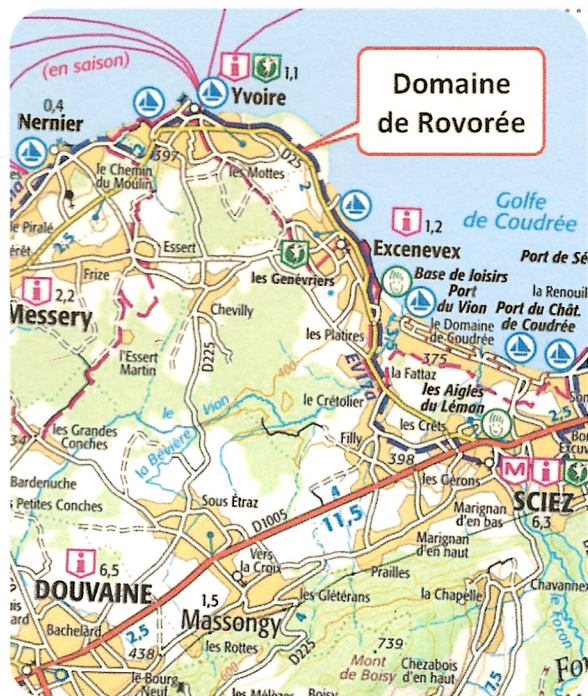


Les itinéraires

Point de départ : **Domaine de Rovorée.**



Randonnées

Distance	Départ
8 km	9h30 et 10h
Distance	Départ
5 km	10h et 10h30
Distance	Départ
3 km	11h

Marche nordique

Distance	Départ
5 km	10h

Découverte marche aquatique

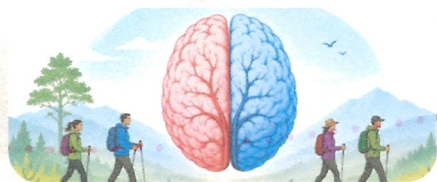
Départ
9h30

L'encadrement se fait par les animateurs FFRandonnée 74 et leurs serre-files.

Checklist de l'équipement

- ☐ Chaussures de marche à bonnes semelles
- ☐ Petit sac avec protection solaire
- ☐ Eau
- ☐ Coupe-vent
- ☐ Gobelet, pique-nique, encas
- ☐ Papiers
- ☐ Petite pharmacie
- ☐ Marche aquatique : vieilles baskets sans semelles, maillot de bain, serviette, tee-shirt lycra, protection solaire

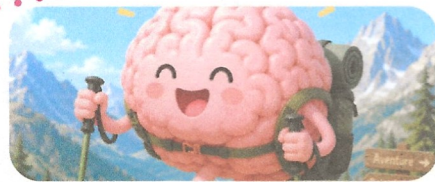
Les ateliers des professionnels (de 12h45 à 16h)



Activité physique et
prévention des accidents
vasculaires cérébraux



Massage cardiaque externe (MCE),
usage du défibrillateur DAE



Santé mentale et
activité physique



Équilibre et
masse musculaire



Sensibilisation aux
espèces à risques

Repli en salle en cas de mauvais temps
Collation d'accueil
+ tirage au sort
Lots à gagner !