

COMMUNIQUÉ DE PRESSE



Le 23 Août 2023 à Milhaud

3^{ème} édition de la Semaine de la Randonnée du Gard

Pour la troisième année consécutive, la FFRandonnée Gard a décidé de vous aider à trouver LE club de randonnée qui vous correspond. Cette édition se déroulera du 23 Septembre au 01 Octobre 2023 et ce sera plus de 30 randonnées gratuites dans tout le département, une Rando France Bleu et une tombola gratuite avec 1000€ de cadeaux à gagner !

En cette période où vous devez choisir un club de sport pour l'année à venir, la FFRandonnée Gard a décidé de vous aider un peu. L'objectif est avant tout de vous permettre de découvrir l'esprit et le plaisir de la randonnée pratiquée au sein d'un club. Plus globalement, la FFRandonnée se veut être une association d'utilité publique, en partie, à travers sa participation à la lutte contre la sédentarité et les risques psychosociaux.

« Un esprit sain dans un corps sain ! »

Nous reprenons cette locution latine « *Mens sana in corpore sano* » de Juvénal qui valorise un des objectifs principaux de cet événement de la Fédération Française de Randonnée : lutter contre la sédentarité et les risques psychosociaux par l'activité sportive de pleine nature.

D'une part la randonnée est une activité stimulante pour le corps : l'activité sportive de pleine nature est la raison d'être de la licence de randonnée. La randonnée et ses pratiques associées sont un excellent moyen de lutter contre la sédentarité, une des problématiques au cœur des préoccupations de la santé publique en France. De plus, ce sont aussi des RandoSanté® qui sont proposées par huit clubs labellisés affiliés à la FFRandonnée Gard, dont trois présents lors de l'événement. Elles permettent une pratique adaptée aux conditions de santé de chacun.

D'autre part, la randonnée est une activité protectrice pour l'esprit. Dans notre société hyper-connectée, il est paradoxal mais fréquent de se sentir seul et isolé, déconnecté en quelques sortes. Intégrer un club de randonnée c'est se reconnecter aux autres et à la nature. En effet, en adhérant à un club on intègre une communauté sportive. Aussi, on se reconnecte à la nature grâce au partage et à la découverte des paysages, du patrimoine et de l'histoire de notre département.

C'est cette volonté double, de lutte contre la sédentarité mais aussi contre les risques psychosociaux, en particulier la solitude, qui se déploie au sein de la FFRandonnée et ses clubs affiliés.

Il ne tient qu'à vous de venir découvrir notre univers et ses bienfaits en participant aux randonnées organisées lors de la Semaine de la Randonnée 2023 !



Un programme 100% gratuit, 100% randonnée, 100% Fédé !

Au programme vous avez le choix entre près de 30 randonnées gratuites dans tout le département du Gard proposé par 12 clubs différents. Une fois essayé, vous ne pourrez résister : vous allez adorer et adhérer !

Vous pourrez découvrir :

- ✧ ADAPR
- ✧ Le club des Angles
- ✧ Escapade
- ✧ Les Godillots Ailés
- ✧ Grès Aventures
- ✧ La Culturothèque
- ✧ Les Randonneurs Cigalois
- ✧ Lirac Sport détente
- ✧ Rando Cade
- ✧ Randonnée Pédestre Garrigoise
- ✧ Les Randonneurs du Vidourle
- ✧ Un pied devant l'autre de St Martin

La Semaine de la Randonnée 2023 c'est aussi :

- Un événement d'ouverture : la Rando France bleu* organisée en partenariat avec @francebleugardlozere et sur le territoire de @Coeurdepeticamargue.
- Une petite nouveauté : une tombola gratuite* avec 1 000€ de cadeaux à gagner grâce à nos généreux partenaires.

L'intégralité des randonnées est consultable sur notre carte interactive et sur le programme, tous deux disponibles sur la page dédiée à l'événement sur le site gard.ffrandonnee.fr.

Il est nécessaire de s'inscrire auprès des animateurs pour permettre une organisation agréable pour tous. Les coordonnées sont disponibles dans le programme.

Voici quelques liens utiles :

- page de la Semaine de la Randonnée 2023 : <https://gard.ffrandonnee.fr/html/7710/semaine-de-la-randonnee-2023>
- programme complet : <https://v.calameo.com/?bkcode=0058043486026cf134a55&mode=mini>
- site de la FFRandonnée Gard : <https://gard.ffrandonnee.fr/>

LA FFRANDONNÉE GARD

Créé en 1981, la Fédération Française de Randonnée du Gard est le représentant départemental de la FFRandonnée. Riche de 42 années d'expérience sur les chemins de randonnées du département, elle comptabilise 52 clubs affiliés en 2023. Elle s'organise autour de 5 commissions statutaires permanentes et de nombreux groupes de travail. Pour assurer l'ensemble de ses missions, elle peut compter sur un comité directeur de 24 bénévoles, 130 baliseurs officiels et 3 salariés à temps plein.

