

# Associations

## Activité physique, santé et lien social Les marcheurs ont leur « Randocool »

**P**our répondre à une demande de marche lente accessible à des personnes souffrant de pathologies diverses (diabète, problème cardiovasculaire...), des responsables d'associations de randonnée pédestre ont créé, en 2007, la Randocool lavalloise, avec l'aide du Dr Albert Aflalo, médecin généraliste retraité et médecin du Comité départemental de la randonnée pédestre <sup>(1)</sup>.

Une dizaine d'associations autour de Laval interviennent dans l'organisation de ces randonnées. Sauf durant les grandes vacances d'été, elles se déroulent tous les jeudis après-midi, sur deux heures, empruntant différents parcours, mais toujours à proximité de Laval.

Les organisateurs ont mis en place un système de covoiturage pour que tous puissent venir. Le groupe s'est très vite ouvert aux personnes retraitées des Établissements et services d'aide par le travail (Ésat), ainsi qu'aux structures, rattachées à l'Adapei, qui accueillent des personnes handicapées. Quatre personnes déficientes intellectuelles viennent ainsi chaque semaine depuis quatre ans. Cette randonnée est un moment important pour elles.

Les professionnels de santé font parfois la promotion de cette activité auprès de leurs patients, mais c'est surtout par le bouche-à-oreille que l'information se transmet. Les organisateurs ne font aucune « publicité ».

Par contre, la Randocool n'est accessible qu'aux licenciés au sein d'une association affiliée à la Fédération française de la randonnée pédestre. En moyenne, chaque marche réunit une centaine d'habitues. Il existe deux groupes : le premier rassemble généralement une soixantaine de randonneurs, retraités mais sans grand problème de santé, et va à une allure de 4 km/h ; le second, d'une quarantaine de personnes, pour ceux qui ne pourraient suivre le même rythme, se déplace plus lentement. Des bénévoles accompagnent les marcheurs

pour sécuriser le parcours et intervenir en cas de problème.

Le nombre d'habitues ne cesse de croître avec les années. Le principal intérêt, pour un retraité par exemple, qui pratique régulièrement cette randonnée, est de sortir de chez lui, de son quotidien ; pas seulement pour s'aérer, se dépenser et entretenir sa santé physique, mais aussi pour rencontrer de nouvelles personnes, discuter et se faire des amis. Le principal objectif de la Randocool est bien social : réunir des randonneurs pour passer ensemble un moment convivial. D'ailleurs, les bénévoles distribuent du café à tous après la marche. En janvier, les randonneurs se partagent des galettes des rois. En juin, les bénévoles organisent une sortie d'une journée : en 2015, les marcheurs ont visité l'écomusée de la Ferme du Chemin, à Madré ; le président de la Sentine, une association locale de randonnée, les a accueillis.

La plupart des randonneurs viennent à toutes les sorties, même en cas de pluie et de mauvais temps. Ils sont fidèles, présents au rendez-vous. Ils apprécient tant ce moment qu'il est très rare que l'un d'eux cesse définitivement de venir ; cela arrive généralement lorsque leur santé ne le leur permet plus...



Le groupe à marche lente

(1) – Plus de renseignements sur le site : <http://mayenne.ffrandonnee.fr>