

## **Vous êtes intéressé ?**

Sachez tout d'abord que vous avez la possibilité de participer à 2 randonnées à l'essai, quel que soit le type de randonnée choisi. Dans ce cadre, des bâtons peuvent être mis à votre disposition.

Si cet essai vous convient, vous pourrez vous inscrire en nous remettant :

- Le bulletin d'adhésion annuelle complété
- Un certificat médical de non contre-indication à la randonnée pédestre de moins de six mois
- Le règlement par chèque au nom de l'ARPSA

L'adhésion comprend :

- La licence de la Fédération Française de Randonnée
- L'assurance obligatoire auprès de la Fédération
- La cotisation à l'ARPSA

Les inscriptions à la Rando Santé® se font de la même manière que ci-dessus.

Pour tous renseignements, contacter :

Dominique DAGE au 06 85 17 72 31  
ou Michel VAN DER PUTTEN 06 03 18 46 81

Les documents d'adhésion peuvent vous être remis lors d'une randonnée. Vous les trouverez aussi sur le site [www.arpsa.fr](http://www.arpsa.fr).

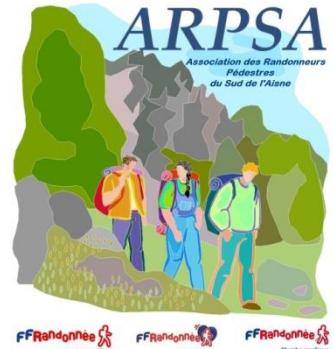


Les programmes et toutes les informations sont disponibles sur le site  
[www.arpsa.fr](http://www.arpsa.fr)  
et à la Maison du Tourisme  
Place des Etats Unis — 02400 Château-Thierry



Toute correspondance doit être adressée à Michel VAN DER PUTTEN  
Président de l'Association des Randonneurs Pédestres du Sud de l'Aisne  
44, rue de la Mare Aubry - 02400 CHÂTEAU-THIERRY  
Tél. 03 23 83 53 89.  
E-mail : [arpsarando.02400@gmail.com](mailto:arpsarando.02400@gmail.com)

Impression ville de Château-Thierry – Mars 2019



**Association loi du 01/07/1901**

Siège Social : 02400 Château-Thierry

Mail : [arpsarando.02400@gmail.com](mailto:arpsarando.02400@gmail.com)

[www.arpsa.fr](http://www.arpsa.fr)



**Besoin d'une activité qui s'adapte à vos possibilités ?**

**Envie de vous oxygéner ?**

**Désir de mieux connaître notre région ?**

**Alors, rejoignez-nous**

# L'ARPSA vous propose 4 types de randonnées, encadrées par des animateurs confirmés



## La randonnée classique

- Distance de 10 à 30 km
- Allure d'environ 4 km/h
- Adaptée aux bons marcheurs ou aux plus sportifs
- Tous les jeudis et les dimanches



## La marche nordique

La marche nordique est un sport complet qui sollicite tous les muscles du corps. Elle est aussi très bénéfique au niveau cardio-respiratoire.

Plus dynamique que la randonnée, elle a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.

Accessible à tous, elle représente une bonne alternative pour ceux qui font peu de sport ou qui ne peuvent pas courir. Le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées.

Les séances de 2 heures intègrent l'échauffement, la décontraction et se terminent par des étirements.

Tous les samedis de 9 h à 11 h



## La Rando Santé®



Encadrée par des animateurs formés «Sport Santé», elle s'adresse aux personnes en reprise d'activité physique, en convalescence ou suite à diverses pathologies.

Elle peut s'accompagner d'exercices de respiration et d'étirements doux et simples.



## La randonnée à allure et distance raisonnées (ADR)

- Distance de 8 km environ
- Adaptée aux personnes voulant découvrir cette activité, sans entraînement particulier, ou ne pouvant s'adonner à des distances et des allures plus soutenues
- Tous les mardis

