadre où le calme est de rigueur, le tout dans une ambiance conviviale.

OBJECTIFS : toujours avec la priorité de notion de PLAISIR

- Avoir une activité physique saine en extérieur dans un cadre agréable.
- Apprendre à moduler son effort physique en fonction de la difficulté rencontrée.
- Adapter ses déplacements en fonction des chemins empruntés.
- Ajuster son comportement à la randonnée en groupe.
- Respecter l'environnement.

ORGANISATION :

- Lieu d'accueil : base nautique de la Cavayère
- Temps d'activité : 1h30
- Vestiaires et douches à disposition

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Accueil et présentation de la séance.
- Échauffement et consignes de sécurité.
- Randonnée sur les chemins de la Cavayère.
- Étirements et retour de séance

ÉQUIPEMENTS :

- Prévoir des chaussures adaptées pour la marche
 - Prévoir une tenue de sport (survêtement ou jogging)
 - Prévoir un équipement adapté pour le froid ou la pluie
 - Prévoir une bouteille d'eau.

DIRECTION DES SPORTS

Rue André Le Nôtre 11000 CARCASSONNE
sport@mairie-carcassonne.fr

www.carcassonne.org

Tél. 04 68 77 73 56

