

### RANDO SANTE 2019/2020 -

33 adhérents cette saison âgés de 45 à 88 ans. 19 dames et 16 messieurs.

12 séances assurées entre septembre et le 5 mars 2020.

165 participants soit une moyenne de 13,75.

L'ambiance est toujours aussi sympathique et les participants apprécient les sorties hors Gardanne.

---

### MARCHE NORDIQUE 2019/2020

96 inscrits cette saison dans cette activité âgés de 40 à 82ans.

#### de septembre à décembre 2019,

17 séances ont été organisées (dont une annulée pour cause de pluie) regroupant 481 participants (soit une moyenne de 30 personnes par séance), suivant un calendrier prévoyant une séance hors de Gardanne toutes les trois semaines qui pour cette saison se sont déroulées aux Sauvaires, à Gréasque, dans le massif de la Ste Victoire, à Simiane ,Roquefeuille et Cabriès.

16 adhérents ont participé à la course du Téléthon organisée par le club de Cuges les Pins en novembre 2019.

#### 1<sup>er</sup> semestre année 2020

11 séances de marche ont pu être mises en oeuvre jusqu'au confinement : la dernière séance a été pratiquée le 14 mars 2020, juste avant la décision gouvernementale d'interdiction de pratiquer les activités sportives collectives. 26 séances étaient programmées pour ce semestre.

l'activité a dénombré 316 personnes présentes au sein des 3 groupes de marche organisés, soit une moyenne de 29 pratiquants par séance.

**Comme chaque année, de nouveaux parcours hors de Gardanne sont proposés aux adhérents, ces parcours font l'objet de reconnaissances systématiques pour vérifier que les conditions de marche en toute sécurité et les durées sont bien adaptées à l'activité. D'une manière générale, ces recherches s'effectuent dans un rayon de 7 à 20 km autour de Gardanne. Il est important de souligner le sérieux et la motivation des animateurs dans ces recherches de parcours, ainsi que la qualité de l'animation et des conseils pédagogiques prodigués aux participants. En retour, nous sommes récompensés par l'assiduité dont font preuve la grande majorité de nos marcheurs nordiques, ce qui leur permet de progresser dans cette discipline sportive de plein air et d'en tirer des bénéfices pour la santé qui ne sont plus à démontrer.**

