



**Chaque fin de semaine, Alain GUEGUEN, président du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, présente sur FRANCE BLEU MAYENNE une randonnée à faire seul ou en famille.**

**SAMEDI 6 NOVEMBRE :** randonner avec un club près de chez soi, c'est s'assurer d'un programme régulier.

Depuis bientôt deux ans, je ne vous propose plus de rejoindre un club de randonnée avec lieu de rendez-vous. La vigilance liée aux risques épidémiques de coronavirus nous a imposé non seulement le port du masque et des gestes barrière, mais d'éviter des contacts dont on ne peut savoir à l'avance l'effet possible de contagion.

Qu'en est-il en Mayenne en ce début de mois novembre.

Je rappelle que pour sortir en randonnée, il n'y a aucun besoin de passe sanitaire. Si celui-ci est exigé sur place, ce serait parce qu'il y a une activité prévue dans une salle par exemple municipale. Mais sauf lors d'une assemblée générale de club, les responsables ont surtout une vocation d'accueillir de nouveaux membres parmi eux, de sécuriser la marche, même de prendre soin de vous comme ils prennent soin des autres. L'art de la rencontre permet de résoudre bien des questions et même parfois d'apporter des réponses qu'on n'espérait pas. C'est aussi une façon de rompre des habitudes parfois trop sédentaires.

Allez, n'hésitez pas, rejoignez un club près de chez vous. Et si d'aventure, vous hésitez encore, alors, faites un essai ici ou là pour trouver le groupe avec qui vous vous sentirez bien.

Comment faire : allez sur les sites internet du Comité FF Randonnée ou de France bleu pour consulter le programme. Il y a 53 randonnées organisées de ce jour à la fin de l'année, sans compter des randos thématiques ou régulières de semaine.

Soyons positifs, le taux d'incidence COVID en Mayenne baisse par rapport à la fin du mois d'octobre. Ne croyez surtout pas que les clubs ont suspendu leurs activités conviviales qui demandent un effort modéré et permettent des découvertes qui vous enchanteront. Quand on aime, on y revient. C'est pourquoi la lettre de la randonnée avec les programmes est toujours en ligne. Vous n'avez pas internet, faites le 0243021635 pour vous informer.

**DIMANCHE 7 NOVEMBRE :** Rejoignez-nous sur les sentiers de la Mayenne

Pourquoi randonner dans un club ?

C'est prendre une assurance santé, surtout si l'activité est régulière, se voir proposer des randonnées encadrées, variées et enfin rencontrer du monde.

La licence fédérale est conçue pour vous en vue de favoriser votre envie de liberté.

Quel sont les avantages ?

- Une assurance adaptée et performante pour randonner dans les meilleures conditions de sécurité, une assistance 24 h/24 et 7 j/7 en France comme à l'étranger
- Un accès à des stages de formation, de lecture de carte, d'orientation, d'animateurs, de baliseurs, de dirigeants associatifs
- Un accès à des voyages de randonnée organisés par des clubs, le Comité et la Fédération.
- Des tarifs préférentiels au magazine Passion Rando qui vous fera rêver, des avantages auprès de différents partenaires, notamment en hébergement.
- Et évidemment la lettre de la randonnée qui vous renseigne en Mayenne sur toute l'actualité, des circuits proposés librement et évidemment le programme de la randonnée pour chaque trimestre à venir.

Mais pour certains, je ne doute pas que la marche peut se pratiquer individuellement, en Mayenne, en France comme à l'étranger avec un taux d'assurance-risque correspondant à vos besoins. Et dans tous les cas, vous soutenez notre engagement pour la sauvegarde des chemins, nos efforts pour le développement durable et notre envie de partager avec tous le plaisir de la marche quel que soit votre âge.

Alain Guéguen