

Randonnées - La randonnée pedestre.

Marcher en groupe, si possible,
à son rythme, bien sûr.

Profiter de la nature, même
si on croit la connaître.

Point n'est besoin d'être
sportif. Mettre un pied devant
l'autre n'est peut-être pas très
motivant, mais il faut parfois
"grimper"; il est vrai qu'après, on
redescend... Cela demande
quelques efforts; se "dépasser" un
peu.

Encourager les autres,
surtout ceux en difficulté;
essayer de parler à tous... et
donner à chacun l'envie de
revenir.

Et pourquoi pas intégrer un
club pour bénéficier d'un encadre-
ment avec des moniteurs formés et
diplômés.

Mais la randonnée sportive
aussi en couple, en famille

C'est une manière de voyager
et qui ne coûte pas cher!

Un conseil quand même,
être bien chaussé! Mr Pesant

Les vacances.

Vous partirez en vacances avec les enfants au bord
de la mer. La mer était bleue.

Vous nous installions au bord de la plage. Nous commençons
le parasol. C'était un moment de détente. Nous faisons le sieste
"farniente au soleil".

Nous dé faisons les bagages, les valises -
Mon fils aimait faire le surf, se baigner dans les vagues.

Nous revînons tout bronzés.

Le soir, nous digérons de bon cocktail de fruits -

Le matin, nous en profitons pour faire du tourisme -

Lors que nous partions en montagne, nous faisons des
randonnées, de bonnes balades -
et nous allons admirer les cascades.

Mme Stopp