

LE LUDE

Le Rando club ludois marche bien

Récemment, l'assemblée générale du Rando club ludois a été l'occasion de dresser le bilan. Avec tout juste deux saisons d'existence, cette association a connu une ascension hors du commun, comme l'atteste le vice-président Bruno Blanchet : « A ce jour, nous sommes 113 licenciés. Toutes disciplines confondues, nous avons parcouru près de 25 000 kilomètres la saison dernière. Mais la randonnée n'est pas seulement une affaire de kilomètres. Elle permet de découvrir les richesses de notre territoire, et ceci dans un climat très convivial ». Les randonnées dans un rayon de 20 à 25 km ont lieu tous les jeudis après-midi, la marche nordique les mardis et samedis matin et la marche nordique santé le mardi après-midi.

Depuis les débuts du club, de nombreux bénévoles se sont investis



Au programme de la saison 2024, des sorties à la journée et un séjour à la mer pour les adhérents du Rando club ludois.

PHOTO : LE MAINE LIBRE

pour le déroulement de toutes les activités. « Le mot d'ordre de la fédération, c'est de randonner en toute sécurité. Le plan de formation est

dense pour atteindre cet objectif car nous sommes partis de rien. Vingt de nos adhérents ont déjà le PSC1. Certains sont titulaires du Certificat

d'animateur de randonnée de proximité, d'autres sont à venir. Une formation d'animateur fédéral de marche nordique est en cours », explique la présidente Sophie Lyon.

De la marche nordique pour retrouver sa souplesse

Parmi les licenciés récompensés, Isabelle a été mise à l'honneur pour son assiduité. Elle participe très régulièrement à trois sorties par semaine, et ceci quel que soit le temps : « Depuis que je ne travaille plus, j'ai besoin de prendre l'air. Je marche pour le plaisir. Je préfère la marche nordique car j'ai l'impression d'être plus dans l'effort. C'est l'ensemble du corps qui travaille. Je me sens mieux et j'ai plus de souplesse dans les mouvements. La randonnée, c'est un complément. J'espère continuer cette année sur le même rythme ».