

Beaucaire

Raymonde, âgée de cent ans et dynamique randonneuse gardoise

Raymonde, jeune centenaire, est l'exemple parfait pour montrer les bienfaits innombrables de la randonnée. Par son âge et son dynamisme, elle démontre à toutes et à tous les conséquences positives de l'activité physique sur la santé, tant sur le plan physique et mental que social. Elle est un symbole fort et concret du sport santé. C'est pourquoi la Culturothèque, un club affilié à la Fédération, a décidé d'organiser un anniversaire surprise pour les 100 ans de Raymonde, qui donne la recette de la jeunesse éternelle : « *J'ai toujours fait du sport pour bouger, retrouver mes amis le plus souvent possible, ne pas rester chez moi...* » Les nombreux adhérents présents ce jour-là étaient impressionnés de voir une centenaire en aussi grande forme. La symbolique derrière le personnage de Raymonde est forte, son image permet à beaucoup de

personnes sédentaires de garder espoir et de montrer qu'il n'est jamais trop tard, que le sport reste accessible peu importe l'âge.

Rendre la randonnée accessible à tous

En plus des nombreux bénéfices sur la santé physique, la randonnée propose également un aspect social qu'on ne retrouve pas ailleurs : c'est l'une des rares activités sportives qui permet de discuter tout en pratiquant ! La randonnée est un puissant vecteur de socialisation. La FFRandonnée Gard est fière de présenter la Rando santé, une initiative qui vise à rendre la randonnée accessible à tous. Conçue pour accueillir des marcheurs aux capacités diverses, ce type de randonnée permet aux passionnés de la nature de retrouver les plaisirs de la marche dans un cadre sécurisé et inclusif. Avec des par-



Raymonde, centenaire, possède la recette de la jeunesse éternelle.

cours soigneusement sélectionnés, les clubs proposent des itinéraires accessibles, adaptés aux personnes souffrant de limitations physiques, aux seniors, aux débutants, et aux personnes en situation de handicap. Les sentiers, choisis pour leur faible dénivelé et leur accessibilité, invitent à la découverte des magni-

ifiques paysages du département : des Cévennes aux Garrigues en passant par les abords de rivières, chacun peut trouver une randonnée à son rythme et à sa portée.

> Contact au 06 08 24 75 33.

► Correspondant Midi Libre :
claire.camu59@gmail.com