



**Sylvie Grolleau**  
**Formatrice agréée PRH (personnalité et relations humaines)**  
**06 31 13 14 25**  
[www.prh-france.fr](http://www.prh-france.fr)

Planioles, le 24 avril 2024

Bonjour,

Je vous confirme avec joie votre inscription au stage :

" GRANDIR EN MARCHANT "  
Au grand Couvent de GRAMAT  
du 22 mai après-midi au 26 mai midi

Certains participants viennent de loin, et pour faciliter leurs trajets en train, j'ai décidé de débiter le stage un peu plus tard, à 15h15 et de le terminer à 12h.

Jean-François, mon mari, et moi, sommes heureux de vous accueillir et vous accompagner pour ce temps de cheminement autant corporel qu'intérieur, ce temps de vitalisation profonde par la rencontre de soi, de la nature et des autres.

Jean-François nous accompagnera et veillera sur nous pendant les randonnées. Il s'adresse à vous à la suite de cette lettre, à la fois pour se présenter un peu et vous donner quelques repères pour votre équipement.

Comme vous l'avez lu dans mon courrier précédent, j'ai demandé à la maison d'accueil des pique-nique le midi, pour ne pas avoir le stress des horaires de midi. J'ai aussi demandé de prévoir plutôt des salades que des sandwiches. Pouvez-vous apporter des boîtes et des couverts pour cela ?

Par ailleurs, pouvez-vous me signaler rapidement si vous avez des régimes alimentaires et me préciser si vous venez avec votre voiture personnelle.

N'hésitez pas à m'appeler s'il vous reste des questions d'organisation.

A la joie de nous rencontrer,

Sylvie Grolleau

## Message de Jean-François

Bonjour,

Dans quelques temps j'aurai la joie de vous rencontrer à Gramat dans le Lot.

Depuis que je suis en retraite, j'ai redécouvert la randonnée pédestre comme activité sportive mais aussi comme un espace de rencontre avec moi, avec la nature, avec des personnes et aussi avec notre patrimoine architectural et culturel.

Je la pratique seul, avec Sylvie et au cœur d'un club.

L'engagement au cœur d'un club m'a aussi incité à me former pour encadrer cette discipline, dans le but de partager avec d'autres cette activité.

J'espère simplement vous transmettre un peu de ma passion au cœur de cette nature lotoise que nous aimons tant avec Sylvie.

Maintenant quelques conseils d'équipement pour vivre au mieux cette expérience de randonnée.

→ **Les chaussures** : Prenez une bonne paire de chaussures de marche (celle que vous avez l'habitude d'utiliser). Pour ma part, j'aime bien marcher avec des chaussures montantes qui me tiennent bien les chevilles. Autre remarque, les chaussures doivent avoir de bonnes semelles car certains chemins lotois sont bien empierrés.

→ **Votre tenue habituelle de randonnée** avec un vêtement chaud et un vêtement de pluie car même au mois de mai, il peut encore faire frais, notamment le matin et en soirée.

→ **Les incontournables**

- \* bob ou casquette ou chapeau pour se protéger du soleil ( il peut aussi faire très chaud !)
- \* lunette de soleil
- \* Une gourde.
- \* Un petit sac à dos
- \* une petite pharmacie avec vos produits habituels ( pensez aux moustiques )
- \* crème solaire

Si vous aimez marcher avec vos bâtons, prenez-les.

Pour la marche avant l'aube, équipez-vous d'une lampe frontale ou d'une lampe de poche ou par défaut la lampe de votre téléphone.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à me contacter soit par tél au 06 65 17 99 80 soit par mail [jf.grolleau@gmail.com](mailto:jf.grolleau@gmail.com).

Dans l'attente de vous rencontrer

Jean-François