

LES FOULEES DE L'AVOCETTE



Responsable : Didier LOCHET

Lochet.didier@orange.fr

Tel : 06 61 10 83 04

Reprise de l'activité le 5 septembre 2019

Caractéristiques générales

- L'organisation mise en place est une organisation participative :
 - Une réunion est tenue chaque trimestre pour mettre au point, en concertation, le programme de marche du trimestre suivant.
 - Pour chaque jeudi est donc prévu une randonnée bien précise et pour cette randonnée sont définies (par volontariat) 2 ou 3 personnes chargées du repérage initial, de l'organisation et du pilotage de la randonnée.
- Le nombre de marcheurs oscille généralement entre 30 et 50 selon la météo et la période dans l'année.
- Les randonnées se font sur petites routes, sentiers de terre, tracés en forêt, chemins sableux et se répartissent entre le marais breton, le bocage et les pays de la côte vendéenne en les adaptant suivant les périodes de l'année et suivant la météo. Les randonnées restent, en général, dans la limite d'un rayon d'action de 25 km autour de Challans.
- Le départ a lieu chaque jeudi de l'Avocette à 14 heures précises et pour les marches en dehors de Challans, le covoiturage tournant est la règle avec participation aux chauffeurs de chaque voiture pour couvrir les frais de carburant. Cette participation est actuellement de 1,50 € par passager.

Bénéfices et motivations

Cette marche du jeudi après-midi est du type randonnée ce qui constitue un excellent exercice physique d'endurance et les spécialistes de la médecine disent par expérience que ce type d'activité physique modéré est bénéfique pour le bien être, la qualité de vie, la santé physique et la santé morale. La marche représente, pour l'homme (et la femme), l'activité la plus naturelle et la plus nécessaire. Elle est à la portée de tous et de toutes les bourses. Outre les aspects bénéfiques et l'air vivifiant que l'on respire, la marche devient découverte de la nature : géologie, plantes, paysages, animaux selon les centres d'intérêt de chacun.



Spécificité de la marche



Cette marche du jeudi est pratiquée dans un très bon esprit de convivialité, d'amitié et de joie de se retrouver et d'échanger entre participants.

Le groupe de marcheurs est constitué d'un noyau de participants réguliers auxquels s'ajoutent des participants qui viennent de temps en temps selon leurs possibilités du moment. Les marches de randonnée pratiquées s'effectuent sur des distances comprises entre 10 et 13 km à une allure moyennement soutenue de 5 km/h avec des petits arrêts intermédiaires pour s'hydrater et apprécier le paysage ou un site particulier. A l'issue de chaque randonnée, chaque participant peut se réhydrater avec de l'eau réfrigérée ou à température (au choix de chacun) fournie par Challans Accueil.

Invitation

Que celles et ceux qui souhaitent nous rejoindre dans cette activité « Les Foulées de l'Avocette » n'hésitent pas, elles et ils seront accueillis avec plaisir et bénéficieront de moments alliant saine activité physique et agréable convivialité.

