



SECTION

RANDONNÉE, MARCHÉ, RANDO SANTÉ, MARCHÉ NORDIQUE

Permanences lundi, mercredi 14h – 16h30 au FOYER MOUDAT

A **CANET ACCUEIL**, vous trouverez l'activité pédestre qui vous convient

- **Licence FFRandonnée obligatoire** pour toutes les activités.
- CACI spécifique obligatoire pour la Rando Santé
- Certificat médical d'Absence de Contre-Indication (CACI) de moins de 6 mois pour la 1^o prise de licence ou après arrêt de deux saisons ou plus.

OU

- Attestation sur l'honneur de la prise de connaissance du document « Conseils Santé »

Pour Qui	Type, Dénivelé, Distance	Quand
Souci santé, prescription médicale	RANDO SANTÉ < 10m, < 5 km, 2h maxi	- mercredi matin
Reprise d'activité ou randonneur débutant	MARCHE < 150m, < 9 km, 3h	- mercredi après-midi, le matin en été
Randonneur moyen	RANDO 1/2 Journée < 350m, 8 à 12 km	- mardi après-midi - jeudi matin
Randonneur moyen confirmé	RANDO JOUR < 500m, 12 à 17 km	- mardi jour
Randonneur confirmé	RANDO JOUR SOUTENUE > 500m, > 15 km	- jeudi jour
Longeur, Randonneur	MARCHE NORDIQUE	- vendredi matin

- Adhésion CANET ACCUEIL **26€**, Licence FFRandonnée **37€** (chèques à l'ordre Canet Accueil)
- Toutes les randonnées sont encadrées par des animateurs brevetés par la **FFRandonnée** (Fédération Française de Randonnée) et/ou confirmés par Canet Accueil.
- Les **Randos Santé** sont encadrées par des animateurs formés à cette spécificité.

Rendez-vous : - **Toutes les activités** partent du parking des Floralties
sauf la Rando Santé, départ parking Intermarché Plage vers Btes gaz.

- RDV ¼ h avant pour préparation covoiturage

Programmes sur le site : <https://canetaccueil.com>

Contacts

Randos : Michel Perrin 06 71 89 72 68

Marche Nordique : Christel Bachelet, 07 68 56 37 31

