

**Marcheurs, marcheuses,  
la liberté est à vous !**

**Venez partager le plaisir de randonner**

L'association « Les Chers Pas Briards » domiciliée à Neufmoutiers, affiliée à la Fédération Française de Randonnées Pédestres, a pour objet la pratique et le développement de la randonnée pédestre.



***Quelle que soit votre condition physique, vous tirerez bénéfice de la marche***

Discipline accessible, très nature et reconnue pour ses bienfaits pour la santé, la randonnée est revenue en force parmi les sports « tendance », elle a la cote ces dernières années... Difficile de trouver meilleur élève au rang des « disciplines santé par excellence ». Quel sport en effet peut se targuer de présenter autant de bénéfices pour si peu – voire pas – de contre-indications ? Ainsi la randonnée est accessible au plus grand nombre d'entre nous. Elle stimule en douceur les systèmes respiratoire et cardio-vasculaire et permet de revoir à la baisse le taux de cholestérol et la pression artérielle, le surpoids ou encore l'hypertension. Elle améliore la densité osseuse, la masse musculaire des jambes, des fessiers ou des abdominaux. Elle booste aussi l'immunité, le moral, atténue les symptômes de la dépression et améliore l'humeur, l'estime de soi, le contrôle du stress, le sommeil et la concentration. Tous ces bénéfices sont décuplés par une pratique saine qui répond à un besoin toujours accru de notre part de pouvoir se ressourcer, s'évader et s'activer au plus près de de la nature ; c'est aussi un excellent moyen de lutter contre l'isolement social.

Notre association « Les Chers Pas Briards » organise les deuxième et quatrième dimanches de chaque mois (sauf en juillet et août) une randonnée à la journée avec pique-nique, vous permettant de parcourir la région autrement, dans une ambiance conviviale. De plus, une fois l'an, au cours d'un week-end prolongé nous planifions un séjour randonnées à la découverte d'autres terroirs.

## ***Offrez la randonnée à votre santé !***

D'autre part chaque mardi pour le moment, notre club labellisé Rando Santé®, propose des balades encadrées et adaptées à l'état de santé des participants.

C'est une alternative à la randonnée pédestre "classique" pour toutes celles et ceux désireux de maintenir une activité sans avoir la condition physique requise pour des efforts prolongés.

À la demi-journée, à allure modérée et adaptée à la personne du groupe marchant le plus lentement (entre 2 et 3 km/h), sur de courtes distances avec peu de dénivelé, suivant le concept de la Rando Santé® "moins vite, moins loin, moins longtemps". Cette pratique intéresse :

- le randonneur souffrant de maladies chroniques (diabète, obésité ou hypertension artérielle, par exemple), comme toute activité physique pratiquée de façon régulière, la marche est aujourd'hui considérée comme un traitement à part entière et permet de se remettre en forme suite à des problèmes de santé
- le randonneur débutant, souhaitant découvrir doucement cette activité sportive pour reprendre des activités physiques après une vie sédentaire. Egalement pour rompre l'isolement et créer du lien social
- l'ancien randonneur ne pouvant plus faire des grandes randonnées tant au niveau de la difficulté que de l'intensité. Chez les plus âgés, la marche régulière aide à lutter contre la perte de masse musculaire, améliore l'équilibre et diminue les risques de chute. Ses bénéfices sont largement supérieurs aux risques.
- l'amoureux de la randonnée n'ayant pas forcément le temps de partir à la journée
- le randonneur présentant ponctuellement un handicap physique le freinant dans son rythme habituel mais ne souhaitant pas pour autant arrêter ce sport.
- le randonneur amoureux de la nature souhaitant prendre le temps de la (re)découvrir et de l'observer.



Nous vous invitons gracieusement, si vous le souhaitez, à nous rejoindre lors d'une de nos randonnées où vous pourrez vous tester et juger de notre façon de pratiquer la randonnée pédestre.

Lors de la fête communale de Neufmoutiers-en-Brie, le samedi 5 septembre, nous invitons tous ceux qui le désirent à une journée découverte de la randonnée où 2 circuits vous seront proposés. Nous serons également présents et heureux de vous accueillir lors du forum des associations de Neufmoutiers le dimanche 6 septembre pour vous présenter notre association.

N'hésitez pas et venez nous rejoindre !

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :

Alain PELLOQUIN au 06 17 36 13 09

ou prendre des informations et consulter le programme de nos sorties, sur le site internet de la Mairie de Neufmoutiers ou sur celui de notre association « Les Chers Pas Briards ».

En cette période exceptionnelle de Covid-19,  
Les Chers Pas Briards vous souhaitent de bonnes vacances pédestres !