

Défi Rando n°9 / Passages de tests Sport Santé Mardi 3 juin 2025 Aubiac

Présentation

Pour cette dernière randonnée de la saison, nous vous proposons de refaire celle d'octobre à Aubiac.

Une randonnée de 7,1 km avec possibilité de variante à 6 km (mais avec une bonne montée) est proposée sur les chemins d'AUBIAC. Cette randonnée est agréable avec un peu de dénivelé.

Le pique-nique se fera dans la salle des fêtes mise à disposition par la municipalité.

Pour les personnes qui le souhaitent, possibilité de passer des tests de condition physique de 13h30 à 15h30. Ces tests sont **ouverts à tous** notamment à ceux qui les ont passés en octobre pour voir l'évolution.

Le but est d'inciter les personnes à s'inscrire dans le programme Bouger avec la Sport Adapté. Il est fait en partenariat avec les équipes éducatives et/ou famille qui s'engagent à remplir le carnet avec le participant et à l'accompagner sur les « défis rando » et à motiver et solliciter la personne à avoir une activité physique régulière et une bonne hygiène de vie.

Lieu

Rendez-vous à partir de 9h45 à la salle des fêtes d'Aubiac (à côté de la salle des sports)
6 route de Roquefort, 47310 Aubiac

Programme prévisionnel

9h45/10h10 : Accueil des marcheurs

10h15 : début de la randonnée (voir descriptif en PJ)

12h30 : pique-nique à la salle des fêtes

13h30/14h30 : passages de tests de condition physique (facultatif)

(Les horaires restent approximatifs en fonction du niveau des marcheurs et des difficultés rencontrées)

Catégories ouvertes

Cette journée promotionnelle s'adresse aux adultes titulaires d'une licence FFSA 2024-2025. Pour les non licenciés : prise de Licence Découverte, à 10 € avec un certificat médical de moins d'un an obligatoire à présenter le jour de la rencontre.

Inscriptions

Les inscriptions sont à renvoyer avant le 30 Mai au CDSA 47 :

Par mail : ffsa47cd@wanadoo.fr,

Pour plus de renseignements : Marina 06 85 58 23 02

