



Rando Douce

*Partez deux fois par mois à la découverte
des plus beaux espaces de nature sauvage
des Alpes du sud à la Méditerranée.*

EXPLOREZ
MARCHEZ
VIVEZ



*Des randonnées
adaptées avec un
encadrement de
qualité*

REJOIGNEZ NOUS !

 @activallees06

 @activallees

 activallees06@gmail.com

 06.49.60.20.47 et 06.83.21.04.34

Tarifs

10 € pour la cotisation annuelle ActiVallées

Avec abonnement

130€ les 11 sorties avec les **2 sorties insolites incluses*** (hors frais location matériel et/ou nuitée) *Possibilité de payer en 2 fois*

Sans abonnement

20 € par sortie (inclus le prix d'un pass à la FFRP d'une journée à 2 €)

* Réservation et paiement 1 semaine à l'avance

Covoiturage

Le transport n'est pas pris en charge. Possibilité de transport sur réservation à hauteur de 3 places.



Public: Séniors Adultes, Enfants (accompagnés sous la responsabilité d'un tuteur légal),



Lieu: Sentiers de randonnée pédestre balisés GR et PR au sein des Alpes du sud et du pays côtier.



Matériel : chaussures de randonnées, vêtements de sports, k-way, bâtons de marches, sac à dos 20L, bouteille d'eau 1.5L

Pour aller plus loin ? **FFRandonnée** 



Possibilité de prendre une licence à la Fédération Française de Randonnée Pédestre pour profiter de nombreux avantages :

- Accès illimité et gratuite à l'application Ma Rando
- Avantages licenciés : accès à la formation, rencontres interclub, ...
- Assurance pour un grand nombre d'activité de pleine nature
- Accès à toutes les activités en France dans les clubs affiliés FFRP

Programme prévisionnel 2023



28 JANVIER

TOUR DU CAP D'ANTIBES
4.8 km - 2 heures - 30 m

Antibes



11

FEVRIER

POINTE SAINT-HOSPICE
4 km - 2 heures - 100 m

Saint-Jean
Cap Ferrat

25



SORTIE RAQUETTE
Prévoir la journée

Surprise

11

MARS

ROCHER DES MONGES
5.9 km - 2h30 - 300 m

Théoule-sur-mer

25



LE POINT SUBLIME
4 km - 2h - 260 m

Gorges du daluis

08

AVRIL

CIRCUIT DE LA FORNA
6,8 km - 2h30 - 220 m

Turbie

22

MONT MACARON
5 km - 2h - 100 m

Châteauneuf-
villevieille

13

MAI

LA BRAGUE
3.6 km - 2h - 240 m

Valbonne

27



LA VACHERIE DU CVALET
6 km - 2h30 - 315 m

Le Boréon

10

JUIN

ILE SAINTE-MARGUERITE
7,3 km - 2h10 - 26 m

Cannes

8-9

JUILLET

SORTIE EN REFUGE

Surprise



En cas de condition météorologique instable,
certaines sorties peuvent être reportées

Pratiquer la randonnée douce

Des randonnées pédestres à destination des Alpes d'Azur et du Mercantour, dans une optique de **bien-être et de santé**.

- ★ Des sorties régulières (2 fois par mois)
- ★ Des promenades culturelles (villages)
- ★ Des séances plus courtes et plus douces
- ★ Le plaisir de se retrouver en nature
- ★ Une ambiance conviviale et chaleureuse
- ★ Des sorties adaptées à mon état physique
- ★ Encadrement par une animatrice qualifiée



La Fédération Française de Randonnée pédestre soutient le sport santé

Le cœur, c'est la vie, le moteur indispensable de notre corps, il envoie le sang à tous les organes qui en ont besoin.

Pourquoi entraîner son cœur ?

Un cœur bien entraîné permet de pratiquer, sans gêne particulière, notre activité favorite. Pratiquez régulièrement la randonnée, c'est entraîner le muscle cardiaque et ainsi **améliorer ses performances**. C'est diminuer, aussi, de façon significative, le risque de maladies cardio-vasculaires qui touchent de plus en plus les hommes dès 50 ans et les femmes à partir de 60 ans.

Une activité de plein air bonne pour le moral !

une activité physique comme la marche déclenche une sécrétion d'endorphine, l'hormone du plaisir. Son effet est euphorisant et peut vous aider à combattre le stress. Selon une étude publiée en 2011 dans le Journal of Psychiatric Research, les symptômes de la dépression seraient réduits de 36 % avec 30 minutes de marche quotidienne.