

La randonnée au club Palaiseau 4807



Parmi les activités physiques existantes, la randonnée occupe une place privilégiée car elle peut être pratiquée par un grand nombre d'entre nous à moindre coût. Marcher de manière régulière protège notre corps et favorise le développement musculaire. Marcher pour se dépenser, diminuer les douleurs et s'oxygéner! Aux jeunes la randonnée permet de se forger un capital osseux, aux adultes, elle conserve la souplesse des articulations et diminue les pertes osseuses. Outre son côté convivial, la randonnée collective permet de maintenir une bonne santé générale ce que traduit le slogan bien connu de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre :

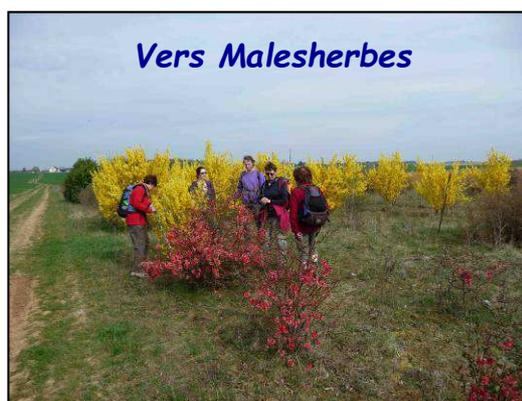
« Un jour de sentier, huit jours de santé »

L'activité de randonnée pédestre au sein du club se présente trois formes :

- les sorties du dimanche, à la journée ou demi-journée,
- les week-ends,
- les semaines en montagne.

Les sorties du dimanche :

Elles ont lieu tous les dimanches en dehors des vacances scolaires. Le rendez-vous est à 9h pour les sorties de la journée (13h pour les sorties de la demi-journée) au parking du gymnase Jesse Owens, l'accès au départ de la randonnée proprement dite s'effectuant par covoiturage. Elles se déroulent dans l'Essonne ou dans les départements proches selon la longueur du parcours.



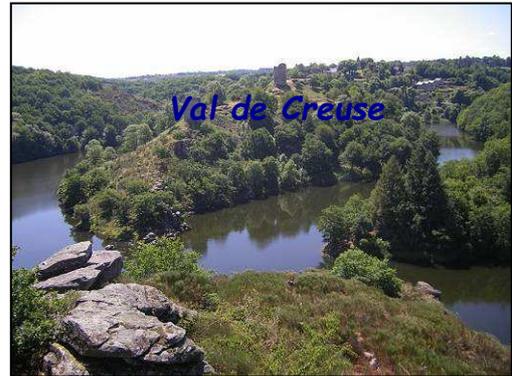
Les sorties de la demi-journée d'une douzaine de kilomètres environ, se terminent vers 17h et sont accessibles à toutes les personnes en bonne condition physique, sans entraînement particulier.

Les sorties de la journée font une vingtaine de kilomètres. Elles sont accessibles aux personnes habituées à des marches sans difficulté, mais plus longues. Chacun apporte son pique-nique.

Les sorties du week-end :

Des week-ends de 2 jours sont proposés trois fois par an en moyenne. Ils se déroulent à moins de 3h de route de Palaiseau, dans un environnement associant de beaux cadres de promenade et des sites ou monuments présentant un intérêt culturel ou patrimonial (vallée de la Creuse pays de Georges Sand, Vézelay et sa région, lac de Der lors de la migration des grues par exemple).

Le samedi, après un circuit d'une vingtaine de kilomètres, un hébergement collectif confortable et un dîner au restaurant rassemblent les participants dans une ambiance conviviale. Le dimanche, le circuit est un peu plus court, pour permettre le retour à Palaiseau à une heure raisonnable.



Les semaines en montagne :

Chaque année, deux ou trois semaines de randonnées en moyenne montagne sont organisées :

- En hiver, une semaine de randonnées en raquettes est proposée, avec des sorties à la journée en étoile depuis un gîte-hôtel, sous la conduite d'un accompagnateur professionnel. Ces dernières années, nous avons ainsi découvert les massifs du Cantal, du Vercors et de la Chartreuse.



- En été, une ou deux randonnées d'une semaine sont organisées : soit en étoile à partir d'un ou plusieurs gîtes, soit en itinérant avec ou sans portage des bagages dans ce cas. Les massifs des Pyrénées, du Queyras et le Pays du Mont-Blanc ont ainsi reçu notre visite ces dernières années.



Pour plus de renseignements vous pouvez contacter :

Hélène Cluet : helene2-3cluet@orange.fr