

Bonne rando bonne santé

De janvier à décembre les marcheurs de l'Association des randonneurs sevransais sillonnent les sentiers pédestres franciliens et bien au-delà. Cette activité sportive est accessible à tous, pleine de convivialité et tellement bénéfique pour la santé.

Toute l'année et par tous les temps la centaine d'adhérents de l'Association des randonneurs sevransais (ARS Sentiers) partent deux fois par mois écumer les centaines de kilomètres de sentiers balisés du bassin parisien.

Dans leur sac à dos il y a toute une palette de randonnées. Chacun y trouve son bonheur selon son humeur du jour, sa forme du moment ou sa disponibilité.

« Deux dimanches par mois nous nous donnons rendez-vous sur le parking du marché pour effectuer, au choix, trois randonnées de proximité à la journée », explique Jacques Dufour, le vice-président de l'ARS.

La plus courte n'excède pas 18 km, la moyenne 20 km et la plus longue 25 km.

« Ceux qui ne peuvent pas nous suivre une journée entière peuvent participer ces mêmes dimanches à une rando douce de neuf kilomètres autour de Sevran. »

Avec huit animateurs brevetés à leurs côtés, les randonneurs sont bien accompagnés.

Le terrain de jeu de l'ARS s'étend à la région parisienne à la France entière lors de séjours, et au-delà des frontières.

Accessibilité, convivialité, santé

« La randonnée pédestre se moque des barrières sociales, sa pratique n'est pas onéreuse et c'est la convivialité garantie. »

C'est aussi le gage d'une bonne santé. « Nous sommes labellisés rando-santé. Nous organisons le mercredi matin une sortie de 6 km à très faible allure avec des participants porteurs d'une pathologie, qui ont été opérés ou sont en surpoids. Tous doivent être munis d'une ordonnance médicale », précise Jacques Lhuillier, en charge de cette activité.

L'association a encore d'autres cordes à son arc.

Elle anime une sortie mensuelle avec les personnes handicapées de la SAS de Villepinte. Tous les ans l'Intégrathlon est un passage obligé.

Le mardi, l'ARS fait marcher les retraités de Sevran-Séniors. Une fois par mois c'est le public de la maison de quartier Michelet.

Elle se rend également dans les écoles pour présenter ses activités aux élèves puis les emmener marcher.

Dans le cadre du centenaire de 14-18, ses bénévoles ont accompagné des écoliers sur des sites de la Grande Guerre. Des écoliers de Voltaire iront bientôt marcher à Verdun (lire p.4).

Ce sont aussi des randonnées à la découverte du patrimoine de Paris et de la banlieue. Et tout ça, à pas mesurés.

Association des randonneurs sevransais : 06 77 14 13 96

Image
