



Connaissez-vous le soft hiking : la rando pour profiter de la nature.

La randonnée douce (soft hiking) est un concept qui privilégie la détente et la connexion avec la nature, plutôt que les défis physiques et la vitesse. Elle permet aux individus d'explorer l'extérieur à leur propre rythme sans se sentir obligé de repousser leurs limites.

Un des principaux avantages de la randonnée douce est qu'elles favorisent une meilleure communication avec la nature, en permettant de profiter pleinement de l'environnement de plus, elle offre une activité aérobique douce bénéfique pour la santé cardiovasculaire, la rééducation de la tension artérielle et la diminution des risques de maladies cardiaques.

Parmi les avantages de la randonnée douce, on peut citer :

- réduction du stress en permettant de déconnecter du quotidien.
- amélioration de la qualité du sommeil grâce à l'activité physique, l'air frais et la lumière du soleil.
- Priorisation du plaisir personnel et de la connexion avec la nature plutôt que la compétition ou les défis physiques.
- Redécouvrir la beauté de notre environnement naturel.
- avoir une approche moins compétitive et plus introspective de la randonnée.
- Favoriser l'inclusivité en permettant à tous de participer, indépendamment du niveau physique ou de l'expérience.

C'est ce que nous pratiquons au sein de l'association Sport Plus Bédarrides depuis 2018. 😊