



Association Val'Horizon la vie, Madame Danielle Floquet Présidente :

Bonjour à tous ! Grands et petits marcheurs sur les routes verdoyantes !

Notre première marche débutera sur l'Allier le 20 septembre 2014 autour de l'étang de Sault, commune de Prémilhat 03. Le parcours total est d'environ 4km.



A S D A, le souffle d'Auvergne.

Prévention santé : Venir marcher ou prendre des renseignements...

Cette marche s'adresse aux malades essoufflés à l'effort de façon chronique (BPCO, insuffisant respiratoire sévère, syndrome d'apnées du sommeil, cardiaque etc.)

Pour la marche ce jour, veuillez demander un certificat médical à votre médecin, en cas de maladie chronique bien sur.

Pour un parcours total d'environ 4km, toutes les personnes sont acceptées, même avec un handicap ; c'est le but de l'association d'aider les personnes à se remettre aux activités de détente et aux activités sportives.

Remise en forme progressive, retrouver votre souffle tout doucement.

Une voiture est prévue, au 2ème km, en cas de fatigue.

Prévoir casquette et petite bouteille d'eau, et en cas de pluie Kway ou poncho.

Cette marche est un essai, ensuite chaque personne devra être assurée personnellement et avoir un certificat médical.

VOUS POUVEZ ME CONTACTER POUR TOUS RENSEIGNEMENTS.

Télé : 0470090449///0669989195 ou par email : valhorizonlavie7@orange.fr

Avec l'appui de : La MDPH de l'Allier, A S V Atelier Santé Ville Montluçon et Bon Plan Enco Conseil Général Montluçon



l'Association **Le Souffle en Marche Toulouges 66** dont je fait partie, sur les Chemins de Compostelle.

l'Association **ASDA (Le Souffle d'Auvergne)** Clermont Ferrand, où je suis Administrateur, affilié à la Fédération (F.F.A.A.I.R.), Paris.