

Les Randonneurs du plat pays fêtent leur trentième anniversaire

L'association des Randonneurs du plat pays, affiliée à la Fédération française de randonnée, fête ses trente ans cette année. Pour l'occasion, elle organise ce week-end des journées ouvertes au grand public au Relais des forts.

PAR MARINE FRITSCH
dunkerque@lavoinord.fr

COUDEKERQUE-VILLAGE.

« Il y a trente ans, une bande de fous ne pensait qu'à marcher alors que tout le monde prenait la voiture. Le groupe de pré-courseurs est devenu tellement important qu'il a fallu créer une nouvelle association, les Randonneurs du plat pays », raconte Bernard Lecoester, président.

L'association, qui compte désormais environ 240 adhérents, propose différents types de randonnées et de marches, ouvertes à tous les types de publics.

« Nous proposons différentes activités, nous faisons de la randonnée tous les dimanches et tous les samedis en demi-journée. Une fois par semaine, il y a de la rando douce, destinée aux gens qui n'ont pas l'habitude de marcher. La rando santé est destinée aux gens qui reprennent une activité physique après avoir été malades. Reprendre une activité physique seul n'est jamais facile », détaille Bernard Lecoester.

Ce week-end, les amateurs de marche pourront découvrir ou redécouvrir la randonnée pédestre, la rando douce et la marche nordique à travers différentes séances d'initiation et acti-

familles, sera organisée demain matin.

« Il y a des gens qui ne connaissent pas la marche, ses plaisirs et ses avantages. Il ne faut pas oublier qu'une journée de marche, c'est une semaine de santé. », complète le président.

L'occasion pour petits et grands de partir à la découverte de pra-

« Il ne faut pas oublier qu'une journée de marche, c'est une semaine de santé. »

BERNARD LECOESTER,
PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION

tiques sportives encore méconnues qui prônent convivialité, découverte et sport, en famille ou entre amis. ■

Informations par mail à lesrpp@gmail.com ou sur le site internet <http://leblogdesrpp.com>

LE PROGRAMME

Aujourd'hui : initiation à la marche nordique de 14 h à 17 h, rando douce à 14 h 30. Demain : randonnée à 9 h 30 et à 14 h 30, marche nordique à 10 h, rando-challenge dès 10 h, initiation à la marche nordique à 15 h et à 16 h.

