



SECTION RANDONNEE

La randonnée est une activité de marche, effectuée sur un itinéraire balisé ou non, généralement en milieu naturel, et à visée de loisir, de découverte ou de dépassement de soi. C'est une discipline sportive en France, mais avec une spécificité : c'est un sport doux et non compétitif, ancré autant dans le loisir que dans la pratique physique structurée.

La marche avec bâtons est une très bonne option pour les personnes souffrant d'arthrose, car les bâtons soulagent les articulations en particulier des genoux, à la montée et à la descente.

L'activité RANDONNEE du CSADL se déroule le samedi

(Voir le calendrier des activités)

Rendez-vous au

Quartier général FRERE 22 avenue LECLERC 69007 Lyon

Responsable de l'activité : **Maxon JEROME**

csadl.randonnee@gmail.com

csadl.secretaire@gmail.com

<https://www.csadlyon.com/presentation-des-activites>