

# Le sport, c'est la santé!

## Les bienfaits de l'activité physique

### Coeur & Vaisseaux



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

### Poumons



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



### Métabolisme

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

### Cancer



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

### Psychisme



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

### Âge



Elle augmente l'espérance de vie



## Section RANDONNEE PEDESTRE SAISON 2024-2025

## Planning prévisionnel 2024/2025

	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
1	D	M	V	1 D	1 M	1 S	1 S	1 M	1 J	1 D
2	L	M	S	2 L	2 J	2 D	2 D	2 M	2 V	2 L
3	M	J	D	3 M	3 V	3 L	3 L	3 J	3 S	3 M
4	M	V	L	4 M	4 S	4 M	4 M	4 V	4 D	4 M
5	J	S	M	5 J	5 D	5 M	5 M	5 S	5 L	5 J
6	V	D	M	6 V	6 L	6 J	6 J	6 D	6 M	6 V
7	S	L	J	7 S	7 M	7 V	7 V	7 L	7 M	7 S
8	D	M	V	8 D	8 M	8 S	8 S	8 M	8 J	8 D
9	L	M	S	9 L	9 J	9 D	9 D	9 M	9 V	9 L
10	M	J	D	10 M	10 V	10 L	10 L	10 J	10 S	10 M
11	M	V	L	11 M	11 S	11 M	11 M	11 V	11 D	11 M
12	J	S	M	12 J	12 D	12 M	12 M	12 S	12 L	12 J
13	V	D	M	13 V	13 L	13 J	13 J	13 D	13 M	13 V
14	S	L	J	14 S	14 M	14 V	14 V	14 L	14 M	14 S
15	D	M	S	15 D	15 M	15 S	15 S	15 M	15 J	15 D
16	L	M	S	16 L	16 J	16 D	16 D	16 M	16 V	16 L
17	M	J	D	17 M	17 V	17 L	17 L	17 J	17 S	17 M
18	M	V	L	18 M	18 S	18 M	18 M	18 V	18 D	18 M
19	J	S	M	19 J	19 D	19 M	19 M	19 S	19 L	19 J
20	V	D	M	20 V	20 L	20 J	20 J	20 D	20 M	20 V
21	S	L	J	21 S	21 M	21 V	21 V	21 L	21 M	21 S
22	D	M	S	22 D	22 M	22 S	22 S	22 M	22 J	22 D
23	L	M	S	23 L	23 J	23 D	23 D	23 V	23 V	23 L
24	M	J	D	24 M	24 V	24 L	24 L	24 M	24 S	24 M
25	M	V	L	25 M	25 S	25 M	25 M	25 V	25 D	25 M
26	J	S	M	26 J	26 D	26 M	26 M	26 S	26 L	26 J
27	V	D	M	27 V	27 L	27 J	27 J	27 D	27 M	27 V
28	S	L	J	28 S	28 M	28 V	28 V	28 L	28 M	28 S
29	D	M	S	29 D	29 M	29 S	29 S	29 M	29 J	29 D
30	L	M	S	30 L	30 J	30 D	30 D	30 M	30 V	30 L
31	J	M	S	31 M	31 V	31 L	31 L	31 M	31 S	

### 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](mailto: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.

