



# L'ASTRAGALE



ASSOCIATION DE LA RANDONNÉE PEDESTRE  
DE MIRECOURT ET ENVIRONS

*Novembre-Décembre 2024*

*N° 171*



## ÉDITORIAL

*L'automne s'étire doucement pour faire place au début de l'hiver.*

*Les randonnées à la journée se terminent, sauf exception, et sont remplacées par celles du dimanche après-midi et parfois des randos villages où vous serez chaleureusement accueillis.*

*Les chemins de randonnées sont une invitation à l'évasion et à la découverte de la nature.*

*« La randonnée se pratique à son propre rythme et c'est là toute la beauté de cette activité. Il n'y a pas de chrono à respecter, pas de record à battre, la seule chose qui compte c'est le bien-être que l'on ressent au bout du chemin, ce sentiment de satisfaction personnelle que nul jugement extérieur ne peut altérer.*

*Elle offre un moment de pause dans un monde où tout va vite, où l'on est constamment sollicité. Ce retour à la nature permet de se recentrer, de prendre conscience de la force et des capacités de son corps, peu importe sa taille ou sa forme. » - Texte publié par M. Arnaud HOUDE*

*Au plaisir de vous retrouver nombreux sur les chemins !*

