

## BESANÇON

**Randonnée** Quatre clubs proposent des randos douces pour ceux qui ont envie de s'y mettre ou de s'y remettre...

# Marcher doucement mais sûrement

30 MINUTES de marche par jour prescrivent les médecins pour être en forme. S'il en est qui sont convaincus du bien fondé d'un tel programme, ce sont les randonneurs. Ils mettent en pratique plusieurs fois par semaine cette recommandation, bien au-delà de la demi-heure, et sentent les bienfaits autant au niveau cardiaque qu'au niveau musculaire.

« Nous comprenons cependant que certaines personnes aient des difficultés à nous rejoindre. Soit parce qu'elles pensent qu'elles n'arriveront pas au bout des randonnées que nous proposons. Soit parce qu'elles imaginent que la difficulté est trop grande. Soit parce que la maladie, une opération, l'obésité ou l'âge les empêchent de s'inscrire dans des clubs avec des randonneurs entraînés ». Jacques Bresson parle ici au nom de quatre associations, Anin'Auxon, l'Asfb, Raids 25 et le Club Larnod Loisirs, qui ont décidé, ensemble, d'organiser des randos douces. « Elles sont faites sur le modèle des rando-santé, qui



Les randonneurs sentent les bienfaits de la pratique, soit au niveau cardiaque ou au niveau musculaire.

répondent à un label attribué par la fédération française de randonnée, selon un cahier des charges très précis. Dans un premier temps, nous proposons tous les 15 jours une randonnée de 5 km ou 6 km, à faible allure en terrain plat. À terme, nous visons effective-

ment le label, mais nos amateurs, formés à la randonnée, ne recevront la formation spécifique rando-santé qu'à l'automne. L'esprit est et le même. Nous offrons à chacun de marcher en toute sécurité.

Marcher étant un geste na-

turel, les progrès, pourvu que l'activité soit pratiquée avec régularité, sont rapides. « En club, les gens trouvent en plus la convivialité, c'est une stimulation supplémentaire ». Une activité d'autant plus aisée qu'elle ne demande pas d'équipe-

## Contacts

► Déjà sont prévues des balades au départ de Besançon, les 5 et 21 mars, les 2, 18 et 30 avril, les 21 et 30 mai, les 11 et 27 juin et le 4 juillet.

► Renseignements auprès des clubs participants : Anin'Auxon, 06.86.86.33.72 ou Jeanpierre.auxon@gmail.com ; l'Asfb au 06.85.26.97.86 ou christine.pidarcet@besancon.fr ; Raids 25 au 03.81.51.40.92 ou 03.81.51.61.44, Jacquesbresson@wanadoo.fr ; le Club Larnod Loisirs au 06.23.33.66.53 ou 03.81.52.79.55 ou mtn.barbotte@orange.fr ; et bien sûr, auprès du comité départemental de la randonnée pédestre du Doubs, cde@p25@gmail.com, Claudette Roch au 03.81.80.77.25 ou Jeannette Delafin 03.81.56.41.85.

ment particulier, si ce ne sont les chaussures adaptées, avec semelle antidérapante, un peu d'eau et pourquoi pas quelques fruits secs... Quand à l'inscription, elle varie selon les clubs entre 25 € et 35 € l'année. C'est peu pour retrouver la forme !

Colophon CHALET