Le journal du Gers

Date de parution: Le mercredi 19 août 2020 à 09h13

Article signé par: Roland HOUDAILLE

Adresse url de base: https://lejournaldugers.fr/index.php/article/44059-les-randonneurs-du-castet-de-sainte-christie-darmagnac

Les Randonneurs du Castet de Sainte-Christie-d'Armagnac

Bonne ambiance et convivialité sont de la partie

Les Randonneurs du Castet de Sainte-Christie-d'Armagnac

Parmi les nombreux clubs de randonnée, Les Randonneurs du Castet se distinguent par leur pratique systématique de la marche nordique authentique associée à des sorties de détente. Actuellement au nombre de 22, ils souhaitent accueillir quelques nouveaux membres.

Pratiquer un exercice physique agréable, dans une ambiance détendue, sans esprit de compétition : voilà ce que recherchent ces randonneurs. Les sorties du dimanche peuvent intéresser les personnes actives durant la semaine.

Les sorties ont lieu à des jours précis :

le mardi matin avec un programme de marche nordique d'une dizaine de km,

le dimanche matin : idem,

le 3e samedi du mois : randonnée à thème avec marche le matin et visites ou autres activités l'après-midi (il y a eu, par exemple, le lac Payolle, Argelès-Gazost, Solomiac etc.).

Organisation des sorties

Animées par Gérard Autin, président de l'association (1), les sorties suivent le programme suivant :

échauffements,

marche pendant 3/4 d'heure – 1 heure,

exercices,

marche pendant 3/4 d'heure – 1 heure,

étirements.

« Les périodes d'échauffements et d'étirements sont des périodes de convivialité », nous confie le président. Des périodes de formation pour les membres du club ont lieu régulièrement.

Précisions

Gérard Autin précise qu'il y a 4 niveaux dans la marche nordique :

compétition,

rapide (7 à 9 km/heure),

« loisir » (5 à 6 km/h),

santé (vitesse à volonté).

Les Randonneurs du Castet pratiquent le niveau « loisir ». À noter qu'ils n'emportent qu'un petit sac à dos.

Un membre est en formation comme moniteur, en plus de Gérard Autin, et va bientôt exercer ses nouveaux talents au club.

(1) Administrateur au Comité départemental de la Fédération française de randonnée, formateur fédéral à la marche nordique au niveau de la Région Occitanie. Par ailleurs, le bureau comprend aussi Anne-Marie Grosjean, vice-présidente, Christiane Autin, secrétaire et Isabelle Broca, trésorière.

N.B. - Toutes les photos, sauf celle de Gérard Autin devant la Manse, ont été communiquées par Gérard Autin.

En pleine nature...

Pique-nique

Formation à l'utilisation de la boussole

Assemblée générale suivie d'un repas tiré du sac

Gérard Autin devant la Manse