



## INFORMATIONS RANDONNEES

Denney le 03 avril 2023

### Création d'un groupe de RANDONNEURS à DENNEY

**Combien sommes-nous à rentrer d'une randonnée et à se dire :** « c'était génial, j'avais oublié à quel point j'aime randonner, j'avais oublié à quel point cela me fait du bien, je devrais faire cela plus souvent ! ». Ensuite, **le quotidien reprend le dessus**, on se laisse déborder, on pense que l'on n'a pas le temps, on repousse à plus tard et on se trouve des (fausses) excuses. Tout ça nous fait lentement oublier à quel point **on aime randonner**... Le début de l'année est **soi-disant le bon moment pour prendre de bonnes résolutions**.

Certes, avec un peu de retard, nous en profitons pour vous rappeler de **garder un peu de temps pour randonner**. Faites-le dès maintenant en réservant des « créneaux » pour randonner, autour desquels vous organiserez le reste.

**HIRTER Roland, animateur de randonnées, diplômé par la FFRandonnées et brevet de secouriste en poche, se propose d'organiser bénévolement des sorties en randonnées. Si vous êtes intéressé il faut vous inscrire en utilisant le bulletin ci-dessous.**

**Les sorties sont proposées toutes les deux semaines, avec une 1<sup>ère</sup> sortie programmée dès le vendredi 26 mai, puis une prochaine en juin. Les distances possibles de 8km à 20km avec différents dénivelés.**

En cas de sortie avec départ randonnée excentré de Denney un covoiturage sera organisé avec participation financière, repas tiré du sac si sortie sur la journée.

Honnêtement, le **bienfait que vous apporteront ces randonnées** compensera plus que largement le temps « perdu » ou les sacrifices que vous ferez. Pour booster votre motivation et vous (re)donner l'envie de sortir vos chaussures de randonnée, nous vous posons une seule question : **pourquoi faire de la randonnée?**

#### 8 (excellentes) raisons de randonner

- 1-Pour profiter de la nature
- 2-Pour accéder à des endroits inaccessibles autrement qu'à pied
- 3-Pour se dépasser physiquement et mentalement
- 4-Pour se recentrer sur des choses simples
- 5-Pour rencontrer des personnes partageant la même passion.
- 6-Pour se vider la tête
- 7-Pour se sentir bien physiquement
- 8-Pour se sentir bien moralement

Après votre inscription un lien vous sera envoyé sur votre n° de portable, pour vous inviter à vous inscrire sur groupe de discussion WhatsApp (**Les petits pas de Denney**).

Ceci vous permettra de recevoir les informations sur les randonnées à venir et aussi de vous inscrire à ces randonnées

Maintenant c'est à vous de jouer

Le Maire

---

#### Bulletin d'inscription RANDONNEES 2023

Nom : ..... Prénom :..... Adresse :.....

Adresse mail : ..... Tél portable:.....

**Pièces à joindre :** sur papier libre « ATTESTATION sur l'honneur » que vous êtes apte à faire des randonnées + assurance.

Signature :

A retourner par mail : [mairie@denney.fr](mailto:mairie@denney.fr) ou déposer dans la boîte à lettres de la mairie

**Avant le 25 avril inclus.**