# Le sport, c'est la santé!

### Les bienfaits de l'activité physique



Elle diminue le risque d'accident cardiaque et le risque d'accident vasculaire cérébral



Elle améliore la respiration et aide à l'arrêt du tabac

Cancer



Elle fait baisser le taux de sucre et de graisse dans le sang



Elle diminue le risque de cancer (sein, colon, poumon, utérus)



Elle diminue le stress. Elle améliore le moral et la confiance en soi & le sommeil



Muscles & Tendons

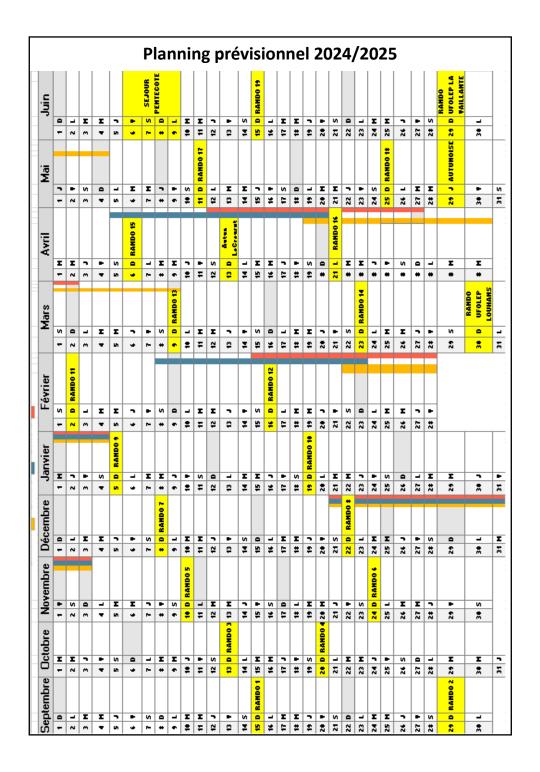


Elle préserve les muscles et la souplesse des tendons Elle diminue le risque d'ostéoporose



# Section RANDONNEE PEDESTRE SAISON 2024-2025





#### A NOTER:

- \* Ce calendrier est prévisionnel et sera validé au cours du mois de septembre.
- \* Une sortie un dimanche sur deux.
- \* Un séjour à la Pentecôte.
- \* Une manifestation organisée par La Vaillante : L'Autunoise.
- \* Toutes les randonnées sont préparées, reconnues et encadrées par les bénévoles.
- \* Pour chaque sortie, 2 circuits (entre 6 et 8km entre 11 et 13km)
- \* Des moments conviviaux : repas, goûters, ...



## **Inscription - Licence**

Tarif de la licence pour la saison : 40€/Adultes 25€/Enfants

Pas de certificat médical : Il suffit de remplir un questionnaire de santé et puis d'attester que vous avez répondu NON à toutes les questions.

**Contacts** - Responsable : Brigitte CLOCHET

Tél: 06 26 10 71 31 - Mail: presivaillante71@gmail.com

#### Conseils pour une bonne pratique

N° 1 : avoir le bon équipement.

N° 2 : prévenir le responsable de sa participation ou de son absence.

N° 3 : suivre le guide.

N° 4: penser à bien s'hydrater.

N° 5: respecter la nature.

