

Annexe 7

COMPTE RENDU DE LA COMMISSION RANDO SANTE SAISON 2019

C'est notre cinquième saison de rando santé.

Nous avons été rejoints par une nouvelle animatrice formée à la rando santé Françoise Teste.

A noter que notre association a le label rando santé délivré par notre fédération

Nous avons prévu 19 sorties 2 ont été annulées pour cause de mauvais temps et qui ont amené 249 personnes soit une moyenne de 15 personnes par sortie.

Cette activité est physique et très bonne pour la santé, son intérêt a été scientifiquement démontré dans de nombreuses pathologies, hypertension, asthme, obésité, maladies du cœur, diabète, dépendance (alcool tabac), dépression, troubles neurologiques etc.