

BALADE DE PROXIMITE

Intérêt et description de l'activité
<p>Intérêt :</p> <p>La balade de proximité s'adresse en priorité aux personnes qui souhaitent randonner <i>moins longtemps, moins vite, moins loin</i>, pour différentes raisons :</p> <ul style="list-style-type: none">- avancée en âge, sédentarité prolongée,- reprise progressive de la marche en groupe après un accident de santé ou avec une pathologie stabilisée et compatible avec la pratique de cette activité,- maintien du lien social, recherche de la convivialité d'une sortie en groupe sans nécessité de performance. <p>Description :</p> <p>Elle se pratique sur des itinéraires adaptés, préalablement reconnus par les animateurs encadrant la sortie. L'itinéraire se définit :</p> <ul style="list-style-type: none">- par sa courte distance (inférieure à 9 km sauf exception),- des pentes faibles,- un rythme de progression adapté,- durée totale de marche inférieure à 3h. <p>Les sorties s'effectuent dans un rayon de 30 km autour d'Aix. Exceptionnellement, des sorties plus lointaines pourront être proposées pour une destination présentant un intérêt particulier.</p>
Tenue et équipements nécessaires
<ul style="list-style-type: none">- Chaussures de randonnée en bon état.- Sac à dos adapté à la marche si possible avec ceinture ventrale et sangle de poitrine.- Bâtons de marche vivement conseillés.- Vêtements adaptés à tous les aléas climatiques selon la saison.- Provisions : eau en quantité suffisante, fruits secs ou barres de céréales- Trousse de secours personnelle et traitement médical éventuel.- Chaussures de rechange pour le transport en covoiturage et sac plastique pour les chaussures de randonnée.
Risques et précautions éventuelles
<p>L'animateur qui mène la randonnée est seul "maître à bord" et le groupe doit se conformer à ses instructions.</p> <p>Pendant la randonnée :</p> <ul style="list-style-type: none">- suivre le tracé emprunté par l'animateur. Toute personne qui abandonne le groupe se place de fait en dehors de la protection juridique de l'association,- ne pas aller plus vite que l'animateur car il adapte son rythme en fonction du groupe qu'il accompagne,

- en cas d'arrêt de quelque nature que ce soit, prévenir immédiatement l'animateur ou le faire prévenir si le groupe est important,
- par solidarité envers le groupe, ne pas hésiter à signaler à l'animateur la fatigue visible mais non exprimée d'un participant,
- respecter strictement les instructions données lors des trajets sur des portions de routes empruntées par des véhicules et pour traverser des voies.

L'encadrement est assuré par les animateurs bénévoles de SPORT SENIOR SANTE, tous titulaires du Brevet Fédéral d'Animateur de randonnée ou d'accompagnant sportif, délivré par la Fédération Française de la Retraite Sportive.

