



**Sur la communauté d'agglomération  
du Grand Villeneuvois, à Saint Antoine de Ficalba,  
petit village sur la RN 21 à mi-chemin entre  
Villeneuve et Agen, tout près du GR 652,  
en bordure de la Vallée du Lot et du Pays de Serres**



**La randonnée  
pédestre,  
plus qu'un sport,  
un art de vivre,**

**Et pourquoi pas  
la marche  
nordique !**



## La randonnée pédestre, plus qu'un sport un art de vivre !



### *Voilà bien une activité qui ne réunit que des vertus ...*

Excellente pour entretenir sa forme physique, la randonnée est à la portée de tous puisqu'elle permet, plus que n'importe quel autre sport, de doser son effort.

On ressent son corps en mouvement, les muscles s'activent, le cœur bat.

Excellente également pour décompresser, la randonnée offre un contact intime avec la nature, loin du stress, au grand air, et sans esprit de compétition. C'est aussi accéder à une meilleure connaissance de soi.

Plus inattendue et pourtant réelle source de plaisir en ce qui nous concerne, la randonnée est aussi un moyen d'aller à la rencontre des gens et de partager de bons moments.

Randonner, c'est encore l'occasion de découvrir sa région, son patrimoine, sa faune et sa flore, et, pourquoi pas, sa gastronomie. Les magnifiques paysages que nous offre notre région sont une motivation supplémentaire pour enfilez ses chaussures et aller respirer au grand air.

Le Lot & Garonne et les départements limitrophes sont notre terrain de jeu privilégié, mais pour multiplier les plaisirs et les paysages nous n'hésitons pas à aller au-delà : Les Pyrénées, Le Massif Central, et bien plus loin encore ...

Selon la saison, des sorties rando à pied ou à raquettes sont proposées toute l'année. En club découvrez le plaisir de randonner en toute convivialité ! Vous profiterez de sorties préparées et encadrées bénévolement par des animateurs compétents, pour plus de sécurité et de tranquillité.

***Vous l'aurez compris nous sommes accro ...***

***Pour randonner l'esprit libre rejoignez-nous!***



## Et pourquoi pas la Marche Nordique?

### *L'activité sportive en plein essor ...*

Pratique complémentaire à la randonnée pédestre, la Marche Nordique est une discipline complète qui mobilise l'ensemble du corps de façon douce et contrôlée. Plus vite, plus loin avec moins de fatigue, grâce à des bâtons spécifiques et une technique appropriée, la Marche Nordique n'a que des bienfaits sur la santé. Un sport praticable par tous, qui ne demande pas de compétences ni d'aptitudes particulières.

***Laissez-vous tenter, et passez à la pratique ...***



**www.accrorando.fr**  
**E.mail : contact@accrorando.fr**  
**Tel : 05 53 41 70 56**

