Les copains d'abord

Â

Â

Venez combattre la morosité ambiante et faire le plein de DOPAMINE en pratiquant la randonnée avec **LES COPAINS D'ABORD,** association de randonnée affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre depuis 2002.

Vous pratiquerez toute l'année une activité régulière qui vous maintiendra en forme physique et morale. Vous déc ouvrirez notre région et la campagne environnante au gré des circuits proposés.

Pour cela un programme hebdomadaire vous est proposé :

- MARDI : rando douce : 6 km à allure modérée.
- Marche nordique bois des cinq tailles à Thu-meries ou au parc de Oignies.
- MERCREDI : circuit 12 km en moyenne.
- VENDREDI : rando de 25 km en moyenne 1 fois par mois
- DIMANCHE : circuit 12 km en moyenne

Pratique du co-voiturage conseillée et généralement effective.

COTISATION annuelle **:** 43€

Site internet : lescopainsdabord.asso.fr

Â

Â

Ponctuellement dans la saison, des week-end rando sont proposés dans un rayon d'une centaine de km (Val-Joli, Ardennes, Olhain). L'hébergement et la restauration y sont prévus au meilleur prix. De même des circuits d' itin érance sur 3 ou 4 jours sont concoctés.

Chaque année, généralement au printemps, un séjour d'une semaine est organisé dans différentes régions de France Bretagne, Ardèche, Libournais. La COVID nous a contraint à annuler le séjour à SEILLAC, près de BLOtS. du 24 au 31 mai 2020 ; mais ce n'est que partie remise pour 2021.

Du 26/09 au 03/10/2020, un séjour RANDO DOUCE près d'ANGOULEME s'est déroulé dans les meilleures conditions en respectant les consignes sanitaires édictées par les pouvoirs publics. Cette semaine se décline par la prat ique de la marche sur une distance moyenne à allure modérée une partie de la journée ; puis visite de la rég ion environnante ou distraction proposée, au gout de chacun et bien sûr la convivialité et la bonne humeur lors des repas pris au lieu d'hébergement le matin et le soir ou en cours de randonnée le midi. Les 23 participants en sont revenus avec un moral requinqué.

En dehors de sa vocation initiale, l'association « LES COPAINS D'ABORD » fait partie intégrante de la vie locale Allennoise et participe aux diverses manifestations annuelles telles que le téléthon, le parcours du cœur Allennes en fête et « journée nettoyage de la nature ».

Et surtout ne pensez pas qu'un club de randonnée est réservé uniquement aux sexagénaires, septuagén aires , octogénaires ; nous accueillons tous les actifs qui, lors de leurs plages de loisirs, souhaiteraient partag er nos activités.

Â

Bulletin d'Informations Municipal Allennes les MaraisN° 56 - **Janvier 2021**