



Association de coVOIturage Solidaire  
*INtégré à l'Environnement*

## ◆ La marche, avec des guides de randonnées et l'office municipal du tourisme

La marche est l'activité physique de base : elle est conseillée à tous. Les médecins sont unanimes à souligner ses vertus :

- elle augmente l'irrigation sanguine au niveau des membres inférieurs,
- elle renforce le muscle cardiaque,
- elle stimule la circulation veineuse des jambes,
- elle muscle les membres inférieurs et les fessiers,
- elle améliore sensiblement le rendement des poumons.

La marche est le mode de transport le plus économique ! Sans voiture, on fait des économies. Gr  ce à leur pouvoir d'achat plus élevé, les piétons sont de bons clients pour l'économie locale : par semaine, ils dépensent presque deux fois plus que les automobilistes.

La marche est un bienfait pour l'environnement : en utilisant moins de véhicules motorisés, les marcheurs contribuent à atténuer les émissions de gaz à effet de serre. Ils réduisent la pollution atmosphérique et permettent de conserver de précieux espaces verts en réduisant le besoin en espaces de stationnement. Les rues sont plus calmes et plus sécuritaires car il y a moins de pollution par le bruit et les gaz d'échappement et moins d'embouteillages.

Dans le cadre de la semaine européenne de la mobilité, jumelée aux journées du patrimoine, l'office du tourisme et les guides de montagne Benoit COURANT, Didier AZEMA et Claude MOLINIER, la commune de MENDE s'associent pour proposer des balades intra-muros guidées. Trois points de départ seront proposés, chacun disposant d'un parking ou d'un espace de stationnement à proximité d'un arrêt du TUM (des navettes gratuites toute la journée ont été demandées à la commune).

Chaque groupe sera encadré d'un guide et d'un animateur de l'office du tourisme qui parleront de la ville de MENDE et de son histoire, de la faune, de la flore et de l'environnement. Le thème de la sécurité sera abordé tout au long des balades, lorsque cela se justifiera.

Des informations et des conseils sur l'activité physique et la santé seront dispensés à l'arrivée sur la place du Foirail par les spécialistes de la DDJS et la mutualité française.

Les trajets proposés sont les suivants :

-Balade tout public de 2 heures, le matin, de 10 heures à midi – parking de l'ancien magasin BUT gentiment prêté par l'établissement Boudoussier : départ au rond point de Valcroze, chemin jusqu'au Chapitre, suivi des berges du Lot jusqu'au rond point de Fontanilles, chemin forestier au-dessus de Janicot, Foirail.

-Balade de 1 heure, tout public, très facile – parking du Chapitre : départ Le Chapitre – face piscine,

les berges du Lot jusqu'au Pont Notre Dame, le foirail par les rues de Mende.

-Balade de 1 heure tout public, facile avec dénivelé – stationnement en bord de route à Chanteperdrix ou stationnement en centre ville et TUM jusqu'à l'arrêt de Chanteperdrix : départ « Chanteperdrix » - arrêt du TUM, chemin des bois, berges du Lot jusqu'au Pont Notre Dame, montée de la ville par le chemin des jardiniers, foirail

-

Par ces actions, les animateurs souhaitent :

- inviter les participants à réfléchir à leur mode de déplacement et aux moyens existants pour se déplacer dans de petits trajets quotidiens, en alliant, si nécessaire, la marche et le transport en commun,
- inciter la collectivité à lancer une réflexion sur la sécurisation des parcours à pied (passage piétons, trottoirs aménagés...) et à favoriser le déplacement à pied de ses administrés.
- À mettre l'accent sur tous les avantages de la marche, tant sur la santé, que sur l'environnement.

En outre, l'association VOISINE participera au montage d'un pédibus avec les enseignants, les parents d'élèves, la MAIF, la commune de MENDE, le Club de l'Age d'Or (à confirmer), les étudiants de l'IUP.