



# RANDO SANTE

**Moins vite, moins loin, en douceur**

## **Historique en quelques mots**

Voici une section qui a pris naissance sous l'impulsion de Daniel Le Noach, animateur marche nordique au sein de l'association Jeanne d'Arc à Bruz. Le constat était fait que certains adhérents de la marche nordique, pour des raisons diverses, avaient bien du mal à suivre le rythme et/ou à parcourir la distance.

Alors pourquoi ne pas créer une section qui permettrait à ces personnes de continuer cette activité, à leur rythme ? C'est ce qui a été fait, d'abord en test pendant le 2<sup>ème</sup> trimestre 2016, avec 5 marcheuses et marcheurs et, rapidement, autant d'accompagnateurs.

La rando santé, chez nous, c'est donc la marche nordique (marche avec des bâtons) adaptée aux capacités des pratiquants. Cela peut aussi être une passerelle, par exemple pour les personnes en reprise d'activité physique, pour rejoindre un groupe marche nordique.



Et, à la fin de la période de test ; petite réunion entre nous : stop ou encore ? A l'unanimité des « cobayes » la réponse a été « encore ». A gauche, Yvon, marcheur rando santé, nous remercie à sa façon. A refaire.

Ensuite c'est le forum des associations. Beaucoup de curieux, beaucoup de personnes intéressées par cette offre peu commune.

Aujourd'hui cette section compte 40 adhérents, niveau très hétérogène, et une dizaine d'accompagnateurs. Une belle réussite en si peu de temps.

Si vous souhaitez voir qui sont nos accompagnateurs, direction l'onglet « calendrier ».

A bientôt pour la suite des présentations.