

Randonnées seniors de 14h à 16h30/17h

Organisées par l'OSAPAM

Nom et prénom : Année de naissance :

- **Métairie aux Moines (Melle) : 5,7 km (1h45) Départ 14h rdv Parking derrière La Métairie aux Moines (Juste avant traversée ruban vert)**
- **Puyberland : 7,3 km (2h20) Départ 14h rdv Parking site La Tonelle**

☐ Pour les deux randonnées, possibilités de covoiturer : rdv 13h30 au kiosque de Melle

Cocher les journées de présence :

☐ Mercredi 21 Octobre 2026 Métairie aux Moines

☐ Mardi 27 Octobre 2026 Puyberland

Fait à Le Signature :

Participation : 6€ par personne pour une randonnée 10€ par personne pour les deux randonnées

Règlement : Montant : € Chèque : ☐

Consignes pour les randonneurs :

- **S'informer du niveau de difficulté** de la randonnée (kilométrage et niveau disponible sur l'affiche).
- **Prévoir une tenue adaptée** : chaussures de marche, chapeau, lunettes solaires, pantalon long (tiques)...
- **Prévoir un équipement adéquat** : bâtons de marche recommandés, sac à dos léger, gourde, en-cas (ex : barre de céréales) ...
- **Possibilité de venir accompagné** (conjoint, petits-enfants, amis...). Gratuit pour les mineurs.

Lors des randonnées, l'OSAPAM propose de :

- Découvrir et/ou perfectionner différentes techniques de marche (respiration, coordination, équilibre, utilisation des bâtons...)
- Mettre en place des ateliers d'entretien musculaire et articulaire le long du parcours.
- Visiter le Pays Mellois et ses nombreux points d'intérêts.
- Julien, diplômé en Activités Physiques Adaptées et Santé vous accompagne et assure le bon déroulement des randonnées (traçage de parcours sécurisé en amont, conseils et encadrement adapté, trousse de premier secours...)
- Un en-cas est offert par l'OSAPAM après la randonnée.