

Marz'En rando lance une nouvelle activité toute douce

Ouest-France le 29 août 2018 à 01:42

Marz'En rando est une association qui a déjà plus d'une décennie d'âge. Elle propose des randonnées habituelles soit de quelques heures soit à la journée, voire parfois sur un week-end.

Elle vient d'intégrer des randos douces et de bien-être. Deux animateurs ont été formés par la Fédération française de la randonnée pédestre (FFR) à l'encadrement de randos « santé ».

« Ces randos s'adressent tout particulièrement à des personnes qui reprennent une activité physique après une période d'arrêt, qui ne peuvent plus faire beaucoup de distance ou qui marchent à un rythme très modéré, précise le président de Marz'En rando, Maurice Bottereau. Elles sont quand même ouvertes à tout public quel que soit l'âge, pour des promenades-découverte en compagnie. »

Les sorties proposées sont limitées à 5-6 km, à un rythme adapté aux participants, sur un terrain facile et avec peu de dénivelés.