



## Rando-Santé-Découverte



*Si tu n'arrives pas à penser, marche, si tu penses trop, marche, si tu penses mal, marche. J Giono*

### **Des marcheurs de rando-santé témoignent :**

- Problème de hanche, de pieds... Pour moi, le meilleur remède est la marche.
- L'activité rando santé me permet d'évacuer le stress et de parler à d'autres.
- Avec la nature, le fait que l'on s'évade, cela permet de ne pas ruminer.
- Le corps gagne en souplesse, l'esprit se détend.
- On commence la marche pour un bien être physique et on y gagne bien plus.
- La marche permet d'aller à la rencontre d'autrui, retrouver un esprit vagabond...
- J'aime découvrir notre région, son riche patrimoine, ses paysages si odorants...

### **Activité labellisée par**

#### ***la Fédération Française de Randonnée Pédestre***

Rando-Santé est une activité physique douce en priorité pour des personnes aux capacités diminuées provisoirement ou plus durablement.

## QUAND ?

**1 lundi après midi par quinzaine de 13h 15 à 16h 30**

(hors vacances scolaires)

- avec des circuits de 4 à 6 km sur terrain plat, à allure modérée.
- avec une ouverture culturelle de découverte des villages du Nord
- en co-voiturage ; coût précisé à chaque rando
- Groupe de 20 maximum
- avec une équipe de 3 ou 4 animateurs

## PROGRAMME septembre-décembre 2023

- Lu 11 sept : A l'orée du bois de **La Neuville**, Odile C, Didier, Mimy ; 4,5€
- Lu 25 sept : **Tournai**, du centre à l'Escaut, Pierre, Odile D, Mimy ; 4.5€
- Lu 2 oct : Les chapelles de **Linselles**, Mimy, Pierre, Odile C ; 2€
- Lu 16 oct : **Emmerin**, Jean Pierre, Pierre, Fabienne ; 4€
- Lu 6 nov : **Santes**, les bois de rives, Odile D, Didier, Mimy ; 3,5€
- Lu 20 nov : Le canal de **Tourcoing**, Pierre, Fabienne, Odile D ; 1€
- Lu 4 déc : **Mons en Pévèle**, Fabienne, Mimy, Pierre ; 4,5€
- Lu 18 déc : **Roubaix street Art**, Odile C, Didier, Odile D ; 1,5€

## MODALITES PRATIQUES

### **Comment s'inscrire pour la première fois ?**

- Envoyez un mail à [pierreverd59@gmail.com](mailto:pierreverd59@gmail.com)  
en précisant nom, prénom, tél mobile, mail
- Vous serez recontacté via un RV téléphonique par  
*Michèle Mercier, 06 14 15 85 92,*  
*ou Pierre Van Damme, 06 64 94 25 17*