

LES RANDO'S D'ABORD

Une recette pas à pas...

Pour préparer une bonne rando, il faut des ingrédients au top niveau.

Une trousse de secours pour les bobos, mais surtout, proscrire l'EPO.

La fiche de santé dans le sac à dos, vous savez, dans la poche du haut.

L'habit doit être chaud, pour prévenir les caprices de la météo.

La chaussure, faut qu'elle soit costaud, car le chemin n'est jamais de tout repos.

Marcher, c'est comme une partition en Do.

Tu démarres pianissimo, pour que le corps s'éveille crescendo.

Puis, tu frappes le pied moderato, pour atteindre le village d'en haut.

Parfois, c'est fortissimo, qu'il faut attaquer le camino.

La sécurité, c'est un duo, un devant, un derrière, et toujours avec brio, pour que ne s'égare pas le troupeau.

C'est à la carte que tu choisis ta rando. Oxygène pour les petits nouveaux, sportive pour les pro, gourmande pour une halte au resto.

Pour éviter l'hypo, les pauses ne sont jamais de trop.

Chacun apporte sa boîte à fricot, et dans la gourde, que de l'eau.

Un complément bacchusien pour combattre le trémolo, mais point trop n'en faut.

Les gourmandises, maison de facto, ne se dégustent pas en solo.

Après le temps de repos, marcher, c'est parfois un peu de boulot,

Sache que tu n'es jamais au bout du rouleau, l'objectif n'étant pas de réaliser un chrono.

Après 5h00 de marche au bas mot, la fin de l'aventure sonne au bistrot, autour d'un convivial pot.

Si l'envie te gagne après ce petit mot, n'hésite pas à rejoindre illico presto Notre club de rando

lesrandosdabord@gmail.com • 06 79 30 60 55

<https://lesrandosdabord.net>



Les rando's d'abord