

Interview : Catherine Guillet nous parle du lien entre sport et santé



Page 4,5 et 6

Dans ce numéro #5

Page 2

Les actualités

Page 3

Les projets

Page 4,5 et 6

Interview :
**« Le médical et le
sportif vont devoir
travailler ensemble »**



Page 7

Annonces

Page 8

**La trajectoire éclair
d'une passionnée :**
Marie-Françoise Péneaud

**Tous nos chemins
mènent à vous,
retrouvez-nous sur
[www.ffrandonnee-
nouvelle-aquitaine.com](http://www.ffrandonnee-nouvelle-aquitaine.com)**



Alain Martin
Président
FFRandonnée Nouvelle-Aquitaine



Chers amis de la Randonnée.

Dans notre vaste Nouvelle-Aquitaine, aussi étendue que l'Autriche, les distances, la géographie et l'Histoire peuvent être des causes d'un sentiment de non-appartenance à orientations communes.

Heureusement la randonnée pédestre et les Itinéraires qui y sont liés nous unissent....

Nos 12 départements et leurs comités de randonnée y défendent des valeurs fédérales quel que soit leur nombre de licenciés et de kilomètres d'itinéraires.

Le Comité Régional de Randonnée Pédestre de Nouvelle-Aquitaine qualifié de « tête de réseau » a pour mission de coordonner des actions menées par les Comités Départementaux mais il ne lui est pas interdit d'en proposer à destination de tout licencié ou tout pratiquant de la randonnée pédestre ou d'activités connexes.

Avec plus de 28000 licenciés, le comité peut disposer de moyens financiers non négligeables. Les membres de son comité directeur depuis 2017 ont souhaité traiter également chaque licencié, quelle que soit sa domiciliation et son comité départemental d'appartenance. Aider de façon substantielle aux formations de tous types y compris de créateur d'itinéraires, diminuer le coût de l'adhésion au programme numérique pour chaque comité, privilégier les échanges entre salariés, formateurs, acteurs sentiers... Tout cela a pu se réaliser sans augmentation de la part régionale grâce à votre soutien moral et à vos participations humaines sur nombre d'actions.

Au nom des membres du Comité régional je vous souhaite une saison 2019/2020 remplie de projets et de partages conviviaux.

« Ce qu'on rêve seul reste souvent un rêve, ce qu'on rêve à plusieurs peut devenir réalité »

Amicalement à toutes et tous

Alain MARTIN

Un essai transformé en réussite

Le salon « Vivons sports » a vécu. La ville de Bordeaux a souhaité cette année l'associer à sa Foire internationale.

De novembre, il est passé à juin et de cinq, il est passé à 10 jours de présence. Ce n'est pas rien. Bien que situé en bout de salon, le pavillon des sports a attiré de nombreux amateurs.

Du vol à voile en passant par la natation, le judo, le planeur ou encore la boxe, la randonnée a tiré son épingle du jeu.

1200 demandes de renseignements, d'explications sur notre sport, nos pratiques, nos clubs, notre fonctionnement, notre Fédération. Francis et Sylvie, les piliers de cet événement en ont tiré une expérience gratifiante qu'ils comptent bien renouveler l'an prochain.



Francis et Sylvie entourent Christian venu tout exprès pour des démonstrations de Marche Nordique



Les longeurs en plein effort

Métropole bordelaise ... coucou le GR® !!!

En juin 2017, Bordeaux Métropole demandait à la FFRandonnée Gironde de transformer son itinéraire Boucle verte en un GR®, gage de qualité et de promotion. Au travers d'un marché de prestations, la commission Sentiers devenait impliquée pour faire l'état des lieux, le projet de balisage, le listing du matériel nécessaire, et in fine une partie du balisage. Bien entendu obtention de l'homologation de l'itinéraire et balisage fédéral obligatoires.

L'itinéraire de plus de 160 kilomètres était scindé en 5 tronçons dans lesquels plus de 20 acteurs Sentiers/Itinéraires ont eu mission de collecter des traces, implanter des supports de fléchage ou balises. En ce printemps les équipes s'affairaient dans un esprit excellent, pour que le 27 juin le GR® Bordeaux Métropole soit inauguré.

Les officiels auraient dû le découvrir le 27 juin mais cause de canicule report en septembre. Ils découvriront les paysages entre Floirac et Bouliac et les acteurs de FFRandonnée Gironde seront mis à l'honneur. Offrant des thématiques variées de découverte, la FFRandonnée Gironde et Bordeaux Métropole auront proposé début juillet de mieux appréhender le GR® sur 5 ou 6 journées destinées aux sportifs, jeunes, centres sociaux, grand public et invités à s'approprier ce grand ruban.



Championnat de France 2019 Longe Côte/Marche aquatique

Le 5ème Championnat de France de longe côte s'est déroulé le samedi 29 juin au Barcarès (66). Il a réuni 550 compétiteurs, 770 dossards répartis par catégorie, représentant de nombreux clubs pratiquant la marche aquatique du littoral français.

La chaleur accablante, un couloir de pratique très étroit pour le bon niveau d'immersion et un sol meuble légèrement en dévers ont mis les longeurs à rude épreuve.

Quatre clubs de Nouvelle-Aquitaine ont participé à cette épreuve. Les Randonneurs du pays Royannais (36 concurrents), Olérando (4 concurrents), Longe Côte LCF Club (11 concurrents), et Hendaia Uretan (9 concurrents), soit 56 personnes. Les Randonneurs du pays Royannais ont remporté 12 médailles, dont une médaille d'or au 400m solo M3 pour Bernard Deschamps.

Un grand bravo pour leur participation au plaisir de les retrouver l'année prochaine à Sangatte (Pas de Calais), le samedi 20 juin 2020.

Tous les résultats sur le site : https://my6.raceresult.com/129671/results?lang=fr#2_1E3F90

Marche record pour les 47 km du 47

Randonnée sous un ciel clément, 1208 participants ont arpenté les sentiers du Fumelois et du Haut Agenais-Périgord pour cette 12ème édition ce dimanche 28 avril 2019.

Organisée exclusivement par la FFRandonnée Lot-et-Garonne, ce circuit mythique modifié tous les 2 ans, emprunte les hauts lieux de la guerre de 100 ans, passe par le Lot, la Dordogne, le Lot-et-Garonne. Le circuit longe le pied de 5 châteaux forts.

6 relais étapes, aux 8km, 15Km, 20Km, 29km, 38Km, 47Km permettent à un large public de tous niveaux, sportifs ou non, de se ravitailler. Ceux qui le souhaitent peuvent rentrer au point de départ (Fumel) par navettes. Des distractions médiévales sont proposées à chaque étape.

Au-delà des frontières.

Depuis leur création en 2008, Labélisé « Sport pour tous » depuis 2016, les 47km du 47 n'ont cessé de prendre de l'ampleur, pour devenir aujourd'hui une des plus grandes manifestations pédestres (exclusivement FFRandonnée), sportive et de loisirs de la Région. Elle accueille des marcheurs venant de toute la France mais aussi depuis 4 ans de l'étranger. Cette année un couple Chilien, quelques Britanniques et un couple de Portugais ont rejoint la manifestation.

La 13^{ème} édition est prévue le dimanche 26 avril 2020.

Au pied de Bonaguil



Itinéraires inter régionaux

Un nouvel itinéraire entre SOULAC et ROCAMADOUR

Cet itinéraire serait créé en souvenir d'un certain Amadour, arrivé d'Angleterre au 12^{ème} siècle, avec son épouse, en bateau sur la Côte du Médoc.... Ils seraient partis à pied à l'aventure... Celle-ci se serait terminée devant un village perché sur un gros rocher, village devenu Roc Amadour... L'itinéraire traversera les départements de la Gironde, Lot et Garonne, Dordogne et Lot.... On ne sait encore si ce sera en totalité un GR® et le financement des études n'est pas encore très établi. Affaire à suivre donc.



Rocamadour

Un tracé en souvenir de MONTAIGNE

Après son voyage à Rome en 1580, Montaigne s'arrête pour soigner ses coliques néphrétiques, traverse Lyon puis doit revenir à Bordeaux où les «jurats» l'ont élu maire en 1582. Son long périple de retour lui fait traverser Le Rhône, la Loire, Le Puy de Dôme, la Creuse, la Haute-Vienne, la Dordogne avant d'arriver en Gironde.... Utilisant essentiellement des GR® existants, le tronçon entre Lyon et Limoges est en bonne voie. De Limoges à Bordeaux l'absence de continuité de GR® complique la tâche et le financement se pose également. Etude de terrain, financement, tracés, le projet est enthousiasmant. Néanmoins depuis Limoges, tout reste à faire !



Sarlat



Une séance d'initiation au longue côte

Découvrir, protéger, économiser, agiter, promouvoir ...

Des verbes, mais il y en aurait d'autres liés à l'ÉCOMOBILITÉ...

En Nouvelle-Aquitaine certaines liaisons TER desservies par le train ou des cars peinent à subsister....

En Nouvelle-Aquitaine comme ailleurs les recommandations invitent à protéger sa santé par des activités sportives dont celles de randonnée.

Le projet ÉCOMOBILITÉ du Comité Régional soutenu par le Conseil régional consiste à :

- déterminer des liaisons TER de Nouvelle-Aquitaine, desservant au moins 2 départements
- et dont les points d'arrêts sont proches de boucles PR parcourables en 1 jour ou de tronçons de GR® parcourables sur plusieurs jours
- proposer des balisages entre les points d'arrêt et les connexions aux PR et GR®

Ce projet est mené avec les commissions sentiers des départements impactés et une aide financière aux études effectuées. Faites fonctionner vos pieds et vos méninges !!!!

CRSI Nouvelle-Aquitaine

Marche aquatique au plan d'eau de Verruyes (Deux-Sèvres)

Une première pour la Région Nouvelle-Aquitaine. Un nouveau sport, le Longue Côte / Marche Aquatique (LC-MA) jusqu'alors réservé à nos côtes, dont la Fédération Française de Randonnée Pédestre est délégataire, s'ouvre aux plans d'eaux intérieures.

A Verruyes l'après-midi du 8 juin a été consacré à la découverte de la Marche Aquatique.

Une vingtaine de personnes licenciées, (7 associations du département représentées), ont profité des informations et d'une pratique de deux heures de cette nouvelle activité.

Encadrés par Bernard Deschamps, référent régional N-A et 8 animateurs du club «les Randonneurs du Pays Royannais» ainsi que d'Éric Couturier (du club des Godillots Gâtinais en cours de formation), ils ont pu découvrir cette nouvelle pratique.

Alain Martin, Président du Comité Régional de la Randonnée Pédestre de Nouvelle-Aquitaine, Sylviane Mounier Présidente du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Deux-Sèvres, Madame Mineau Maire de Verruyes, et un public intéressé, sont venus encourager ces nouveaux «longeurs» (pratiquants du Longue Côte/ Marche Aquatique) tout au long de l'après-midi sous un temps très agréable. Une expérience à renouveler.

« Le médical et le sportif vont devoir travailler ensemble »

Médecin référente du Comité régional de Randonnée pédestre Nouvelle-Aquitaine, Catherine Guillet nous parle du lien entre sport et santé, et de la mise en œuvre prochaine de la loi de 2016.



Le lien entre sport, santé et bien-être est-il une évidence ?

Cela fait des décennies qu'à peu près tout le monde a conscience que faire du sport – disons plutôt une activité – est bénéfique sur le plan de la santé. Et il a également été officiellement établi, en 2012, par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), que la sédentarité est un danger à part entière, avec, sur le territoire européen, une prévalence de la mortalité due à la sédentarité supérieure à la prévalence de la mortalité liée au tabagisme. Suite aux recommandations de l'OMS, une directive européenne puis une loi française ont vu le jour. Cette loi indique qu'un médecin peut établir une ordonnance d'activité physique. Ça a marqué les esprits à ce moment-là. Le problème, c'est que cette loi est arrivée sur des terrains qui n'étaient absolument pas préparés.

Interview

C'est-à-dire ?

Le corps médical est essentiellement dans la prescription de médicaments. Et parallèlement, pour le monde du sport, une activité physique ne devient du sport que parce qu'elle est adossée à des règles et à une compétition. Cette loi sur la prescription d'activité physique met donc en rapport deux réseaux, le médical et le sportif, qui n'étaient pas formatés pour le but qu'on leur a fixé à travers cette loi. Il y a donc eu, depuis 2016, un gros travail des uns et des autres pour créer les liens qui permettront que le médical et le sportif travaillent ensemble, avec efficacité, à la mise en œuvre de ces prescriptions d'activité physique. Au moment où on se parle, le travail porte essentiellement sur la forme que devra prendre l'ordonnance. Quand aux publics et aux acteurs concernés, les choses ont été clarifiées en 2018.



Ce que prévoit la loi

La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé prévoit que « dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique (AP) adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient ». Le décret n°2016-1990 du 30 décembre 2016 précise que la dispensation d'une AP adaptée a pour but de permettre à une personne d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière afin de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liés à l'affection de longue durée dont elle est atteinte.

Justement, qui sont ces publics et ces acteurs ?

Le public est classé en 3 secteurs. Pour faire concis, disons que les grands malades et les grands handicapés sont en secteur 3 et auront affaire à des professionnels exerçant en établissements de soins (médecins de rééducation, kinésithérapeutes, professeurs d'éducation physique adaptée, etc.). Les personnes moins malades ou au handicap moins important sont en secteur 2. Pour elles, les intervenants seront des professionnels formés de structures fédérales ou privées. Enfin, les patients du secteur 1, que nous qualifierons de discrètement affaiblis, se tourneront vers des bénévoles spécifiquement formés par des fédérations. Vous aurez donc compris que la Fédération française de Randonnée pédestre sera concernée par les patients du secteur 1.

Quelles sont les pratiques proposées par la Fédération susceptibles d'apparaître sur les ordonnances d'activité physique ?

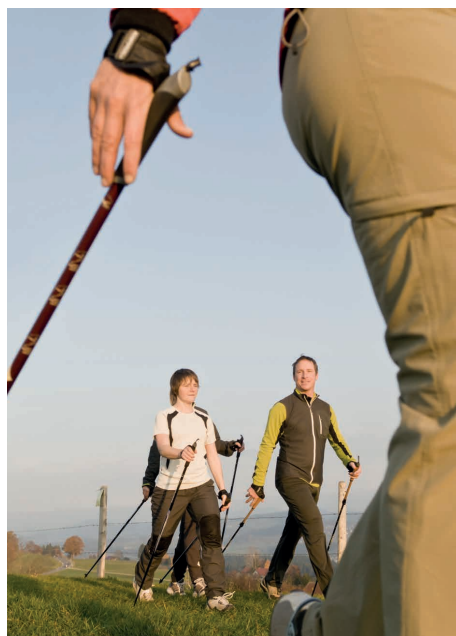
La vraie surprise, c'est que Rando Santé®, qui correspond aux critères d'une activité d'intensité faible, ne nécessitera pas d'ordonnance. Pour le reste, on trouve, à la fin du « guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes » (voir encadré), une liste des « activités de loisirs et sportives selon leurs contraintes cardiovasculaires ». La randonnée classique, la marche nordique et le long-côte / marche aquatique sont dans les activités listées.

Un guide de référence

La Haute autorité de santé a publié, en septembre 2018, le « guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes ». Ses 109 pages constituent la référence pour le corps médical en vue de l'émission prochaine d'ordonnances d'AP (Activité Physique).

Concrètement, comment les animateurs vont-ils mettre en œuvre ces activités prescrites ?

La réflexion s'oriente vers une responsabilisation du pratiquant. Pour rester dans le cadre du secret médical, il est plus logique que ce soit le pratiquant qui informe les animateurs des éléments clés pour sa sécurité. Il devra aussi sans doute conserver ces éléments dans son sac à dos. Si la fréquence cardiaque maximale a été indiquée par le médecin sur l'ordonnance, elle fera, pour l'animateur, quasiment force de réglementation. A terme, il est probable que des tests soient mis en place. Ils pourraient consister en un calcul de la distance parcourue en 6 minutes et permettront aux animateurs formés spécifiquement de pouvoir adapter encore plus précisément la durée et l'intensité de l'activité. Si besoin, le patient pourra d'abord passer par Rando Santé® pour se remettre à niveau avant d'aller vers le long-côte / marche aquatique ou la marche nordique, selon ce qui a été ordonné.



Ceci implique d'avoir au moins le niveau de Rando Santé®...

Avez-vous des craintes par rapport à la mise en pratique de ce système sur le terrain ?

Interview

Vous avez raison. Il existe beaucoup de personnes qui n'ont pas le niveau Rando Santé®. Pour ces gens-là, il est prévu que le médecin traitant oriente vers un coordinateur pour une évaluation complémentaire sur la maladie du patient, son aptitude physique, son environnement psycho social, sa qualité de vie et sa motivation. S'il n'est pas envisageable que ce patient pratique directement en Rando Santé®, et a fortiori en marche nordique ou en longe-côte / marche aquatique, un enseignant d'activité physique adaptée le remettra à niveau sur une durée de 3 semaines à 3 mois, voire plus avec dérogation.

Tout se passera bien dans la mesure où chacun s'en tient au rôle qui est le sien. Autrement dit, il est évidemment hors de question de médicaliser la randonnée. Le pratiquant qui va arriver vers un club de la Fédération doit avoir été soigné et bien éduqué pour être autonome dans sa maladie chronique. Les protagonistes, malades comme animateurs, seront de toute façon d'accord puisque les animateurs souhaitent avant tout organiser des sorties et vivre des moments de partage et de convivialité, et les malades n'aiment pas qu'on leur rappelle qu'ils sont malades. Tous randonneront donc ensemble, certes en respectant des critères inscrits sur une ordonnance, mais avec pour but premier de faire oublier aux malades ce dont ils souffrent.



L'importance de connaître ses capacités

Les activités physiques font l'objet d'un classement selon leur intensité. Parmi les éléments importants, on trouve la fréquence cardiaque maximale (FC max). Elle devrait apparaître sur certaines des ordonnances d'AP (Activité physique).

Dans cette classification, on trouve 5 catégories :

- L'activité sédentaire (FC max inférieure à 40%) n'entraînant pas d'essoufflement, pas de transpiration et des battements cardiaques non perçus. Quelques exemples : les déplacements en véhicule motorisé, les activités en position assise (regarder la télévision, lire, écrire, travailler sur ordinateur, etc.) et toutes les activités réalisées au repos en position allongée ou semi-allongée.
- L'AP de faible intensité, (FC max entre 40 et 55%) n'entraînant ni essoufflement, ni transpiration. Exemples : une marche < 4 km/h, promener son chien, s'habiller, faire des activités manuelles ou lecture en position debout.
- L'AP d'intensité modérée (FC max entre 55 à 70%) entraînant un essoufflement, une transpiration modérée et durant laquelle la conversation reste possible. Exemples : une marche de 5 à 6,5 km/h, une montée lente des escaliers, une course à pied < 8 km/h, du vélo de loisirs à 15 km/h, la nage de loisirs, la danse, le jardinage, etc.
- Les deux autres catégories, AP d'intensité élevée et AP d'intensité très élevée, ne devraient pas faire l'objet d'un grand nombre d'ordonnance au regard du public concerné par la loi de 2016, en l'occurrence des « patients atteints d'une affection de longue durée ».

Agenda des manifestations départementales

Corrèze :

Infos : <https://correze.ffrandonnee.fr/> - 06 74 86 25 80

Dimanche 15 septembre - Millevaches Rando Challenge® Découverte, Départ 9h00.

Dimanche 22 septembre - Brive

Rando Gourmande, Départ 9h Grottes de St-Antoine.

Charente :

Infos : <https://www.charente-ffrandonnee.com/> - 05 45 38 94 48

Dimanche 13 octobre

Aussac-Vadale - Site de Puymerle

Fête départementale de la Randonnée

Randonnées balisées de 6 à 25 km, Rando Santé®
Marche nordique, Rando Challenge® Découverte

Deux-Sèvres :

Infos : <https://www.rando79.fr/> - 05 49 28 25 88

Dimanche 6 octobre - St-Jean de Thouars

Journée départementale de la randonnée

Dordogne :

Infos : <https://rando24.com/> - 05 53 53 71 46

Judi 3 octobre - Gurçon, La Jemaye, Saint Estèphe, Rouffiac où Campagne Seniors faites du sport

Dimanche 6 octobre - Chancelade

Fête départementale de la Randonnée

Randonnées, Rando Santé®, Marche nordique

Landes :

Infos : <http://www.cdrp40.fr/> - 05 58 90 12 84

Samedi 28 septembre - Pontonx sur Adour

Lot-et-Garonne :

Infos : <https://www.randolotetgaronne.net/> - 05 53 48 03 41

Dimanche 6 octobre - Laparade

La Marguerite en vallée du Lot

Randonnées 8, 11, 20, 26 et 40 km.

Dimanche 17 novembre - Monclar d'agenais

Journée départementale de Marche Nordique

3 parcours de 5, 10 et 15 km.

Inter-Régions 2019

Inter-Régions
Grand sud-ouest
Occitanie
Nouvelle-Aquitaine
les 16 et 17 novembre
à Nîmes (Gard)



Les 14 et 15 septembre LA RANDO FRANCE BLEU



La fédération et France Bleu ont signé un partenariat bien sympathique. **Les randonnées ou événements à destination des familles** pourront être « couverts » en reportages en direct par **votre station locale**.

Tee-shirt, Kakemono, distribution de fruits, interviews...
C'est le moment de faire parler de vous !

Campagne d'adhésion

La saison sportive débute pour un nouveau millésime. Nous enregistrons sur la saison 2018-2019 une progression de plus de 2% du nombre de nos adhérents ! C'est votre engagement au quotidien qui permet aujourd'hui d'atteindre ce résultat positif.

Campagne d'adhésion 2019-2020 :

A vos marques ! Rejoignez nous !

Les tarifs des licences et titres fédéraux évoluent. Renseignements auprès de vos comités départementaux ou de vos associations respectives.

Séminaire des formateurs montagne de Nouvelle-Aquitaine et d'Occitanie

Un séminaire des formateurs montagne des comités régionaux de la Randonnée Pédestre de Nouvelle-Aquitaine et du comité régional d'Occitanie, s'est tenu à SAINT CHINIAN dans l'Hérault du vendredi 21 juin au dimanche 23 juin 2019.

Ce lieu a été choisi en raison des conditions d'accueil pour hébergement et réunions et au terrain propice à des ateliers d'encordements.

Ce séminaire a réuni tous les formateurs montagne des deux comités, Gérald BAUDE, président du Comité Régional d'Occitanie, Alain DUBOURG, président de la commission régionale formation d'Occitanie et Arnaud ECHILLEY, conseiller technique national auprès de notre fédération.

Le travail du groupe a porté sur la poursuite de la mutualisation des stages de la chaîne Pyrénéenne, et sur d'intéressantes réflexions concernant la rénovation des cursus de formation : montagne estivale et montagne hivernale.

Cette manifestation a fait l'objet d'un reportage dans le journal « Midi Libre » ainsi que d'une vidéo sur YouTube.

<https://www.dailymotion.com/embed/video/x7bau59>

<https://www.midi Libre.fr/2019/06/17/randonnee-des-formateurs-en-seminaire,8260545.php>

Marie-Françoise Péneaud : La trajectoire éclair d'une passionnée de rando et de partage

Le parcours de Marie-Françoise Péneaud impressionne : en quelques mois, elle a suivi plusieurs formations proposées par la Fédération. Le but de cette jeune retraitée ? « Occuper mon temps libre en me rendant utile aux autres ».



« Début 2018, lorsque j'ai senti la retraite approcher (elle est retraitée depuis juin 2019 - NDLR), je me suis demandée ce que j'allais faire de tout le temps dont j'allais disposer. Mon principal souhait était de rester utile aux autres. M'investir dans la randonnée était une excellente façon de le faire ».

A peine avait-elle adhéré à la Marche Nordique du Périgord Pourpre, début 2018, que Marie-Françoise s'est lancée dans une impressionnante série de formations : entre juin et novembre, elle a enchaîné les deux cycles du SA1, le stage Rando Santé®, le brevet fédéral SA2 et le stage animateur marche nordique !

La Bergeracoise avait beau être rodée à la pratique de la marche – notamment la marche nordique qu'elle pratiquait depuis une quinzaine d'années –, elle n'avait jusque-là jamais envisagé de se former. Et pour cause : « je pratiquais hors club, je n'étais donc même pas au courant de ces possibilités de formation. »

Cette soif de formations n'est pas guidée par le seul plaisir de découvrir un maximum de pratiques parmi celles mises en œuvre par la Fédération : « je vais créer ma propre association, sur Bergerac, avec pour objectif d'animer des sorties Rando Santé® avec des bâtons de marche nordique. Car je trouve important, lorsqu'on a quelques difficultés, de renforcer aussi le haut du corps. »

Ce sera aussi une occasion de plus, pour cette passionnée, de partager son enthousiasme : « La randonnée, c'est tonifiant, ça donne le sourire, ça éveille tous les sens et ça peut permettre de créer des amitiés. Bref, marcher, c'est de la joie ! »



« J e n'aime pas vraiment marcher seule. Je préfère l'idée du groupe, de la convivialité et du partage. »

Native des Deux-Sèvres et installée en Dordogne depuis 1981, Marie-Françoise Péneaud est une sportive aguerrie. Adeptes du tennis et du cyclisme dans sa jeunesse, elle s'épanouit, depuis la quarantaine, dans des pratiques plus douces, comme le taï-chi et le kinomichi.

« L'objectif de ce dérivé de l'aïkido est de trouver l'harmonie avec un partenaire à travers des gestes codifiés, réalisés sans aucune violence, dans un souci constant d'accompagnement ».

Accompagner est sans doute le mot-clé pour comprendre Marie-Françoise.

Consciente d'avoir toujours eu la volonté de prendre soin des autres, elle a mis en pratique ce vœu dans sa carrière professionnelle de kinésithérapeute : « j'ai toujours refusé de recevoir plusieurs patients simultanément, comme cela se pratique souvent. Je voulais toujours que l'individu qui m'accordait sa confiance se sente considéré, écouté, soutenu ».

Et si la randonnée a fini par la séduire, c'est, là aussi, parce qu'elle considère que cette activité pourra lui permettre d'être utile à l'autre.