


Les Randonnées Savoyardes


Samedi
14 | JUN
2025
9H30 - 16H

MARCHER *pour sa* SANTÉ* Parcours du coeur

Randonnée pédestre - Marche nordique - Marche aquatique

 Au Parc du Prieuré de Sevrier

 04 50 51 39 26

 haute-savoie@ffrandonnee.fr

Scanne-moi pour t'inscrire!



Les itinéraires

Point de départ : **Parc du Prieuré de Sevrier** (place de l'église).



Randonnées - Parcours du cœur

Distance 4/5 km Départ 9h30 et 10h Dénivelé - 100m

Distance 7/8 km Départ 9h et 9h30 Dénivelé - 200m

Marche nordique

Distance 5 km Départ 10h Dénivelé 0

Bâtons dynamiques

Distance 3 km Départ 10h

Découverte marche aquatique

Départ 9h30

L'encadrement se fait par les animateurs FFRandonnée 74 et leurs serre-files.
Accès en bus 15 A ou Y 51.

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 13h30 à 16h)



Bienfaits cardiovasculaires de la marche



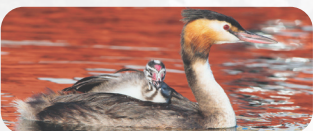
Nutrition-diététique de l'effort



Massage cardiaque externe (MCE), usage du défibrillateur DAE



Renforcement musculaire-équilibre



Observer et préserver la nature

Repli en salle en cas de mauvais temps

Collation d'accueil et tours de cou offerts (aux participants-inscrits)
+ tirage au sort
Lots à gagner !