

# Randonnées adaptées

## Barentin Randonnée – Seine Maritime

**Objectif :** Créer du lien social, de la confiance en soi et faire bouger son corps.

**Description :** Plusieurs actions sont réalisées par le club :

- Des randonnées douces de 6 Km pour les plus de 65 ans avec peu de dénivelé et une allure faible. 2 mardis par mois de septembre à juin.
- Sorties adaptées : en collaboration avec le club de Malaunay (76), accompagner les résidents des « Papillons Blancs », de Bapaume et de « La maison des Lys » pour une ballade avec pique-nique. 6 sorties sont organisées chaque année.
- Sortie été : proposer lors de la période estivale avec les animateurs bénévoles des randos à thème avec pique-nique pour couper la solitude de l'été, à plus de 50km en covoiturage. 3 lundis de juillet et 3 lundis d'août.

### Résultats :

- Douce : entre 32 et 58 participants
- Randonnées adaptées : 8 à 9 résidents + les encadrants, grande satisfaction.
- Sortie été : 25 à 35 participants

