



« La fête du Souffle »

RANDO SANTE®...



Dimanche 7 Juillet 2013
Stade Georges Gratiant
au Lamentin



Centre d'information du CRPM

9Bd Général de Gaulle – BP 1003
97247 Fort de France Cédex
Tél. / Fax : 05 96 70 54 88
E-mail :

CDRP.MARTINIQUE@wanadoo.fr

Ecoles de l'Asthme
CHU/MFME

La Meynard
97200 Fort de France
Tél. 0696 20 24 26 / 0596 55 96 59



Dans le cadre de la Fête du Souffle, le Comité de la Randonnée Pédestre de la Martinique, et l'Ecole de l'Asthme du CHU Martinique, vous invitent à la « **Rando Santé®** » au Stade Georges Gratiant au Lamentin le **Dimanche 7 Juillet 2013**.

RANDONNEE...

Marche nordique...

Mesure du souffle...

Test du diabète...

Prévention risque alcool...

Ateliers de massage et respiration...

Activités physiques et sportives...

Infos sport/santé/bien-être...



ZUMBA...

La rando, c'est facile, pas cher et ça peut rapporter gros à votre santé !

Infos :

Tél. : 0596 70 54 88

0696 30 81 70

0696 20 24 26 / 0596 55 96 59

Manifestation ouverte à tous et totalement gratuite...

PROGRAMME

7h00 : Accueil

7h30 : Départ des randonnées

Départ/Arrivée : Stade Georges Gratiant / Place d'Armes

Circuit 1 (pratiquants confirmés)

Longueur : 8 km / Durée : 3h

Circuit 2 (accessible à tous)

Longueur : 5,5 km / Durée : 1h30

8h00 : Jeux athlétiques

Course (40m et 100 m / relais en famille)

Lancer / Saut en longueur et en hauteur

9h00 : Animation santé/bien-être

- *Mesure du souffle*
- *Test du diabète*
- *Atelier massage et respiration*
- *Infos asthme et qualité de l'air*
- *Echanges avec des professionnels de santé*
- *Zumba, etc....*

13h00 : Fin de la manifestation

Equipement :

- * Chaussures de randonnée
- * Vêtements de rechange
- * Chapeau / Casquette
- * Eau,
- * Fruits secs

L'activité physique régulière, c'est bon pour votre santé !

Son intérêt a été scientifiquement démontré dans de nombreuses pathologies :

- Hypertension artérielle
- Asthme et maladies des poumons
- Obésité
- Maladies cardiovasculaires
- Diabète + Excès de cholestérol
- Ostéoporose
- Dépendance (alcool, tabac, ...)
- Dépression
- Cancer du colon et cancer du sein

