

## **Rando Evasion 91 – Essonne**

**Objectif :** Permettre d'avoir une pratique physique en toute sécurité, tout en créant un lien social et réduire ainsi la sédentarité.

**Description :** Rando Evasion 91 a choisi de créer une section « Randonnées Santé » en Octobre 2023. Grâce aux deux animateurs santé formés, le club a pu programmer 33 randonnées « Santé », adaptées à des personnes plus âgées, à des personnes présentant des limitations physiques ou convalescentes.

La participation se fait sur inscription et est limitée à 15 personnes. La distance se situe entre 4 et 6 km, sans dépasser 9 km et s'adapte au rythme du groupe.

L'animateur est aidé d'un accompagnant : personne volontaire parmi les adhérents du club et formée au PSC1. Les randonnées peuvent être également culturelles (Randonnées dans Paris, visites de patrimoine Essonnien ...).

- Toute l'année 2024

### **Résultats :**

- 33 randonnées réalisées en 2024
- Des groupes généralement complets et très satisfaits

