

# intro



## Quels sont les objectifs de nos balades du jeudi

Les participants aux balades viennent généralement pour plusieurs raisons :

1. **Activité physique douce** : Les balades en nature constituent une forme d'activité physique douce et accessible à tous. Les participants apprécient l'opportunité de marcher, de bouger et de prendre soin de leur santé tout en explorant des sentiers pittoresques. Cela leur permet de rester actifs et en bonne forme physique.
2. **Découverte de la nature** : Les balades offrent l'opportunité de se reconnecter avec la nature, de profiter de paysages magnifiques, de respirer l'air frais et de se détendre loin de l'agitation de la vie urbaine.
3. **Moments de convivialité** : Les balades en groupe offrent aux participants la possibilité de se retrouver, d'échanger et de tisser des liens. Ils viennent chercher des moments de convivialité, de partage et de rencontres avec d'autres personnes partageant les mêmes intérêts. Les balades en nature créent une atmosphère propice aux discussions informelles et à la création de liens sociaux.
4. **Enrichissement culturel** : Les balades peuvent également être l'occasion d'en apprendre davantage sur les lieux visités. Les participants apprécient les récits et les anecdotes sur l'histoire, la culture, la faune et la flore locales. Ils viennent chercher un enrichissement culturel à travers les découvertes et les explications sur les sites remarquables visités.
5. **Pause et détente** : Les balades permettent aux participants de s'évader du stress quotidien et de se détendre. Les moments de pause prévus pendant les balades, avec la dégustation d'un thé par exemple, offrent une occasion de se reposer, d'admirer les paysages et de profiter de l'instant présent.

À bientôt

Bonne lecture.



Yannis Petrelis  
Animateur  
06.86.80.18.45  
ypetrelis@yahoo.fr



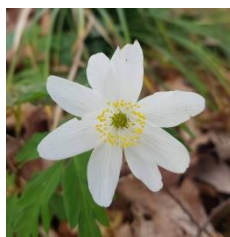
# Conseils et recommandations

## 1. Préparation physique :

- Consultez votre médecin avant de participer à une activité physique intensive.
- Échauffez-vous et étirez-vous avant le départ pour éviter les blessures.
- Choisissez des chaussures de marche confortables et adaptées à votre pied.

## 2. Équipement nécessaire :

- Apportez une bouteille d'eau pour rester hydraté tout au long de la balade.
- Portez des vêtements appropriés en fonction des conditions météorologiques.
- En été : apportez une casquette, des lunettes de soleil et de la crème solaire pour vous protéger du soleil. Prévoyez une veste légère ou un imperméable en cas de changement de temps.
- En hiver : Portez des vêtements chauds et en couches pour vous protéger du froid. Optez pour des matériaux isolants comme la laine ou le polyester. Mettez un bonnet ou une casquette chaude pour garder votre tête au chaud. Protégez vos mains avec des gants thermiques ou des mitaines. Portez des chaussettes épaisses et chaudes pour garder vos pieds au chaud. Assurez-vous d'utiliser des chaussures de marche appropriées. Prévoyez des chaussures avec une semelle antidérapante pour éviter les glissades sur les surfaces enneigées ou glacées. Emportez une écharpe ou un cache-cou pour protéger votre cou et votre visage du vent froid. Prévoyez une veste ou un manteau imperméable en cas de pluie ou de neige.



### 3. Rythme de marche :

- Le rythme de marche est adapté en fonction des capacités du groupe. Nous faisons des pauses régulières.
- Respectez les indications du guide ou de l'accompagnateur pour éviter de se perdre.

### 4. Sécurité :

- Restez sur les sentiers balisés et évitez de vous aventurer hors-piste.
- Soyez attentif aux obstacles sur le chemin, tels que les racines, les pierres ou les pentes abruptes.

### 5. Précautions supplémentaires :

- Si vous prenez des médicaments, assurez-vous de les avoir avec vous et informez-en les organisateurs de la balade.
- Si vous avez des problèmes de santé particuliers, informez les organisateurs pour qu'ils puissent prendre les mesures appropriées.
- Respectez l'environnement naturel en évitant de laisser des déchets derrière vous et en respectant la faune et la flore locales.

### 6. Pause :

- Profitez de la pause pour vous reposer, vous hydrater et échanger avec les autres participants.

### 7. Esprit de groupe :

- Restez attentif aux autres membres du groupe et offrez votre aide si quelqu'un a besoin d'assistance.
- Encouragez une ambiance conviviale en engageant des conversations et en partageant des histoires pendant la balade.
- Respectez les consignes données par les accompagnateurs pour assurer la sécurité et le bon déroulement de la balade.



Jacques Moebius  
Accompagnateur  
07.81.66.76.01  
moebiusjacques@yahoo.fr

Ces conseils et recommandations vous aideront à profiter pleinement des balades en nature tout en garantissant votre sécurité et votre confort.



### Calendrier 2023/2024

[28 Septembre 2023](#) : Le Val d'Or

[26 Octobre 2023](#) : Garches Marne La Coquette

[23 Novembre 2023](#) : Bougival

[14 Décembre 2023](#) : Batignolles - Monceau (restaurant)

[25 Janvier 2024](#) : Marly le Roi

[22 Février 2024](#) : Sèvres Ville d'Avray

[28 Mars 2024](#) : Maisons Lafitte ok

[25 Avril 2024](#) : Ermont Eaubonne

[23 Mai 2024](#) : Suresnes Mont Valérien Parc de Bagatelles

[13 Juin 2024](#) : Pontoise (restaurant)

