



MARCHER

TOUS. TOUT LE TEMPS. PARTOUT !

Face à la crise climatique et énergétique, marcher n'est pas qu'une bonne résolution mais une prise de conscience qu'elle peut dans bien des cas être une alternative aux déplacements en véhicules motorisés.

Aller chercher les enfants à l'école, aller acheter son pain, se rendre à la poste autant d'actes de la vie quotidienne qui peuvent trouver une alternative pédestre.

C'est aussi un moyen simple et gratuit pour lutter contre la sédentarité aux effets redoutables pour la santé et dont tout le corps médical préconise la marche à pied comme remède efficace.

Marcher seul, nez au vent, en tirant des plans sur la comète, marcher en famille pour partager les bonheurs simples de la vie mais aussi marcher entre amis à la recherche de la convivialité dont la récente crise sanitaire et ses confinements nous a montré

qu'elle était indispensable à notre équilibre. C'est dans cet esprit que les bénévoles du Codérando 77, émanation de la Fédération Française de Randonnée dans le département, entretiennent près de 5 000 km de sentier. Ces valeurs sont partagées par les 84 associations qui nous sont affiliées et qui sont présentes sur tout le territoire du département (www.randonnee-77.com/associations-de-seine-et-marne) et saurons vous faire découvrir les joies de la randonnée.

Et n'oubliez pas, marcher, randonner partout, tout le temps, c'est bon pour le climat, c'est bon pour la santé !

Bonne rentrée à tous.