



USM Rando Montfermeil

**« UN JOUR DE SENTIER,
HUIT JOURS DE SANTE »**

**L'USM RANDO MONTFERMEIL
PROPOSE UNE EXPO-DEBAT,
AUTOUR DES BIENFAITS DE LA
RANDONNEE SUR LA SANTE, LE
SAMEDI 26 OCTOBRE 2013**



Etre bien dans son corps et bien dans sa tête, est une préoccupation majeure de tout un chacun dans une société où la sédentarité et le stress ont pour conséquences de graves problèmes de santé : surpoids, cholestérol, diabète, maladies cardio-vasculaire, dépression.....

Une activité physique régulière peut permettre d'atténuer ces pathologies et peut avoir un effet préventif pour certaines maladies chroniques.

La randonnée répond à ces besoins, car elle constitue une activité simple, accessible à tout âge et tout au long de l'année.

L'expo-débat est organisée par l'USM Rando-Montfermeil, notre association présente sur la commune depuis 27 ans organise des randonnées de tous types depuis les randonnées sportives pour les plus en forme jusqu'aux randonnées Santé accessibles à tous quelque soit l'état physique pour lesquelles nous avons obtenu le label de notre fédération.

Un médecin chef de clinique à l'hôpital Jean Verdier de Bondy formateur des médecins du sport de Seine Saint Denis, le docteur Paul Pilardeau ainsi qu'un kinésithérapeute du Service Santé de l'USM Rémy Meder animeront les débats sur l'activité sportive et les avantages que peut apporter la pratique régulière d'un sport. Ils seront présents pour répondre aux questions sur les bienfaits reconnus et les effets thérapeutiques de la randonnée.

Nos animateurs brevetés par notre fédération vous présenterons les différentes propositions de randonnées que nous offrons tout au long de l'année. Des randonneurs pourront témoigner par leur expérience, des bienfaits de la randonnée.

**Si vous êtes intéressés, venez nous retrouver le Samedi 26 Octobre 2013,
Salle Delagarde, 18 rue Delagarde Montfermeil de 10 h à 12 h.**

Aucune inscription n'est nécessaire.

**Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter au 01 48 66 47 51
ou par mail à l'adresse suivante : gpicot93@free.fr**