

## 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.

(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