

# En randonnée...

Le randonneur ne doit jamais oublier qu'il ne participe pas à la finale des championnats du monde ou des jeux olympiques. Il n'est pas en compétition.

Il n'y a ni adversaire, ni concurrent, mais des amis avec lesquels chacun désire passer un agréable moment pour : déstresser, oublier les contrariétés quotidiennes, profiter du cadre environnant, allier divertissement et dépense physique.

Respirer l'odeur d'un sous-bois, admirer la beauté d'un paysage, le bleu d'un lac, la majesté des animaux en liberté...

La marche met tout nos sens aux aguets. Elle nous rappelle l'étendue des mystérieuses capacités de notre corps. Grâce à elle vous pourrez ressentir et mesurer votre énergie vitale.

Randonner c'est partager. Chacun donne le meilleur de lui-même, à son rythme, sans jugement et dans le respect de l'autre..

Et tout cela dans un esprit d'entraide, de solidarité et de convivialité .