

## Lous Quarantapes initient à la rando-santé



Lous Quarantapes initient à la rando-santé

Samedi 25 mars, Lous Quarantapes proposait une initiation à la « Rando-Santé » à Miélan.

Ce type de randonnée est destinée à des personnes capables de marcher de façon autonome, sans l'aide d'un tiers et sans équipement médical, mais dont les possibilités physiques sont diminuées du fait de soucis de santé.

Sous la halle des Barris, une trentaine de personnes de l'association de marche Lous Quarantapes et de Générations Mouvement se sont rencontrées.

Après l'accueil du président Alain Bidéi, des explications détaillées ont été fournies par les deux encadrants formés et agréés par le comité départemental de randonnées. Le groupe s'est élancé paisiblement vers le lac pour un parcours de quatre kilomètres. Plusieurs haltes ont permis quelque repos et d'admirer les bords du lac sous un soleil printanier. Deux heures plus tard, tout le monde était de retour au point de départ.

Tous souhaitent de nouvelles sorties avec un rythme de marche adapté.



Rando santé 25032023 1.jpg