LA RANDONUE à la FFrandonnée :

Une autre façon de marcher !

Avec l'association des Randonneurs Nus de Provence.

Site : http://lesrandonneursnusdeprovence.e-monsite.com/

E-mail : guido.jeanpaul@gmail.com

Jean-Paul Guido, Pascaline Cheter, Maryvonne Beau

Animateurs Brevetés

Téléphone : 06 24 61 71 30

Alors n'hésitez plus

rejoignez-nous !

Nous organisons une randonue chaque samedi en région PACA

Liberté, découverte, convivialité,

une extraordinaire sensation de bien-être.

Encadrement diplômé.

Pourquoi pas !

La Randonue

Laissez-vous tenter ...

L

FFRandonnée

Association affiliée

LA RANDONUE,UN SPORT PLUS PROCHE DE LA NATURE.

Qui n'a pas goûté le plaisir de se baigner nu. Pourquoi le fait de retirer ce simple morceau de tissus nous procure tant de bonheur ? Notre corps a besoin de sentir les éléments qui nous entoure.

La randonue procure cette même sensation de liberté et de bien-être.

C'est aussi un apport en vitamine D. Pour les os des enfants et des plus grands, la vitamine D est essentielle. Il a aussi été démontré que la vitamine D agissait sur les muscles en favorisant le **tonus musculaire**. Elle participe au renforcement des **défenses naturelles** de l'organisme, à la **prévention du diabète** de type 1, et des **problèmes cardiovasculaires** (hypertension artérielle et insuffisance cardiaque). Elle contribue également au traitement du psoriasis (maladie de la peau).

LA RANDONUE, C'EST QUOI ?

Au départ nous partons tous habillés comme tout autre randonneur; puis après quelques minutes de marche et en fonction de la température, ceux qui le souhaitent retirent leurs vêtements pour continuer à marcher nus.

Bien évidement, la montagne peut réserver des surprises et comme pour toute randonnée, il est indispensable de prévoir un équipement approprié pour subvenir à un changement brutal des conditions météo, et assurer sa sécurité.

Il est important de préciser que nous recherchons des endroits peu fréquentés et éloignés des habitations. Lorsque nous entendons de loin des marcheurs, nous passons un short pour les hommes et un paréo pour les femmes afin d'éviter de choquer. Bien souvent les randonneurs nous voient nus et engagent la conversation avec nous, naturellement sans aucune gêne ni moquerie.

TEMOIGNAGE :

Randonneuse textile dans un grand club des Alpes maritimes depuis 9 ans, et depuis peu animatrice de groupe de rando. Au cours d'un stage de perfectionnement d'animateur j'avais comme voisin de bureau le président d'un club de rando : **les Randonneurs nus de Provence**. Nous avons parlé de son club et je me suis dit, je vais voir ça de plus près car dans ce club nu les textiles sont admis ....

Jean Paul m'a expliqué que dans son club il n'était pas du tout question de sexe, mais seulement d'être bien avec soi et les autres. Je ne savais pas encore si je parviendrais à me dévêtir. Arrives a Andon sur le parking ou nous avions rendez-vous plusieurs personnes étaient la ; très agréable, j'ai était accueillie avec chaleur. Arrives à l'entrée du sentier ont démarre notre rando : et la dès le départ deux randonneurs sont nus bronzage intégral et très à l'aise nous marchons pendant 10 minutes et arrêt, là beaucoup de personnes se mettent nu et moi aussi. Nous commençons a marcher c'est pour moi une première et en même temps une révélation : marcher nue dans la chaleur, je n'ai plus chaud l'air me caresse le corps, passe sous mes bras, entre mes jambes je suis terriblement bien de plus personne ne s'occupe de personne on discute les uns avec les autres des sujets de tous les jours. Je remarque que dans ce club il y a beaucoup plus d'hommes que de femmes, ça me surprend j'étais persuadée que les femmes étaient plus évoluées ... apparemment NON. Dans mon club il y a 10 femmes pour 3 hommes, je pensais que les hommes n'aimaient pas la rando et bien, non les hommes aiment la randonue. Arrives au sommet, déjeuner tout le monde sur son petit tapis de sol Jean Paul a du vin à partager, François offre des rondelles de saucisson, Jean Paul R qui lui vient d'Aix en Provence nous donne à chacun de la pâte de coin faite par lui quand à moi j'ai amené des biscuits pour tous. Le repas très convivial et la ma sympathique voisine me dit que c'était pour elle aussi SA PREMIERE FOIS. Jacqueline c'est son prénom est comme moi enchantée, elle a fait cela pour accompagner son ami, elle a réussie bravo ! moi je l'ai fait pour moi pour savoir : je vous avoue être étonnée du résultat je ne quitte pas pour autant mon club textile qui sort un dimanche sur deux, mais un samedi sur deux j'irais avec Les Randonneurs nus de Provence.

Alors vous aussi faites comme moi venez voir, les textiles sont admis pour découvrir n'hésitez pas vous serez les bienvenues, et vous reviendrais vers nous.

Je ne dis qu'une chose .Merci Jean Paul d'avoir créé ce club .

Maryvonne