

LES BIENFAITS DE LA RANDONNÉE



Si dès notre plus jeune âge faire ses premiers pas représentait la conquête absolue de ce vaste monde, bien plus tard à la retraite il s'agit de prolonger le rêve en quête de bien-être et de nouveaux liens d'amitiés

La formule retenue par la Fédération Française de Randonnée l'explique ainsi : "un jour sur les sentiers, huit jours de santé". Cette formule nous la faisons nôtre chaque jour et à chaque pas. Mais nous pourrions également adopter la déclaration de l'OMS (*) "La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité".

On pourrait, ainsi de déclarations en déclarations rassurer les randonneurs : ils sont bien sur la bonne voie ... Ou simplement dire que cette pratique mêle à la fois la découverte des magnifiques paysages de notre région et le plaisir d'être ensemble. C'est aussi le constat que l'effort physique renforce l'estime de soi, redonne souvent confiance et permet de s'intégrer socialement dans la vie sociale d'où une meilleure qualité de vie.

L'essentiel est de se retrouver chaque jeudi sur les sentiers de découverte en compagnie de femmes et d'hommes ayant eu des activités diverses. La volonté commune est de prendre du plaisir à randonner ensemble, sur des parcours faciles, moyens ou difficiles, chacun à son rythme en restant groupé par sécurité et convivialité.

Notre section compte une quarantaine d'inscrits avec neuf membres pour l'animation. Nous avons deux propositions de randonnée laissées aux choix des participants. Le dimanche précédent les sorties une invitation est envoyée avec pour les deux propositions: la distance, le dénivelé et les pentes des montées

Une cotisation annuelle de 5 € nous permet d'assurer un fonctionnement adapté aux besoins. Tous nos déplacements se font en privilégiant le covoiturage aux frais partagés.

Nous trouvons des parcours de randonnée soit par connaissance particulière ou à l'aide des sites comme par exemple Visorando, Komoot, ou Randogps. La plupart des randonnées proposées, sont reconnues par le groupe d'animation pour éviter de mauvaises surprises et garantir un meilleur niveau de sécurité et d'accessibilité. Comme toute activité sportive, un certificat médical ou une attestation sur l'honneur de bonne santé physique est obligatoire dès la première sortie.

La majorité des sorties se situe dans le département .

Les plus grands experts en médecine vous diront, à juste titre, tous les bienfaits de cette activité sportive. Nous souhaitons vous témoigner à quel point cela donne un sens à notre vie sociale, à notre qualité de vie.

C'est à ce titre là que nous souhaitons vous faire partager tout l'esprit de notre passion de la randonnée, activité du Club des Aînés "Lous Inventaires".

(*) OMS : Organisation Mondiale de la Santé

Contact : 07 85 97 18 23
rando-inventaires@orange.fr